

Liceul particular Nr.1 “Onicescu – Mihoc”

Profesor: Lucian Stoian

## **PSIHOLOGIE**

Clasa a X-a (frecventa redusa)

Anul scolar 2010 – 2011, semestrul I

### Teme propuse:

#### I. Consiinta si inconstientul

1. Consiinta
2. Inconstientul

#### II. Atentia si somnul

1. Atentia
2. Somnul

# I

## CONSTIINTA SI INCONSTIENTUL



### 1. Conștiinta

Despre un parinte care isi abandoneaza copilul intrucat s-a nascut handicapat credem ca este lipsit de constiinta. Cand savarsim o fapta pe care o regretam in mod sincer (de exemplu: insultam aiurea o persoana la care tinem, provocandu-i astfel suferinta), ne simtim cu constiinta incarcata. Cand credem ca am facut ceea ce este moral, desi nu ne-a fost usor si placut (de exemplu: i-am luat apararea unui coleg de serviciu, certat pe nedrept de sef, si astfel am ratat promovarea si marirea salariului), ne simtim cu constiinta curata. Despre cineva care traverseaza un bulevard, in timp ce semaforul arata rosu pentru pietoni si multe masini se apropie in viteza, claxonand nervos, credem ca este inconstient. Iar daca o cunostinta ne spune ca vrea sa plece in Irak, ca reporter, o putem intreba daca este constienta de riscuri.

Iata diverse exemple in care folosim termeni precum "constiinta", "constient" sau "inconstient". Dar ce sunt constiinta si inconstientul? Cum se manifesta ele? Ce relatii exista intre ele?

O deosebire larg acceptata este intre constiinta implicita si constiinta explicita.

#### Constiinta implicita

Este constiinta de ceva diferit de mine, de diferenta intre propria mea fiinta si rest – celelalte fiinte, lucruri, lumea exterioara, cadrul si distantele spatiale. Totodata, este si constiinta modului potrivit in care trebuie sa interactionez cu restul, a posibilitatilor si a riscurilor.

De exemplu, sunt pe balcon, la etajul 3 si ma uit in jos. Nu sar deoarece sunt constient ca distanta este prea mare, sunt constient de riscuri. Tot o asemenea constiinta implicita ma face sa merg aplecat printr-un tunel mai putin inalt decat mine. Asadar, eu stiu sa reactionez intr-un anumit cadru real, fata de ceva diferit de mine. Iar aceste reactii sunt spontane, nu necesita un demers reflexiv.

Constiinta implicita posedea si animalele superioare. Cainele nu isi musca coada sau laba, deoarece stie ca e propriul trup. Iar cand se ciondraneste cu o pisica, are grija sa se pazeasca de ghearele ei.

Dupa Henry Ey (psihiatru francez, 1900 – 1977), constiinta implicita este o “scena” care cuprinde realitatea, cu obiectele sale, o scena in care se desfasoara evenimentele. Constiinta implicita este modalitatea prin care participam la realitate si ne simtim prezenti in ea (nu rupti de ea, nu in afara ei).

### **Constiinta reflexiva**

Andrei Cosmovici o defineste drept “constiinta clara a unui *eu* care actioneaza in mod responsabil”. Poate fi considerata ca o discutie interioara (cu mine insumi), prin care imi comentez ceea ce fac, gandesc si simt. Eu nu doar ma contopesc cu manifestarile mele, ci pot sa reflectez cu privire la ele.

De exemplu, eu am constiinta implicita ca pur si simplu stau, pasiv, fara sa fac nimic. Constiinta reflexiva imi spune ca “ar trebui sa studiez pentru examenul important si dificil pe care il am peste cateva zile”. Sau am constiinta implicita ca merg pe strada, intr-o anumita directie, cu o anumita viteza. Scopul meu, “sa ma intalnesc cu un amic, la locul cutare, la timpul cutare”, tine de constiinta reflexiva.

### **Dobandirea constiintei de sine**

Drumul incepe cu dobandirea constiintei propriului corp, prin senzatiile interne (sete, foame, durere, etc.), cele legate de pozitia corpului si a membrilor sale (pe burta, pe spate, cu mainile stranse la piept sau pe langa corp, etc.) si de miscare (gimnastica,

sarit, mers, etc.). Copilul constientizeaza diferenta intre corpul sau si spatiul in care se afla si obiectele din jur.

Cand se dobandeste aceasta constiinta a propriului corp? Indiciul ar fi recunoasterea in oglinda, caci nu se poate recunoaste cineva care nu se cunoaste.

Cercetarile au aratat ca, la inceput, copilul este indiferent (pana pe la 17 luni). Apoi se comporta ca si in prezenta unui alt copil, razand si vocalizand (17-18 luni). Urmeaza o perioada de fluctuatii, curiozitatea alternand cu evitarea (18 – 20 luni). Iar intre 21 si 24 de luni apar indiciile recunoasterii in oglinda. Daca copilului, aflat in fata oglinzii, i se picura ceva pe nas, el isi pune mana acolo. Compararea in oglinda a gesturilor, a miscarilor contribuie la recunoasterea imaginii. Copilul observa ca tot ceea ce face se intampla simultan in oglinda.

Dupa Rene Zazzo (psiholog francez, 1910 – 1995), recunoasterea in oglinda se obtine pe la 2 ani si ceva. Si coincide cu perioada in care copilul incepe sa se refere la el insusi prin termenii “eu”, “al meu”, prin expresii ca “vreau prajitura”, “prajitura este a mea”, in loc de “Ionut vrea prajitura” sau “prajitura este a lui Ionut” (Ionut fiind el insusi).

Asadar, recunoasterea de sine se obtine gradual, nu subit. Totodata, ea este evident legata de cunoasterea altora (a mamei, a fratelui, a altor copii).

Desi copilul este constient de el insusi (de propriul corp, de propria infatisare), el nu posedea in acest stadiu si constiinta reflexiva. El poate face diverse operatii concrete, reusite, fara a putea sa-si explice pasii, detaliile executiei.

Unul dintre experimentele lui Jean Piaget (psiholog elvetian, 1896 – 1980) este cel al mersului in patru labe, practicat inca de dinaintea implinirii unui an. Unor copii de 4-5 ani li s-a cerut sa mearga in patru labe iar apoi sa explice cum au procedat. Ei au raspuns asa: “intai merge o mana, apoi cealalta mana; apoi un picior si celalalt picior”. Asadar, ei nu erau constienti de cum mergeau. Pe la 5-6 ani, copii raspund asa: “merg mana dreapta si piciorul drept, apoi mana stanga si piciorul stang”. Se poate merge si asa, dar este mai incomod si fortat. Abia pe la 7-8 ani copii au dat raspunsul corect: “avanseaza mana stanga simultan cu piciorul drept, apoi mana dreapta simultan cu piciorul stang”, acesta fiind mersul obisnuit si eficient in patru labe.

Constiinta reflexiva presupune trecerea din planul operatiilor concrete in planul celor mentale, verbal – logice, dobandirea unui sistem de concepte prin care sa intelegem, sa putem explica ce se intampla, ce facem.

*Tema:*

Explicati diferenta intre constiinta implicita si cea reflexiva

Raspuns:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **2. Inconstientul**

Cuprinde tot ceea ce detinem, dar nu folosim in prezent, si tot ceea ce se manifesta in noi, fara sa ne dam seama.

De exemplu, eu am aflat candva, la ora de geografie, ca Lome este capitala statului african Togo. Cata vreme nu am ocazia sa-mi folosesc, sa-mi actualizez informatia (nu sunt intrebat “care este capitala statului Togo?”), ea ramane in inconstient. La fel, eu stiu sa merg pe trotineta, dar atata vreme cat nu o fac, aceasta pricepere apartine tot inconstientului.

Totodata, eu nu sunt constient de toate dorintele, sentimentele care ma manea, nici chiar in prezent, nici chiar daca ma straduiesc sa reflectez cu privire la ele. Se poate ca o parte din ele sa ramana ascunsa lumnii constiintei. De exemplu, vad o persoana pe cale sa se inneece intr-un rau. Sar imediat sa o salvez, fara sa fiu constient de ceea ce m-a determinat sa reactionez asa. Poate ca au fost, deopotriva, altruismul pur de a-mi ajuta un semen la nevoie, dorinta de a fi laudat, primirea unei recompense, teama de a nu fi las, evitarea remuscarii pe care anticipam ca as fi simtit-o daca nu incercam sa o salvez pe acea persoana, etc. Sau, se intampla sa constientizam mai tarziu ca ceea ce

ne-a determinat sa facem diverse gesturi fata de o persoana este tocmai atractia sau, dimpotriva, antipatia pe care ne-o starneste.

### **Raportul intre constient si inconstient**



Astazi nu se mai distinge strict intre aceste doua planuri, ci ele sunt considerate doua fatete complementare ale vietii noastre psihice. Inconstientul este legat de constient si il influenteaza intotdeauna.

Roger Mucchielli (psiholog francez, 1919 – 1981) a avansat perspectiva conform careia toata experienta noastra, determinata de factori innascuti (putini), de mediu si de educatie, se acumuleaza intr-o structura vasta, de informatii, ganduri, sentimente. Iar aceasta structura a personalitatii noastre este inconstientul, care influenteaza in mod general si continuu fenomenele si procesele care se petrec in prezent si de care suntem constienti.

Inconstientul este mult mai intins decat ceea ce este constient la un anumit moment. Dincolo de ceea ce focalizam, de ceea ce face obiectul gandirii si atentiei noastre, se intinde inconstientul. Dar cand fiinta se loveste de dificultati, trebuind sa se adapteze modificarilor si sa gaseasca solutii, constiinta isi arata rolul esential.

Sa ne inchipuim ca ne plimbam printr-o camera intunecata (inconstientul), uitandu-ne cu o lanterna (constiinta reflexiva). La un moment dat, fara sa ne dam seama, lovim cu bratul o vaza care se afla pe masa si care pica pe podea si se sparge. Auzind zgomotul, ne intoarcem si indreptam lanterna in directia respectiva, observand ce s-a intamplat (influenta inconstientului asupra constientului).

*Tema:*

Explicati raportul intre constient si inconstient

Raspuns:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## II

### ATENTIA SI SOMNUL



#### 1. Atentia

**Este o focalizare a constiintei; ea consta in orientarea si concentrarea activitatii psihice cognitive asupra unui obiect sau fenomen.**

(Andrei Cosmovici)

Activitatea psihica cognitiva este aceea indreptata spre explorare, spre dobandirea de informatii.

De exemplu, ma uit la un meci de fotbal la TV. La un moment dat, arbitrul acorda dubios un penalty, in urma contactului neclar intre 2 jucatori in suprafata de pedeapsa. Ma uit cu atentie la reluari, la focalizarea pe picioarele celor 2 jucator, pentru a vedea daca atacantul chiar a fost secerat de aparator sau doar simuleaza. Eu vreau sa aflu ce s-a intamplat mai exact. Asadar, acest demers al meu este unul cognitiv.

Spuneam ca atentia este focalizarea constiintei. Ne putem gandi ca exista un camp al constiintei. In cadrul sau, de unele obiecte suntem mai constienti decat de altele. Iar atentia se comporta ca un zoom pe acest camp. Obiectul pe care il focalizam este cel la care suntem atenti. Observatie: noi nu putem focaliza pe tot campul, dar putem sa ne mutam atentia de la un obiect la altul.

De exemplu, sunt la un muzeu, cu ocazia unei expozitii de tablouri. Ma aflu in fata unui tablou pe care il admir, cu atentie. Ma uit la personajul din tablou, la fata lui, la ce are pe cap, la nasturii costumului, la ce tine in mana, etc. Iata cateva focalizari succesive ale atentiei. Cata vreme ma concentram la cate-unul dintre aceste elemente, eu eram constient si de celelalte, dar intr-un grad mai mic. Iar cand privesc tabloul in ansamblu, eu sunt constient, tot intr-un grad mai mic, si de tabloul din stanga si de cel din dreapta.

### **Tipuri de atentie**

Paul Guillaume (psiholog francez, 1878 – 1962) a deosebit trei tipuri:

- Atentia in **expectativa**  
Este vigilenta. Ea se manifesta atunci cand asteptam cu nerabdare un eveniment care ne intereseaza, sau un semnal important, la care trebuie sa reactionam prompt. De exemplu, astept spectacolul de artificii pe care sa inceapa. Sau atletii asteapta sunetul de inceput al cursei, atenti pentru a avea reactia cea mai rapida.
- Atentia **exterioara**



Se îndreaptă spre obiectele din jurul nostru. De exemplu, privesc o vrabie cum zboară deasupra mea.

- Atentia **interioară**

Se îndreaptă spre ce se întâmplă în noi (gânduri, sentimente, senzații). De exemplu, doctorul mă întreabă dacă mă dor rinichii, iar eu încerc să-mi dau seama.

Conform unei alte clasificări, deosebim între:

- Atentia **involuntară**

Se manifestă de la sine, fără efort. Un zgomot puternic, brusc, ne atrage automat atenția. Sau, dacă încep să mă doară o maseă, atenția mea se îndreaptă acolo.

- Atentia **voluntară**

Necesită efort. Sunt atent la ceea ce citesc din carte pentru că trebuie să o citesc, în vederea unui examen.

- Atentia **postvoluntară** (acceptată de unii psihologi)

Se poate ca o activitate să nu ne placă la început. Dar, după un timp, prin exercițiu și dobândind pricepere, o efectuăm cu plăcere. Un exemplu este cazul copilului care învață să cânte la pian. După ce capătă plăcerea acestei activități, el o efectuează cu o atenție postvoluntară.

### **Factorii ce favorizează atenția**

- **Noutatea, ineditul**, ceea ce întâlnim mai rar ne atrage atenția mai ușor. Între mașinile din trafic, vom remarca o limuzină sau o mașină cu un design spectaculos în detrimentul mașinilor obișnuite, pe care le-am tot văzut.
- **Intensitatea** este un alt factor ce determină atenția. Remarcăm sunetele și culorile puternice mai ușor decât pe cele slabe, fide. Într-adevăr, foarte important este contrastul. Noaptea, când e liniște, ne atrage atenția și picuratul apei de la robinet, în baie. Iar la un concert de heavy metal, probabil că n-am auzi nici zgomotul produs de un pistol tras în sală.
- **Miscarea** contează, de asemenea. Dacă ne uităm la o pădure, iar dintr-un copac aflat în câmpul nostru vizual, zboară brusc o pasare, mișcând frunzele copacului, atenția se mută imediat acolo.

- **Interesul** este factorul decisiv care dirijeaza atentia. Dupa o prezentare de moda, mi-as aminti mai putine detalii despre vestimentatia modelelor, daca m-ar interesa doar sa vad femei frumoase, decat daca sunt un pasionat de fashion.

*Tema:*

Explicati cele trei tipuri de atentie deosebite de Guillaume

Raspuns:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

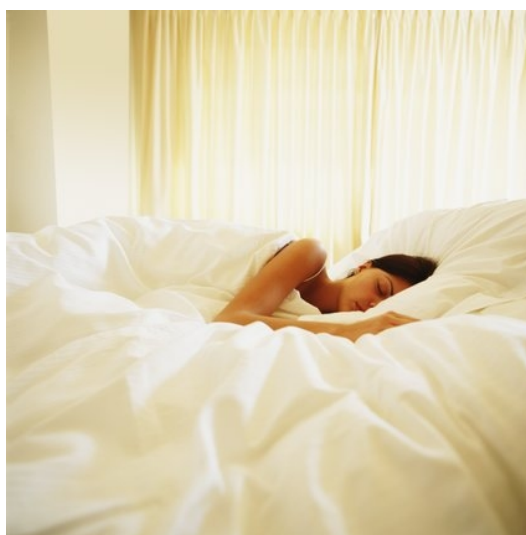
.....

.....

.....

.....

## 2. Somnul



Este caracterizat prin lipsa conștiinței și, implicit, a atenției, și prin ruperea temporară contactului cu realitatea.

Toate animalele superioare dorm. Unele dorm *monofazic*, adică au o singură perioadă obișnuită de somn în 24 de ore, așa cum e omul adult. Altele dorm *polifazic*, adică de mai multe ori pe zi (cainele, pisica).

Durata optimă a somnului este între 7h ½ la tinerete și 6h la bătrânețe. Dar firește că variază de la persoană la persoană. Unele au nevoie doar de 5h, altele de chiar 9h ½. Găsim cazuri și mai speciale, dar rare (cazul unei bătrâne de 70 de ani care dormea pe zi nu mai mult decât 1h, de exemplu).

### Formele somnului

- somnul **lent**
- somnul **REM** (somnul paradoxal)

După ce adormim, începe o perioadă a somnului lent. Această formă se caracterizează prin: imobilitate, respirație rară, ritm încetinit al bătăilor inimii. După 90-120 de minute, somnul se schimbă brusc, trecând în formă de REM. Această formă se caracterizează prin: mișcare rapidă a ochilor (“rapid eyes movement”, de unde și vine REM), mișcarea degetelor, a corpului și chiar smucituri rapide. REM durează cam 20 de minute, în medie. Și apare de 3-6 ori în timpul unui somn.

Somnul este necesar. Privarea îndelungată de somn produce tulburări evidente. După vreo 200 de ore de nesomn, apar oboseala accentuată, iritabilitatea, tremurul, creșterea sensibilității la durere, erorile senzoriale (auzi și vezi aiurea). S-a constatat că, după lungi perioade de nesomn se produce *microsomnul* (de câteva secunde).

### Tema:

Explicați fenomenul somnului și importanța lui

Răspuns:

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **Intrebari si raspunsuri recapitulative:**

1. Ce este inconstientul?
  - Este ansamblul a tot ceea ce detinem, dar nu folosim in prezent, si a tot ceea ce se manifesta in noi, fara sa ne dam seama (informatii, ganduri, priceperi, dorinte, sentimente).
2. Ce este atentia involuntara?
  - Este cea care se manifesta de la sine, fara efort, fiind cauzata de altceva decat propria vointa.
3. Ce este atentia voluntara?
  - Este cea orientata in genere catre un scop, fiind sustinuta de efort, prin propria vointa.

## **Raspundeti singuri:**

1. Care este primul pas in dobandirea constiintei de sine?
2. Ce este atentia postvoluntara?
3. Care sunt modurile in care dorm animalele superioare?

## **Test grila:**

1. Stau pe o banca in parc si ma las purtat de ganduri despre ce frumoasa a fost vara trecuta pentru mine. Constiinta ca stau pe banca este:
  - (a). implicita
  - (b). reflexiva
  - (c). automata
2. Constiinta reflexiva presupune:

- (a). trecerea din planul logic in cel verbal
  - (b). trecerea din planul operatiilor mentale in cel al operatiilor concrete
  - (c). trecerea din planul operatiilor concrete in cel al operatiilor mentale
3. Ma uit cu atentie in oglinda. Atentia este:
- (a). in expectativa
  - (b). exterioara
  - (c). interioara

### **Raspunsuri:**

1. (a); 2. (b); 3 (b).

### **Subiecte posibile pentru examen:**

1. Prezentați procesul dobândirii conștiinței de sine.
2. Prezentați diferența între atenția voluntară, involuntară și postvoluntară.
3. Prezentați cele două forme ale somnului la ființa umană.

### **Subiect rezolvat:**

Subiectul 3:

Prezentați cele două forme ale somnului la ființa umană.

Rezolvare:

Somnul la ființa umană are două forme, care alternează: somnul lent și somnul REM (paradoxal).

Somnul lent se caracterizează prin: imobilitate, respirație rară, ritm încetinit al bătăilor inimii.

Somnul REM apare după 90 – 120 de minute, de când am adormit și se caracterizează prin: mișcare rapidă a ochilor, mișcarea degetelor, a corpului și chiar smucituri rapide.

REM durează cam 20 de minute, în medie. Și apare de 3-6 ori în timpul unui somn.

*Profesor: Lucian Stoian*