

Colegiul Tehnic *Ioan C. Ștefănescu*

Psihologie

suport de curs pentru clasa a X-a ,
an școlar 2020- 2021

autor:
Elena-Mirela Vasile

IAȘI

Partea I

Capitolul I: Procesele psihice și rolul lor în evoluția personalității

Psihicul și caracteristicile acestuia

I. Natura psihicului

Psihicul are o natură contradictorie. Astfel, concomitent:

1. este

a) obiectiv ontologic, existențial (independent de psihicul altei persoane);

b) subiectiv gnoseologic al cunoașterii (fiecare persoană se implică în cunoaștere cu subiectivitatea sa, prin însușirile sale proprii);

2. este:

a) material, deoarece are la bază activitatea materială a creierului (de exemplu: leziuni ale creierului produc tulburări ale proceselor psihice, consumul de substanțe halucinogene duce la tulburări de percepție);

b) ideal, deoarece posedă un conținut de idei și imagini dobândite prin cunoașterea individuală și socială;

3. apare în calitate de:

a) proces - personalitatea se referă la desfășurarea în timp, serială, a fenomenului psihic;

b) produs - rezultat final obținut pe baza interacțiunii dintre subiect și obiect. Între proces și produs există o interacțiune. Produsul influențează de multe ori procesul;

4. psihicul există:

a) în stare latentă (interiorizată);

b) în stare manifestă (exteriorizată)

5. psihicul dispune de manifestări:

a) normale

b) patologice. Criteriul de diferențiere poate fi obiectiv (statistic), practic (abatere de la medie) sau al normei sociale (e maladiu ceea ce moral poate fi criticat);

6. psihicul este:

a) determinat, cauzat de factori și de condiții naturale și sociale, de experiența personală;

b) determinant - o persoană cu temperament coleric poate determina situații conflictuale în grup datorită comportamentului impulsiv și autocontrolului scăzut.

II. Clasificarea proceselor psihice

1. Cognitive:

a) cognitiv senzoriale (senzații, percepții, reprezentări)

b) cognitiv intelectuale (gândire, memorie, imaginație)

c) cognitiv reglatorii (motivație, afectivitate, voința, atenția)

2. Procesul psihic este definit prin trei parametri:

a) un conținut informațional care vizează anumite laturi ale realității sau ale ființei proprii;

b) funcții și structuri operaționale (de cunoaștere, reglare, direcționare a activității);

c) modalități subiective și comportamente caracteristice (imaginea pentru percepție, ideea pentru gândire, trăirea subiectivă pentru emoție).

Procese cognitive senzoriale: Senzații și percepții

I. Definiție și caracterizare

1. Senzațiile = captarea și transformarea energiei din mediu în energie nervoasă, recunoscută ca atare de SNC.

2. Percepția = interpretarea informațiilor, adică înțelesurile pe care le acordăm noi.

Însușiri ale senzațiilor	Însușiri ale percepției
1. Intensitatea - dată de cea a stimulului și de starea subiectului	1. Semnalizare calitativ superioară - deoarece apar proprietăți care nu aparțin părților
2. Calitatea - dată de specificul semnalului și specializarea analizatorului	2. Obiectuală = imaginea unui anumit obiect reflectat unitar și integral
3. Durată - cât durează stimulul	3. Durata - depinde de durata stimulului
4. Tonalitatea afectivă - depinde de experiența anterioară a subiectului	4. Imagine primară - apare numai în relație directă cu obiectul
	5. Bogată în conținut - cuprinde însușiri semnificative și de detaliu

II. Legi

Legi ale sensibilității	Legi ale percepției
L. intensității - un stimul produce o senzație dacă intensitatea sa depășește un anumit prag: prag minim absolut.	L. Integralității - însușirile obiectului sunt semnalate în interrelații complexe → o imagine unitară
L. contrastului senzorial - 2 stimuli cu caracteristici opuse se scot reciproc în evidență	L. structuralității - imaginea perceptivă este organizată ierarhic, deoarece însușirile obiectului nu au aceeași intensitate și cantitate de informație
L. adaptării - analizatorul își modifică sensibilitatea sub acțiunea repetată a unui stimul	L. selectivității - subiectul alege un anumit aspect al lumii, care devine "obiectul percepției"; OP = reflectat clar, complet, precis; - nu e fix (ex. Figurile duble)
L. interacțiunii analizatorilor - o senzație dintr-un analizator influențează producerea senzațiilor în alți analizatori	L. constanței - pe baza mecanismelor corectoare și a experienței perceptive anterioare se asigură permanența în perceperea mărimii, formei, culorii.
L. semnificației - dacă un stimul are semnificație mai mare, atunci: - crește sensibilitatea pentru el; - este discriminat mai repede; - poate fi contrazisă o lege mai generală	L. semnificației - ceea ce are importanță mai mare se impune în câmpul perceptiv al subiectului
	L. proiectivității Neurofuncțional - imaginea se realizează la nivel cortical Psihologic - imaginea este proiectată la nivelul sursei (obiectului)

Reprezentarea

I. DEFINIRE

REPREZENTAREA = proces psihic senzorial-cognitiv de semnalizare
În forma unor imagini unitare, dar schematice
a însușirilor concrete și caracteristice ale obiectelor și fenomenelor
în absența acțiunii directe a acestora asupra analizatorilor.

II. Rolul reprezentării în activitatea mentală

1. Funcția de prezentare

- reprezentarea readuce în minte imaginile lucrurilor absente;
- imaginile sunt simboluri figurative;
- reprezentarea este sprijin pentru înțelegerea cuvintelor (de exemplu dicționarul enciclopedic cu imagini)

2. Pregătirea generalizării

- reprezentările cuprind însușiri comune și caracteristice ale obiectelor de aceea pregătesc generalizările din gândire;
- de exemplu formarea noțiunii de dreptunghi la copii;
= un pas important în trecerea spre NOȚIUNE.

3. Suport intuitiv

- reprezentările sunt punct de plecare și suport ajutător în rezolvarea unor probleme;
- de exemplu rezolvarea problemelor la geometrie.

4. Funcția de verificare

- generalizările gândirii sunt controlate cu ajutorul reprezentărilor;
- de exemplu: un obiect este introdus în categoria "fruct" după ce s-a verificat dacă el posedă atributele care să justifice includerea!

5. Rol în imaginație

- reprezentările sunt foarte importante atât în imaginația reproductivă cât și în imaginația creatoare;
- imaginația = combinarea și recombinația imaginilor din experiența anterioară.

Gândirea

I. Definirea

1. Gândirea = utilizarea reprezentărilor mentale ale informațiilor.

- utilizare = transformare, combinare, modificare a reprezentărilor mentale;
- reprezentările mentale - iau forma de cuvinte, sunete, imagini, acțiuni;
- informație = semnificație, sens acordat stimulilor.

2. Scopurile gândirii: - categorizare

- rezolvare de probleme
- luarea deciziilor.

II. Categorizarea

1. La ce folosesc cunoștințele?

- pentru a ne adapta la mediu
= baza activităților și comportamentelor noastre.

2. Cum se realizează categorizarea (generalizarea)?

- se pornește de la similarități existente între obiecte diferite și se ignoră diferențele;
- se structurează lumea înconjurătoare în clase și categorii de lucruri;

- pentru a diminua cantitatea de informații de învățat și de reactualizat.

3. Ce sunt categoriile (conceptele)?

= condensări informaționale, generalizări despre obiecte și fenomene cu trăsături similare.

III. Rezolvarea de probleme

1. Ce este problema?

= un obstacol cognitiv apărut în relațiile dintre subiect și lumea sa.

2. Elementele unei probleme:

a) starea inițială - punctul de plecare

b) starea finală - scopul problemei

c) acțiuni/ operații - ce ne conduc de la a) la b).

3. Clasificarea problemelor

A. După cunoașterea elementelor

- probleme bine definite (ex. prob. din matematică)

- probleme slab definite - elementele nu sunt evidente (ex. probl. cu părinți, prieteni)

B. După operații

- probleme de rearanjare a elementelor (ex. 6 chibrituri -: 3 triunghiuri)

- prb. de structurare (analogii, cuvinte X)

- prb. de transformare (turnurile Hanoi)

IV. Etape în rezolvarea problemelor

1. Reformularea/ simplificarea problemelor

- se specifică starea inițială și cea finală a problemei

- de această etapă depinde ca soluția găsită să coincidă cu cea așteptată.

2. Avansarea ipotezelor

- dacă prb. e simplă/familiară → strategie algoritmică de rezolvare;

Algoritm = o serie ordonată de pași ce conduc la un rezultat sigur (ecuații)

- dacă prb. e complexă/ nouă → strategie euristică - bazată pe metoda încercare - eroare.

3. Testarea ipotezelor

- se execută efectiv operațiile solicitate de problemă;

- se reduce distanța: stare inițială - stare finală.

4. Verificarea

- se compară rezultatele obținute cu starea finală așteptată;

- dacă rezultatul nu este cel așteptat → se reia rezolvarea.

V. Luarea deciziilor

1. Decizie = a alege o soluție sau o opțiune dintr-o mulțime de variante.

2. Gândirea euristică

- ilustrează procesul de luare a deciziilor;

- Euristică - se referă la regulile mentale care pot duce la o soluție.

3. Tipuri de raționamente euristice:

A. Euristică reprezentativității

- tendința de a presupune că: dacă ceva seamănă cu un element al unei anumite categorii, atunci acel ceva aparține categoriei respective, indiferent de statistică.

B. Euristică disponibilității

- tendința de a presupune că: un eveniment/lucru este mai frecvent cu cât îl putem evoca mai ușor din memorie.

Raționamentele euristice - pot conduce la erori de gândire;

= cea mai bună adaptare în luarea rapidă a deciziilor.

Memoria

I. Definiere și caracterizare

1. Memoria = procesul psihic care asigură întipărirea, stocarea și reactualizarea experienței anterioare.

2. Fazele memoriei

a) întipărirea - faza în care informația se traduce într-un cod astfel încât să pătrundă în sistemul memoriei.

b) stocarea = reținerea informațiilor pentru un anumit timp;

c) reactualizarea = aducerea la suprafață a informațiilor reținute;

- se poate realiza ca:

- recunoaștere - în prezența materialului emorat;

- reproducere - în absența materialului.

3. Caracteristicile memoriei

a) Activă - aduce modificări în subiectul care memorează, dar și în materialul memorat;
- presupune reorganizări, sistematizări, reconstrucții.

b) Inteligibilă - presupune înțelegerea celor memorate și organizarea materialului pe criterii de semnificație.

c) Selectivă - deoarece reținem/reactualizăm însușirile mai puternice ale stimulului.

4. Formele memoriei (după durata stocării)

A. Memoria senzorială

= o modalitate de stocare pentru un timp foarte scurt a informațiilor;

= specifică fiecărei modalități senzoriale → memorie vizuală, memorie auditivă, memorie tactilă

B. Memoria de scurtă durată

- se stochează informația pentru 15-20 secunde

- de exemplu: - pentru a forma un număr de telefon abia aflat, trebuie acționat repede;

- un calcul mintal;

- ne ajută să operăm cu informațiile curente;

- este limitată ca durată și ca volum (7 +/- 2 elemente);

- volumul crește dacă grupăm informațiile după semnificație.

C. Memoria de lungă durată

- cuprinde totalitatea informațiilor păstrate un timp nelimitat;

= organizată pe criterii semantice (în funcție de înțeles);

- informațiile formează o vastă rețea de scheme, operații, noțiuni.

II. Uitarea

1. Uitarea = imposibilitatea de a recunoaște sau reproduce o informație;
o un fenomen natural și necesar.

2. Rolul

- evită supraîncărcarea memoriei;

- echilibrază sistemul cognitiv al individului.

3. Teorii explicative

a) Teoria ștergerii urmelor

- cunoștințele dispar ca urmare a trecerii timpului și neutilizării informațiilor.

b) Teoria interferenței

- interferență - retroactivă - informația nouă influențează negativ informația anterioară;

- proactivă - informația mai veche influențează noile informații.

c) Teoria uitării motivate

- își are originea în concepția lui Sigmund Freud;

- se uită informațiile asociate cu evenimente neplăcute.

4. Condiții pentru îmbunătățirea memoriei

a) Motivația

- un motiv puternic ne determină să reținem mai trainic informația;

- exemple de motivații: - a cunoaște, a fi primul, pasiunea etc.

b) Organizarea informațiilor

- pe criterii de raționalitate și verificabilitate

- ordonate și clasificate

- segmentate pe unități de sens

c) Repetiția

- număr optim;

- eșalonarea repetițiilor este mai eficientă decât repetiția constantă;

- lectura trebuie combinată cu reproducerea;

- reluarea materialului în totalitate sau pe fragmente.

d) Procedee mnemotehnice

= tehnici prin care se dă sens materialelor de memorat pentru a le integra în sisteme ordonate.

Temă: exr.3/pg54

Imaginația

I. Ce este?

= procesul cognitiv de elaborare a unor imagini și proiecte noi pe baza combinării și transformării datelor experienței anterioare.

II. Procedee ale imaginației

1. Aglutinarea - presupune contopirea într-un întreg a diferitelor părți ale unor obiecte cunoscute; ex: sfinxul, centaurul, sirenele, radiocasetofonul, hidroavionul etc.

2. Amplificarea/diminuarea - modificarea exagerată a dimensiunilor; ex: Setilă, Ochilă, caricaturile, Degețica etc.

3. Multiplicarea/omisiunea - unor părți ale ființelor sau obiectelor; ex: balaurul cu trei capete, ciclopul, Coloana infinitului etc.

4. Diviziunea&rearanjarea - separarea unui obiect în părți componente și dispunerea lor în altă ordine; ex: autoturisme cu motorul în spate etc.

5. Adaptarea - modificarea unui obiect a.î. să corespundă anumitor situații; ex: hidroavionul, automobile amfibii etc.

6. Substituția - înlocuirea unui element cu un altul mai eficient; ex: BCA-ul etc.

7. Modificarea - formei, volumului, culorii unor obiecte; ex: trandafirii albaștri etc.

8. Schematizarea - selectarea unor însușiri esențiale și eliminarea celor secundare; ex: portrete robot, hărțile geografice etc.

9. Tipizarea - contopirea într-un personaj concret a aspectelor comune unei categorii; ex: tipurile literare avarul, demagogul, parvenitul etc.

10. Analogia - o formă superioară a comparației; ex: structura atomului .

11. Empatia - transpunerea cuiva în pielea altei persoane pentru a înțelege mai bine modul ei de a gândi; ex: jocul actorilor.

III. Formele imaginației

1. Imaginația involuntară

a) Visul din timpul somnului

= o succesiune de imagini, emoții, reflecții care apar în somnul paradoxal;

- în timpul visului se continuă uneori preocupările din ajun.
 - b) Reveria
 - are loc în stare de relaxare
 - gândurile vagabondează
 - ne imaginăm tot felul de situații pe linia dorințelor, așteptărilor noastre.
 - 2. Imaginația voluntară
 - a) Imaginația reproductivă
 - = posibilitatea noastră de a ne reprezenta imagini pe baza lecturii unor texte sau relatări verbale.
 - b) Imaginația creatoare
 - prin procedeele imaginației experiența anterioară este prelucrată și rezultă o imagine, un produs nou, origina;
 - se manifestă în domeniul științific, tehnic, artistic.
 - c) Visul de perspectivă
 - = constă în proiectarea mentală a drumului propriu în viață, a modalităților de dezvoltare personală în acord cu potențialul de care dispunem.
- Tema: exr.1/pg59 și exr.3/pg59.

Limbajul

I. Comunicare și cunoaștere

1. Comunicarea
 - = un proces de transmitere a informațiilor
 - realizat cu ajutorul limbajului și altor coduri și semne.
2. Codul
 - = un sistem de semne prin care se semnifică ceva.
3. Limba
 - = un produs al istoriei;
 - îndeplinește funcția de principal mijloc de comunicare în viața și activitatea socială.
4. Limbajul
 - = activitatea de comunicare interumană;
 - = realizat prin intermediul limbii și al resurselor ei.

II. Funcțiile limbajului

1. Funcția de cunoaștere și comunicare
 - de elaborare a gândirii
 - facilitează operațiile de abstractizare și generalizare;
 - permite explorarea realității;
 - transmitere a unui conținut.
2. Funcția de reprezentare
 - de substituire a unor obiecte prin formule verbale sau alte semne.
3. Funcția emotiv-expresivă
 - de redare a unor idei, imagini nu numai prin cuvinte, dar și prin intonație, mimică.
4. Funcția persuasivă
 - de inducere la o altă persoană a anumitor idei, stări.
5. Funcția cathartică
 - se referă la descărcarea tensiunilor interne prin relatarea către un interlocutor a problemelor deranjante, apăsătoare.
6. Funcția reglatorie

- de conducere a conduitei altei persoane.

7. Funcția ludică

- presupune: - asociații verbale de efect;
 - consonanțe;
 - ciocniri de sensuri;
 - construcție artistică.

Temă: exr.2/pg66.

Procesele psihice reglatorii

I. Motivația

1. Ce este?

= ansamblul de factori (motive) care - declanșează activitatea individuală, - o orientează către un scop, - o susține energetic.

2. Componente structurale ale Motivației

- A. Trebuința = expresia psihică a necesităților înnăscute sau dobândite ale subiectului.
- B. Impulsul - apare o dată cu trebuința;
 - se trăiește ca o stare de activare, de tensiune;
 - Trebuință → Impuls → Răspuns → Țintă → Reducerea trebuinței
- C. Dorința = trebuința conștientă de obiectul său.
- D. Intenția - marchează orientarea motivului spre scopuri, proiecte;
 - poate fi - imediată (intenția de a cumpăra o carte)
 - pe termen lung (intenția de a urma o facultate).
- E. Scopul = prefigurarea mentală a rezultatului, a efectului dorit;
 - ≠ de motiv (factor declanșator), scop (punct terminus al acțiunii).
- F. Interesul = exprimă orientarea activă, relativ stabilă a personalității către anumite domenii, obiecte, persoane.
- G. Nivel de aspirație = standardul pe care o persoană se așteaptă și speră să-l atingă într-o sarcină. (ex. cu nota 7);
 - trebuie să concorde cu posibilitățile:
 - a) prea înalt → insucces, decepții, frustrare
 - b) prea scăzut → împiedică progresul, capacități nevalorificate.

3. Tipuri de motive

- A. După natura lor
 - trebuințe - primare = înnăscute
 - trebuie satisfăcute pentru echilibrul organismului.
 - secundare = dobândite prin experiență.
- B. După sursă:
 - motive - extrinseci - cu sursa în afara activității desfășurate;
 - intrinseci - cu sursa în însăși activitatea desfășurată.
- C. După importanță - piramida trebuințelor: Abraham Maslow
 - trebuințe de autorealizare
 - trebuințe estetice
 - trebuințe cognitive
 - stima de sine
 - trebuințe de iubire și de apartenență la grup
 - trebuințe de securitate
 - trebuințe fiziologice.

Tema: exr.3/pg71

Voința

I. Definiere

1. Voința = proces psihic reglator care constă în capacitatea de a acționa în vederea realizării unui scop conștient stabilit, prin depășirea unor obstacole interioare sau exterioare.

2. Obstacolul în activitatea voluntară = o confruntare între posibilitățile individului și condițiile obiective ale respectivei activități

II. Fazele actului voluntar

1. Actualizarea unor motive în conflict

- apar două dorințe contradictorii;
- apare intenția de a realiza ambele scopuri.

2. Lupta motivelor

- două sau mai multe motive orientează persoana spre scopuri diferite, care nu pot fi atinse concomitent;
- subiectul este pus în situația de a alege, de a opta pentru un motiv.

3. Decizia

- acum se formulează hotărârea de efectuarea unei anumite acțiuni;
- subiectul se fixează asupra unei variante concrete de acțiune pentru a atinge scopul propus.

4. Execuția hotărârii

- = faza prin care se ajunge la atingerea propriu-zisă a scopului;
- acum se pune în practică hotărârea luată.

III. Calitățile voinței

1. Puterea voinței

= capacitatea individului de a mobiliza și concentra energia necesară pentru atingerea scopului propus în ciuda oricăror dificultăți.

2. Perseverența

= menținerea efortului voluntar atât timp cât este necesar pentru a atinge scopul, indiferent de obstacole.

3. Independența voinței

= capacitatea individului de a lua decizii pe baza chibzuinței proprii și de a-și asuma conștient răspunderea faptelor sale;

- exprimă măsura autodeterminării persoanei în relațiile cu lumea.

4. Promptitudinea deciziei

= rapiditatea deliberării într-o situație concretă și de adoptare a unei hotărâri.

Tema: exr.1/pg83.

Afectivitatea

I. Caracterizare generală

1. Ce reprezintă?

= ansamblul proceselor afective: emoții, dispoziții, sentimente, pasiuni.

2. Ce sunt procesele afective?

= stări/trăiri subiective care reflectă relațiile omului cu lumea înconjurătoare;

= măsura în care necesitățile lui interne sunt sau nu satisfăcute.

3. Caracteristici ale proceselor afective:

A. Sunt subiective

- aparțin unui subiect
- depind de trebuințele proprii actuale

B. Implică o evaluare

- adică traduc utilitatea/importanța obiectelor sau situațiilor pentru subiect
- plăcerea, bucuria → ne informează că obiectul ne convine;
- neplăcerea, insatisfacția → informează că un obiect sau situație nu convine.

C. Au valoare motivațională

- posedă o încărcătură energetică ce le transformă în declanșatori de acțiuni;
- = motive active în plină desfășurare.

D. Sunt polare

= au tendința de a forma cupluri contrare: bucurie-tristețe, iubire-ură, admirație-dispreț.

E. Sunt mobile

- se poate tece de la o trăire la alta, dar și de la o fază la alta în cadrul aceleiași trăiri afective;
- instabilitatea afectivă ← trecere rapidă;
- stabilitatea afectivă ← maturizare.

F. Au intensitate și durată

- care depinde de: - tipul trăirii afective și de particularitățile Subiectului și situației.

II. Formele vieții afective

1. Emoțiile

A. Sunt trăiri afective de scurtă durată

de intensitate variabilă

care exprimă reacțiile noastre la situații/evenimente cu care ne confruntăm;

B. Cele 8 emoții de bază, după R. Plutchik, sunt:

- teama - dezgustul - bucuria - surpriza
- furia - tristețea - anticiparea - acceptul.

C. Emoțiile-șoc sau afecte:

- groaza - furia - disperarea - bucuria explozivă.

2. Dispozițiile

A. Sunt trăiri afective difuze și generalizate, de intensitate redusă, pot dura multă vreme.

B. Dau o anumită tonalitate vieții noastre psihice (ex. prost/bine dispus)

C. Par să nu fie legate de o situație anume, dar au cauze:

- interne: ex. oboseală, resursele energetice;
- externe: ex. locul de muncă, familia, prietenii.

3. Sentimentele

A. Sunt trăiri afective complexe, - de lungă durată, stabile, - de intensitate moderată.

B. Au o desfășurare procesuală:

- faza de cristalizare = cu structurarea și constituirea sentimentelor
- faza de maturizare = stabilitate, constanță, organizare a sentimentelor
- faza de decristalizare - când sentimentele slăbesc, se sting prin uzură, sașietate

4. Pasiunile

A. Sunt trăiri afective foarte intense, stabile, de lungă durată, antrenează întreaga personalitate.

B. Pot fi: - pozitive: nobile, constructive; - negative: pasiuni oarbe, patimi vicii.

Atenția

I. Definiție și caracterizare

1. Atenția = fenomenul psihic de activare selectivă, de concentrare, orientare a energiei nervoase pentru a optimiza activitatea psihică.
2. Formele atenției:
 - A. După direcția de orientare
 - a) atenția externă - obiectul este exterior nouă;
 - b) atenția internă - obiectul este în plan mental (introspecție, meditație)
 - B. După intenționalitate:
 - a) atenția involuntară - declanșată de stimuli noi, neprevăzuți, șocați
 - b) atenția voluntară - presupune orientarea voită către un obiect;
 - c) atenția postvoluntară - bazată pe deprinderea de a fi atent.

II. Insușirile atenției

1. Volumul = cantitatea de obiecte sau fenomene care poate fi cuprinsă simultan și clar în câmpul atenției.
2. Stabilitate = menținerea orientării și concentrării activității psihice pentru un interval de timp mai mare.
3. Concentrarea = exprimă gradul de intensitate a orientării și a organizării activității psihice.
4. Mobilitatea = capacitatea persoanei de a comuta rapid atenția de la un obiect la altul.
5. Distributivitatea = exprimă capacitatea persoanei de a îndeplini simultan două sau mai multe operații sau acțiuni.

Partea a II-a Fișe de lucru și aplicații

Anexa 1 . - Senzații. Recepția. Reprezentarea

I. Încercuți răspunsul corect:

1. Prima fază a procesului perceptiv este:
 - a) identificarea;
 - b) detecția;
 - c) discriminarea;
 - d) interpretarea.
2. Senzațiile proprioceptive furnizează informații:
 - a) despre schimbarea poziției capului și corpului în întregime;
 - b) despre mediul intern;
 - c) despre poziția membrelor, a trunchiului și despre direcția, durata și intensitatea mișcărilor;
 - d) despre proprietățile calorice ale obiectelor.
3. Dubla natură a reprezentărilor se referă:
 - a) la cele instrumental-operaționale și dinamico-energetice;
 - b) la cele relațional-valorice și instrumental-operaționale;
 - c) la cele dinamico-energetice și relațional-valorice;
 - d) la cele intuitiv-figurative și operațional-intelective.

II. Caracterizați legea structuralității percepției și exemplificați-o corespunzător.

III. Completați cu un cuvânt corespunzător fiecărui spațiu liber din următorul enunț:

..... senzorial constă în scoaterea reciprocă în evidență a unor stimuli cu caracteristici

IV. Uniți cu o linie procesele senzoriale din coloana A cu descrierile corespunzătoare din coloana B:

A

Reprezentarea

Percepția

Senzația

B

1. Se formează numai în prezența obiectului concret, prin acțiunea acestuia asupra analizatorilor.

2. Are un nivel mai ridicat de generalizare intuitivă.

3. Reflectă imagini de ansamblu.

4. Este o construcție și o reconstrucție mentală.

5. Este o imagine bogată în conținut.

6. Dispune de următoarele însușiri: intensitate, calitate, durată, tonalitate afectivă.

Anexa 2 - Procesele psihice și rolul lor în evoluția personalității

PARTEA I -

50 de puncte

1. Psihicul nu este o copie, o fotografie a realității reprodusă de creier, ci o filtrare a realității prin întreg ansamblul de trebuințe, necesități, idealuri, aspirații a fiecărei persoane. Este subiectiv deoarece aparține fiecărei persoane, care funcție de personalitatea ei interpretează, transpune și traduce sub forma de imagini și/sau idei realitatea înconjurătoare, uneori transformând-o, construind-o (reconstruind-o) prin intervenția operațiilor care fac posibilă combinarea și recombinația mintală.

Grupați în tabelul de mai jos afirmațiile care fac referire la factori de dezvoltare a psihicului uman:

1. Zestrea ereditară specific umană.
2. Psihicul este un rezultat, un produs al creierului.
3. Traiul în societate îl obligă pe om să se comporte asemenea celorlalți.
4. Educația, ca și sistem de influențe dirijate, contribuie la dezvoltarea anumitor trăsături cerute de societate.
5. Psihicul se dezvoltă în orice condiții.
6. Toate viețuitoarele au psihic uman.

Factori	Non factori

12 puncte

2 În accepțiunea sa cea mai largă, termenul de personalitate denumește ființa umană considerată în existența ei socială și înzestrarea ei culturală.

Personalitatea este întotdeauna unică și originală. Maturitatea emoțională face parte din personalitatea fiecărui individ. Kaplan și Baron (1986) au elaborat caracteristicile unei persoane mature emoțional, ei susțin că acesta are capacitatea de a rezista întârzierilor în satisfacerea nevoilor. Are încredere în planificările pe termen lung și este capabilă să își amâne sau revizuiască așteptările conform cerințelor unei situații de moment. Un copil matur emoțional are capacitatea de a efectua ajustări afective cu sine, membrii familiei, colegii de la școală, societate și cultură. Maturitatea emoțională nu înseamnă doar această capacitate, ci înseamnă și abilitatea de a se bucura de aceasta din plin.

Încercuțiți litera corespunzătoare enunțului/enunțurilor care credeți voi că definesc caracteristicile unei personalități mature emoțional.

1. Persoana se simte foarte supărată dacă pierde.
2. Persoana reacționează ca un copil.
3. Cultivarea emoțiilor pozitive și suportive.
4. Abilitatea de a se bucura de viața de zi cu zi.
5. Persoana este centrată pe sine și are mereu cerințe.
6. Exprimarea directă a emoțiilor negative.
7. Abilitatea de a accepta părerile celorlalți.

12 puncte

3. Senzațiile sunt procese psihice care se desfășoară în timp scurt și determină apariția unui produs psihic anume = imaginea senzorială. Senzațiile se deosebesc de percepții și reprezentări. Încercuțiți, în căsuța de text, acele noțiuni care fac referire la senzații.

auditive, vizuale, gustative, tactile, olfactive, foame, sete, greața, utilizarea imaginii despre obiecte și fenomene în absența lor, oboseala, proprioceptive, am văzut cu ochii mei, am auzit cu urechile mele.

10

puncte

4. Grupați noțiunile de mai jos în casetele corespunzătoare.

1. munca,
creația

2. Jocul, învățarea

3. temperamentul,
aptitudinile,

4. caracterul, inteligența,
creativitatea

Activități psihice – modalitățile prin care omul se adaptează la mediu

Înșușirile psihice – particularitățile de personalitate

6 puncte

5. Procesele psihice sunt grupate în 3 categorii. În funcție de categoria cărora le aparțin stabiliți corespondența dintre cele două coloane:

- a. Procese psihice senzoriale
- b. Procese psihice cognitive superioare
- c. Procese și activități psihice reglatorii

1. Gândirea
2. Senzațiile
3. Motivația
4. Afectivitatea
5. Voința
6. Reprezentarea
7. Memoria
8. Percepția
9. Imaginația
10. Limbajul

10 puncte

Partea a-II-a

40 puncte

I. Voința se manifestă atât ca susținere, cât și ca frână, abținere sau amânare a activității; foarte multe activități cotidiene nu cer un control voluntar permanent sau un efort deosebit: sunt: acte

involutare . Ex. reflexe înnăscute (trebuiețe, nevoi, reacții de apărare instinctive) sau reflexe dobândite : deprinderi igienico- alimentare sau de lucru. Activitatea voluntară presupune un scop conștient stabilit, are la bază intenția, este susținută de motivație și implică învingerea unor obstacole.

Obstacolul: nu are un sens fizic obiectual, ci unul psihologic, reprezentând o confruntare între posibilitățile subiectului și condițiile obiective ale activității. Natura obstacolului poate fi diferită:

- exterioară, materială
- internă, de natură fiziologică sau psihologică.

Citiți cu atenție următoarele situații concrete și, apoi, stabiliți prin încercuire în care afirmație este vorba de manifestarea voinței:

- 1.O persoană, care și-a pierdut picioarele într-un accident, participă la concursuri sportive, se întreține atât pe el cât și pe membrii familiei sale.
- 2.Întrucât a căzut de pe bicicletă când a fost mic, unui adult îi este frică să meargă cu bicicleta.
- 3.Un elev aflat în situație de corigență, lipsește mult de la școală fără motiv, iar când este prezent la ore nu își face temele.
- 4.Un alpinist cade la antrenament și se rănește foarte tare. După însănătoșire, reia antrenamentele, știe că până în final va reuși.

Ce vă sugerează imaginile de mai jos?, Descrieți și argumentați afirmațiile.



20 puncte

II. Percepțiile reprezintă procesele senzoriale complexe și totodată imagini primare conținând totalitatea informațiilor despre însușirile concrete ale obiectelor și fenomenelor în condițiile acțiunii directe a acestora asupra analizatorilor. Reflectă însușiri concrete și intuitive dar și totalitatea atributelor obiectelor - imagini unitare și integrale. Se enunță ca imagine primară - apar doar în relația directă sau imediată cu obiectul. Iluziile *sunt percepții denaturate* care pot avea cauze diferite, de la stare la oboseala sau de la stres până la intenție voluntară de a le avea. **Descrieți** ce vedeți în imaginea de mai jos. Argumentați afirmațiile.

20 puncte



Anexa 3 - Memoria

Studiu de caz - Clive Wearing

Vă propun un scurt exercițiu de creativitate: vă rog să vă imaginați cum ar fi viața voastră fără memorie.

Alan Baddely, în cartea „Memoria umană”, relatează cazul unui muzician Clive Wearing care s-a îmbolnăvit de encefalită în urma unei infecții virale.

„El a fost afectat într-o asemenea măsură, încât nu-și putea aminti decât ceea ce s-a întâmplat cu câteva minute înainte și, în consecință, consideră că abia în momentul respectiv și-a recăpătat conștienta. El ține un jurnal în care își notează această obsesie: pagini întregi de note în care menționează data, ora și faptul că abia a redevenit conștient. (...) Ori de câte ori apare soția sa, Clive o întâmpină cu bucuria celui care nu a văzut persoana iubită timp de mai multe luni, astfel încât ea nu trebuie decât să părăsească încăperea timp de două, trei minute și să se reîntoarcă pentru ca bucuria să se repete; este un proces întotdeauna plin de emoție, care se exprimă întotdeauna în același mod. Clive trăiește într-un prezent permanent, fiind incapabil să înregistreze schimbările sau să folosească trecutul pentru anticiparea viitorului, o situație pe care el a descris-o odată ca fiind „iadul pe pământ. Este ca și când ai fi mort în acest timp neneorocit”. Nu se poate bucura de cărți deoarece nu le poate urmări intriga, nu manifestă nici un interes pentru problemele curente, acestea fiind pentru el lipsite de sens, întrucât nu-și poate aminti contextul. Dacă iese din casă se pierde imediat. Muzicianul este un adevărat prizonier într-o mică insulă a conștientului înconjurată de marea amneziei”

Anexa 4 - Limbajul

I

Imediat insectele trec la ritualul imuabil al schimbului de hrană. Bătându-se reciproc cu vârful antenelor în creștetul capului, cele două furnici se informează, una despre nevoile interlocutoarei sale, cealaltă despre ce vrea să-i propună. Apoi, cu mandibulele depărtate, se plasează față în față, gură lângă gură. Donatoarea face să iasă din gușa socială hrana lichidă și o preface într-o bilă mare pe care o transmite celei înfometate, care o aspiră cu lăcomie.

O parte în stomacul principal ca să-și recapete imediat forțele, o alta ca rezervă în gușa socială, ca să fie în stare, în caz de nevoie, să o reconforteze și ea pe una dintre surorile ei. Bătrâna furnică roșie freamătă de plăcere în timp ce furnicile tinere își agită antenele ca să-i ceară să se prezinte.

Fiecare din cele unsprezece segmente antenare eliberează un feromon specific, asemenea a unsprezece guri apte să se exprime simultan pe unsprezece tonalități olfactive diferite. Aceste unsprezece guri emit dar pot și să primească, asemenea unor urechi.

Tânăra furnică donatoare atinge primul segment, pornind de la cap, al bătrânei furnici roșii și îi descifrează vârsta: trei ani. Pe al doilea descoperă casta și sub-casta: soldat, asexuată, explorare și vânătoare exterioară. Al treilea precizează specia și cetatea natală: furnică roșie de pădure, provenind din cetatea-mamă Bel-o-kan. (Bernard Werber, Furnicile)

II.

-; ---; ...

III

Pravila dumnedzăescului Plato, filosofului, Cartia 1, iasti așa: cine viața sa nu o petriace drept, nice casa sa nu o are întru obiceia bune, nici lucrurile casei nu chivernisăște cu direptate, nici să

nevoiaște cu învățatura neamului și rudei sale, nici pacia cu megiașii săi n-are (Miron Costin, Din cărți streine pre limbă moldivenească)

IV

Că-ntr-o zi, purtînd în mîină
Un colac ș-un băț,
Prepelița cea bătrîină s-a pornit
Și-n deal și-n vale
Și chema-ntîlnind pe cale
Lumea la ospăț.

- "Ce-i tu, soro?" - "Ce să fie
Nuntă mare-n crîng.
N-ai văzut tu veselie
De cînd ești și porți un nume.
Și-am plecat trimeasă-n lume
Oaspeții să-i strîng."

- "Dar pe mire cum îl cheamă,
Cine-i el și-al cui?"
- "N-auziși de sturz bag seamă,
Pînă și-mpăratul știe".
- "Și-i bogat?" - "Ce-i pe cîmpie,
Tot ce vezi, i-al lui.

Iar mireasa! Din cosiță,
Numai flori îi cad.
Mierla e. Și e pestriță.
Și-i gătită ca o cruce:
Cisme galbene și-aduce
Tot din Țarigrad.
(G. Coșbuc, Nuntă în codru)

V.

Și Domnul Dumnezeu a adus în fața lui Adam toate viețuitoarele pămîntului ca să le numească.
Și oricum le numea acela le rămînea numele (Geneza)

VI

"Ah, ce mult îmi place!"
"Ah, e dezgustător!"
"Ah, ce frumos cîntă!"

VII

a.)
Deșteaptă-te române
Din somnul cel de moarte
În care te-adînciră
Barbarii de tirani
b.)
Treceți batalioane romîne Carpații

La arme cu frunze și flori!
V-așteaptă izbînda v-așteaptă și frații
Cu inima la trecători!

c.)

Și-acum bărbați, un fier și-un scut
E rău destul că ne-am născut.
Dar cui i-e frică de război
E liber de-a pleca-napoi
Iar cine-i vînzător vîndut
Să iasă dintre noi

VIII

Vorbea încet, aruncînd uneori către el priviri neliniștite și imploratoare. "- Nu m-a silit nimeni, îi spunea. Am urcat de bunăvoie treptele acelei clădiri cu aspect inospitalier. Am străbătut singur coridorul întunecos, mirosind a mucegai și a groază, pînă la încăperea din capătul lui. "Îl mai vreți? - i-am întrebat după ce am deschis ușa. Vă pot duce la el". Așa au ajuns la tine. Dar nu m-am oprit aici. Te uram prea mult. Am încercat să mă asigur că nu vei scăpa. Le-am arătat carnetelul în care îți notai ideile vinovate. Din apartamentul de pe Calea Victoriei am făcut o casă conspirativă, mai mult, un fel de pandemonium. Am jurat că la fiecare întîlnire pe care ai avut-o cu prietenii s-a țesut un complot. Dar nu m-am oprit aici...

Continua să vorbească. Inșă nu îl mai privea, și nu îi mai păsa de ce se va întîmpla după sfîrșitul mărturisirii. Importantă devenise această liniște care îi copleșise sufletul odată cu lacrimile care începuseră să i se rostogolească pe față.

IX

De cîte ore mergea? Nu își putea aminti. Simțea o durere cuplîntă la fiecare pas pe care îl făcea pe întinderea albă, Să se oprească, să se oprească numai o clipă, să se așeze, să se odihnească! Se lăsă să alunece lîngă un perete de gheață și închise ochii. O căldură plăcută îl învăluia. Prin fața ochilor i se perindau imagini din zilele plăcute de odinioară. Simți că îl cuprinde somnul. "Nu, nu trebuie să adorm! Trebuie să mă ridic și să-mi continui drumul. Dacă adorm aici, n-am să mă mai trezesc niciodată!"

X

1. Credeți că limbajul își îndeplinește funcțiile sale în mod izolat?
2. Dați exemple din care să reiasă funcția cathartică a limbajului.
3. Care este deosebirea dintre comunicarea umană și cea animală?

Anexa 5 Procesele psihice reglatorii

Subiectul I

1. În sala de lectură a bibliotecii, unde Irina este cufundată în studiu, aceasta își orientează pentru un moment atenția către ușa deschisă brusc de către o persoană nou-venită. Forma atenției declanșată în acest caz este:

- a. postvoluntară
- b. internă
- c. voluntară

d.involuntară

2. Calitatea voinței care constă în rapiditatea cu care o persoană deliberează într-o situație complexă și urgentă, adoptând hotărârea potrivită, este:

- a.independența**
- b.perseverența**
- c.promptitudinea**
- d.fermitatea**

3. Forma motivației produsă de stimulări premiale, care se soldează cu efecte benefice, contribuind la menținerea și consolidarea statutului socio-profesional este reprezentată de motivația:

- a.voluntară**
- b.pozitivă**
- c.intrinsecă**
- d.negativă**

4. Ca trăire afectivă, datoria reprezintă:

- a.un afect**
- b.un sentiment**
- c.o emoție curentă**
- d.o dispoziție afectivă**

5. Când mama mă alinta, în copilărie, nu mă impresionau deloc giugiulelele ei, le consideram normale și cuvenite. Nu voi uita însă niciodată cum mi-a spus tata de două sau trei ori „puișor”, căci tata a fost întotdeauna aspru cu mine și uneori de-a dreptul rău.” (Mircea Cărtărescu, Zaraza); procesul psihic implicat în această descriere este:

- a.atenția**
- b.percepția**
- c.voința**
- d.afectivitatea**

6. Îți place mult să te plimbi cu bicicleta, dar pentru mâine ai de terminat lecturarea unui roman pentru ora de limba română; este dificil să optezi între “un stil de viață relaxant” și “o pregătire temeinică pentru școală”; te împiedică să dai curs tendinței de relaxare:

- a.atenția**
- b.senzația**
- c.voința**
- d.reprezentarea**

7. Îți place mult să te plimbi cu bicicleta, dar pentru mâine ai de terminat lecturarea unui roman pentru ora de limba română; este dificil să optezi între “un stil de viață relaxant” și “o pregătire temeinică pentru școală”; te împiedică să dai curs tendinței de relaxare:

- a.atenția**
- b.senzația**
- c.voința**
- d.reprezentarea**

8. Vrei să dai un răspuns corect la o problemă de matematică și te concentrezi “răsfoind” propria memorie pentru a afla formula de rezolvare; forma sub care se manifestă atenția și calitatea fenomenului implicat este:

- a. distributivitatea atenției externe
- b. stabilitatea atenției interne
- c. rigiditatea atenției interne
- d. stabilitatea atenției externe

Subiectul al II-lea

În coloana din stânga sunt enumerate funcții ale limbajului, iar în coloana din dreapta sunt numerotate enunțuri adevărate referitoare la acestea. Scrieți pe foaia de examen asocierile corecte dintre fiecare literă din coloana din stânga și cifra corespunzătoare din coloana din dreapta.

a.	Funcția ludică/de joc	1.	Constă în transmiterea unui conținut informațional de la o persoană la alta.
b.	Funcția reglatorie	2.	Constă în substituirea unor obiecte, fenomene, relații prin formule verbale sau alte semne.
c.	Funcția de comunicare	3.	Este dată de facilitarea și medierea operațiilor de abstractizare și generalizare.
d.	Funcția simbolic - reprezentativă	4.	Presupune asociații verbale de efect, mergând până la construcția artistică.
		5.	Presupune determinarea, conducerea conduitei altei persoane și a propriului comportament.

Subiectul al III-lea

Citiți, cu atenție, textul de mai jos:

Progresul învățării limbajului se realizează concomitent cu progresul gândirii; comunicând, încercând să elucidăm altora o noțiune, ne precizăm nouă înșine înțelesurile, eliminăm neclaritățile.

Pornind de la textul dat, răspundeți următoarelor cerințe:

1. Menționați două procese/fenomene psihice la care face referire, în mod explicit, textul.
2. Precizați trei caracteristici ale unuia dintre procesele/fenomenele psihice menționate la punctul 1.
3. Construiți un exemplu prin care să ilustrați una dintre funcțiile limbajului.
4. Argumentați, în aproximativ cinci rânduri, ideea potrivit căreia înțelegerea unei probleme este o condiție necesară pentru rezolvarea acesteia.

Plan de recapitulare

I. Procese cognitive senzoriale. Senzațiile și percepția

1. Definiție
2. Legile

II. Gândirea

1. Definiție
2. Categorizarea

3. Rezolvarea de probleme

III. Memoria

1. Definiție și caracterizare
2. Formele memoriei
3. Uitarea (definiție și rol)

IV. Imaginația

1. Definiție
2. Formele imaginației

V. Limbajul

1. Ce este limbajul?
2. Funcțiile limbajului

VI. Motivația

1. Ce este motivația?
2. Componentele structurale ale Motivației

VII. Voința

1. Definiție
2. Calitățile voinței

VIII. Afectivitatea

1. Ce sunt procesele afective?
2. Formele vieții afective

IX. Atenția

1. Definiție și forme
2. Insușirile atenției