

PROCESELE REGLATORII

MOTIVAȚIA

1. DEFINIȚIE ȘI PREZENTARE GENERALĂ

Motivația reprezintă ansamblul factorilor interni care declanșează, orientează și susțin energetic comportamentul individului.

Ea constituie cauza internă a conduitei, fiind o structură psihică activatoare și predispozantă, cu rol esențial în explicarea și înțelegerea comportamentului uman.

Motivația nu este o simplă descărcare de energie, ci o structură cognitiv-dinamică, care mediază relația dintre individ și mediul său, orientând acțiunea spre scopuri conștiente.

2. DIMENSIUNEA STRUCTURALĂ

- trebuințe
- motive
- interese
- convingeri
- idealuri
- aspirații

3. FUNCȚIILE MOTIVAȚIEI

Motivația îndeplinește următoarele funcții fundamentale:

- **funcția de activare** (declanșare) – pune în mișcare comportamentul, scoate individul din starea de repaus
- **funcția de orientare** (direcționare) – orientează conduita spre un scop precis
- **funcția energetică** – susține intensitatea și persistența acțiunii
- **funcția de selecție** – selectează scopurile, mijloacele și strategiile de acțiune

TREBUINȚELE

Trebuințele sunt structuri motivaționale bazale și fundamentale ale personalității, care exprimă starea de dezechilibru intern și tendința organismului de restabilire a echilibrului.

Ele reflectă necesități înnăscute sau dobândite și stau la baza apariției motivelor.

Clasificarea trebuințelor

1. După geneză:

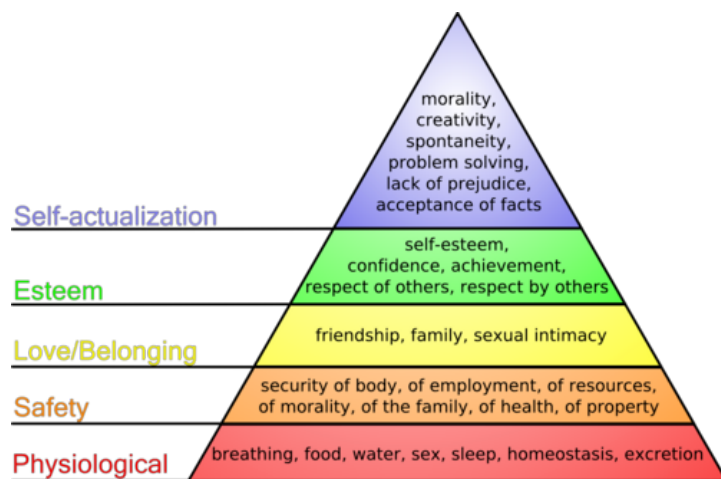
a) Trebuințe primare (înnăscute):

trebuințe biologice (foamea, setea)

trebuințe fiziologice (mișcarea, odihna, relaxarea)

b) Trebuințe secundare (dobândite):

- materiale (locuință, confort)
- spirituale (cunoaștere, competență)
- sociale (afiliere, comunicare, integrare socială)



Principii:

- trebuințele inferioare trebuie satisfăcute relativ pentru activarea celor superioare
- satisfacerea trebuințelor este progresivă, nu absolută
- trebuințele superioare sunt mai specifice umane

MOTIVELE

Motivul este forma subiectivă de reflectare a trebuinței, care declanșează, orientează și susține energetic acțiunea.

Diferență:

trebuința = stare de lipsă

motivul = mobil al acțiunii

INTERESELE

Interesele sunt orientări selective, relativ stabile și active ale personalității spre anumite domenii de activitate.

- motivează comportamentul
- implică atracție, preferință, orientare
- au rol important în învățare și formarea profesională

CONVINGERILE

Convingerile sunt idei-valori profund interiorizate în structura personalității.

- dau stabilitate și fermitate conduitei
- determină consecvența comportamentală
- au caracter cognitiv și axiologic

IDEALURILE

Idealurile sunt modele superioare de viață și conduită, care orientează personalitatea pe termen lung.

- dau sens existenței
- ghidează conduita morală și socială
- sunt influențate de experiența de viață

ASPIRAȚIILE

Aspirațiile reprezintă nivelul de realizare dorit de individ.

- sunt strâns legate de imaginea de sine
- depind de succesele și eșecurile anterioare
- influențează nivelul performanței

4. TIPURI DE MOTIVAȚIE

a) Motivația pozitivă și negativă

Motivația pozitivă:

- este produsă de stimuli plăcuți
- favorizează performanța și adaptarea

Motivația negativă:

- este produsă de stimuli aversivi
- determină evitare, teamă, retragere

b) Motivația intrinsecă și extrinsecă

Motivația intrinsecă:

- activitatea este realizată din interes și plăcere proprie

Motivația extrinsecă:

- activitatea este determinată de recompense sau sancțiuni externe

5. MOTIVAȚIA ȘI PERFORMANȚA

Performanța este influențată direct de intensitatea motivației.

Optimumul motivațional

Legea optimului motivațional:

- ❖ performanța crește odată cu intensitatea motivației până la un punct optim, după care scade.
- ❖ pentru sarcini simple → nivel mai ridicat al motivației
- ❖ pentru sarcini complexe → nivel moderat al motivației

Optimumul motivațional depinde de:

- dificultatea sarcinii
- particularitățile psihice ale individului
- modul de percepere a sarcinii

AFECTIVITATEA

1. DEFINIȚIE ȘI PREZENTARE GENERALĂ

Procesele afective reprezintă modalitatea specifică de raportare a individului la realitate, exprimată prin trăiri subiective de plăcere sau neplăcere, generate de modul în care obiectele, fenomenele și situațiile satisfac sau nu trebuințele, interesele și aspirațiile individului.

Afectivitatea este o formă de rezonanță a lumii în subiect, care însoțește și colorează toate celelalte procese psihice.

2. PARTICULARITĂȚI

- subiectivitate – exprimă relația personală a individului cu realitatea
- caracter evaluativ – apreciază situațiile ca favorabile sau nefavorabile
- valoare motivațională – stimulează sau inhibă comportamentul
- polaritate – plăcere / neplăcere, pozitiv / negativ
- mobilitate – se modifică rapid în funcție de situații
- intensitate și durată variabilă

3. CLASIFICARE

A. Procese afective elementare (simple)

- senzații afective
- plăceri și neplăceri
- stări afective primare

Caracteristici:

- ❖ au caracter biologic
- ❖ sunt slab conștientizate
- ❖ sunt legate de funcționarea organismului

B. Procese afective de proveniență organică

- plăcerea și neplăcerea
- stări afective legate de buna sau proasta funcționare a organelor interne
- apar în condiții fiziologice speciale (oboseală, boală, epuizare)

C. Procese afective complexe

(presupun un grad mai mare de conștientizare și intelectualizare)

EMOȚIILE

a) Emoțiile curente

- trăiri afective de scurtă durată
- intensitate variabilă
- apar ca reacție la situații concrete
- pot fi declanșate de situații reale sau imaginare

Caracteristici:

- ❖ au orientare bine determinată
- ❖ expresivitate bogată (mimică, gestică, voce)
- ❖ influențează conduita imediată

Exemple: bucuria, tristețea, empatia, neliniștea, entuziasmul, dezamăgirea, dezgustul.

b) Emoțiile superioare

- apar în activitatea intelectuală, morală și socială
- reflectă valori și semnificații sociale
- sunt legate de idei, acțiuni, idealuri, nu de obiecte concrete

DISPOZIȚIILE AFECTIVE

- trăiri afective de intensitate redusă, dar
- de durată mare,
- exprimă fondul general afectiv al personalității

→ Tipuri:

- ◆ pozitive – creează un fond optimist
- ◆ negative – creează un fond pesimist

→ Cauze ale dispozițiilor afective

- Cauze interne:
 - oboseala
 - dereglări funcționale ale organismului
 - boala incipientă
- Cauze externe:
 - conflicte familiale sau profesionale
 - lipsa satisfacțiilor
 - situații stresante

CRITERIU	AFECTE	EMOȚII	DISPOZIȚII AFECTIVE
Ce sunt?	Reacții afective primare, brute	Reacții afective organizate	Stări afective de fond
Nivel de conștientizare	Foarte scăzut	Mediu	Scăzut–mediu
Durată	Foarte scurtă (secunde)	Scurtă (minute)	Lungă (ore, zile)
Intensitate	Foarte mare	Variabilă	Redusă
Grad de organizare	Minim	Mediu	Scăzut

Control voluntar	Aproape inexistent	Parțial	Redus
Legătura cu gândirea	Aproape absentă	Există	Slabă
Rol principal	Descărcare afectivă	Adaptare la situații	Colorarea generală a vieții psihice
Exemple	spaimă bruscă, izbucnire de furie	bucurie, tristețe, frică	bună dispoziție, iritabilitate
Formulare de examen	„reacții afective primare”	„trăiri afective de scurtă durată”	„fond afectiv general”

SENTIMENTELE

- trăiri afective complexe,
- stabile, de lungă durată,
- cu intensitate moderată,
- se formează și se dezvoltă în timp
-

Faze:

- ❖ faza de cristalizare cognitivă
- ❖ faza de maturizare sentimentală (stabilitate)
- ❖ faza de declin / decristalizare (slăbire, stingere)

PASIUNILE

- trăiri afective foarte intense
- de lungă durată
- influențează întreaga personalitate
- sunt greu de controlat

★ Tipuri:

- pozitive (constructive) – dragostea pasională, pasiunea pentru artă, știință
- negative (distructive) – gelozia, patima jocului de noroc, alcoolismul, consumul de droguri

★ Pasiunile negative:

- tulbură viața psihică
- duc la degradare fizică și morală

4. MANIFESTĂRILE

- mimica
- pantomimica

- expresia vocală
- reacțiile de conduită emoțional-expresivă
- Acestea au rol de comunicare afectivă.

5. AFECTIVITATEA ȘI COGNIȚIA

- afectivitatea și cogniția sunt strâns interconectate
- emoțiile influențează percepția, memoria, gândirea și atenția
- afectivitatea are rol energetic pentru activitatea cognitivă
- nu există activitate intelectuală „pur rațională”, lipsită de afectivitate

6. ROLUL PROCESELOR AFECTIVE

- ★ susțin energetic activitatea
- ★ facilitează adaptarea individului la mediu
- ★ au rol de comunicare interpersonală
- ★ influențează conduita proprie și a altora
- ★ contribuie la autoreglarea comportamentului
- ★ accentuează sau diminuează intensitatea trăirilor
- ★ sprijină integrarea socială și echilibrul personalității

ATENȚIA

1. DEFINIȚIE ȘI PREZENTARE GENERALĂ

Atenția este un proces psihic cognitiv de orientare și concentrare selectivă a activității psihice asupra unor obiecte, fenomene, evenimente sau activități, în vederea realizării eficiente a activității.

Din perspectivă psihologică, atenția nu este un proces independent, ci o funcție de organizare și reglare care însoțește și optimizează desfășurarea celorlalte procese psihice (percepția, memoria, gândirea, imaginația).

Atenția permite:

- selecția informațiilor relevante,
- menținerea activării psihice,
- creșterea clarității și eficienței actului cognitiv.

2. MANIFESTĂRILE ATENȚIEI

a) Orientarea activității psihice

Atenția direcționează activitatea cognitivă într-o anumită direcție, favorizând selectarea unor impresii care capătă maximă claritate, în timp ce altele rămân difuze sau sunt eliminate.

b) Concentrarea

Concentrarea reprezintă intensificarea activității psihice asupra obiectului atenției, ducând la o prelucrare mai profundă și mai eficientă a informației.

c) Claritatea percepției

Obiectul asupra căruia se concentrează atenția este perceput mai clar, mai distinct și mai organizat.

d) Rapiditatea perceperii

Atenția crește viteza de percepere și de reacție la evenimentele semnificative.

e) Modificări motorii și expresive

Atenția se însoțește de modificări ale posturii, mimicii, gesturilor și expresiei faciale.

3. CONDIȚII CARE FAVORIZEAZĂ ATENȚIA

★ A. Condiții externe

- noutatea obiectului sau fenomenului;
- intensitatea stimulilor;
- mișcarea, variația și schimbarea acestora;
- contrastul și semnificația stimulului.

★ B. Condiții interne

- interesul față de activitate;
- motivația;
- starea afectivă;
- nivelul de activare psihică.

4. CALITĂȚILE ATENȚIEI

1) Capacitatea de concentrare

Reprezintă gradul în care individul se adâncește într-o activitate, menținând focalizarea asupra acesteia.

Gradul de concentrare depinde de:

- particularitățile psiho-fiziologice ale individului;
- motivația pentru sarcină;
- nivelul de importanță și utilitate al sarcinii.

2) Stabilitatea atenției

Stabilitatea este capacitatea de a menține atenția asupra aceluiași obiect sau activitate o perioadă mai lungă de timp, fără fluctuații majore.

3) Volumul atenției

Volumul atenției reprezintă numărul de unități perceptive distincte care pot fi cuprinse simultan în câmpul atenției.

În medie, volumul atenției este de 7 ± 2 unități.

4) Distribuția și mobilitatea atenției

- ★ Distribuția atenției: capacitatea de a acorda atenție simultan mai multor stimuli sau activități (ex.: multitasking).
- ★ Mobilitatea atenției: capacitatea de a comuta rapid atenția de la un obiect la altul.
- ★ Distragerea: incapacitatea de a menține atenția, determinată de stimuli perturbatori sau de oboseală.

5. FORMELE ATENȚIEI

★ A. După direcția atenției

○ a) Atenția expectativă

- Apare atunci când individul așteaptă producerea unui semnal sau eveniment la care trebuie să reacționeze prompt. Este o stare de vigilență.

○ b) Atenția exterioară

- Este orientată spre fenomenele din mediul ambiant sau spre propriile acțiuni și mișcări.

- **c) Atenția interioară**

- Se concentrează asupra vieții interioare: gânduri, sentimente, trăiri, procese mentale.

★ **B. După prezența sau absența efortului voluntar**

- **a) Atenția involuntară**

- Apare spontan, fără efort conștient, fiind determinată de caracteristicile stimulului (noutate, intensitate).

- **b) Atenția voluntară**

- Presupune efort conștient de voință, fiind dirijată intenționat spre un obiect sau activitate.

- **c) Atenția postvoluntară**

- Este forma superioară a atenției, în care activitatea devine atractivă și automatizată, astfel încât menținerea atenției nu mai necesită efort.

6. PATOLOGIA

→ *La limita normalului*

- ◆ Distracții – incapacitatea de a menține atenția o perioadă mai lungă (copii mici, adulți emotivi, persoane nestăpânite).
- ◆ Distracții – atenție absorbită excesiv de o problemă teoretică, filozofică sau științifică, cu ignorarea mediului înconjurător.

→ *Cazuri patologice*

- ◆ Hipertrofia atenției: ipohondria, ideile fixe, extazul mistic.
- ◆ Atrofia atenției: epuizarea atenției, stările maniacale.

7. ROLUL ATENȚIEI

- optimizează procesele cognitive;
- crește eficiența învățării;
- facilitează adaptarea la sarcină;
- permite autocontrolul și autoreglarea comportamentului;
- este condiție esențială a performanței școlare.

VOINȚA

1. DEFINIȚIE ȘI PREZENTARE GENERALĂ

Voința reprezintă forma superioară de reglare psihică a comportamentului, prin care individul își orientează, organizează și controlează acțiunile în vederea realizării unor scopuri conștient stabilite, în ciuda obstacolelor interne sau externe.

Conform lui Zlate, voința exprimă capacitatea persoanei de a-și depăși impulsurile imediate, de a amâna satisfacția și de a acționa conform unor scopuri și valori asumate.

Voința este strâns legată de:

- libertatea deciziei,
- responsabilitate,
- autocontrol,
- dezvoltarea personalității.

2. FAZELE ACTULUI VOLUNTAR

Actul voluntar este forma concretă de manifestare a voinței și presupune o succesiune de etape clar delimitate.

★ 2.1. Apariția conflictului motivațional

- Actul voluntar debutează cu un conflict între motive, care apare atunci când:
 - individul trebuie să aleagă între mai multe alternative,
 - fiecare alternativă are consecințe diferite (pozitive și negative).
- Acest conflict declanșează activitatea voluntară propriu-zisă.

★ 2.2. Deliberarea

- Deliberarea constă în:
 - analiza alternativelor posibile,
 - evaluarea consecințelor fiecărei opțiuni,
 - anticiparea efectelor deciziei.
- Deliberarea poate fi:
 - autentică, când decizia nu este încă luată;
 - formală, când decizia este deja adoptată, iar analiza servește doar justificării ei (în fața altora sau a propriei conștiințe).

★ 2.3. Decizia

- Decizia este momentul caracteristic al voinței și presupune:
 - alegerea conștientă a unei alternative,
 - asumarea responsabilității pentru consecințe.
 - Decizia marchează trecerea de la planul mintal la acțiune.

★ 2.4. Execuția actului voluntar

- Execuția presupune:
 - realizarea efectivă a acțiunii,
 - mobilizarea resurselor psihice și fizice,
 - menținerea efortului voluntar în timp.

- Execuția presupune efort voluntar, mai ales atunci când acțiunea nu este susținută de plăcere sau când apar dificultăți neprevăzute.

★ 2.5. Verificarea

- evaluarea rezultatului obținut,
- raportarea lui la scopul inițial,
- ajustarea comportamentului ulterior.

3. CALITĂȚILE

❖ 3.1. Tăria voinței

- capacitatea de a depune efort susținut,
- rezistența la oboseală și frustrare,
- stăruință și perseverență.

❖ 3.2. Curajul

- asumarea riscurilor,
- acțiunea lucidă în situații dificile,
- înfruntarea pericolelor reale sau simbolice.

❖ 3.3. Calmul

- autocontrol emoțional,
- evaluare lucidă a situațiilor,
- capacitatea de a lua decizii raționale sub presiune.

❖ 3.4. Independența voinței

- capacitatea de a decide autonom,
- rezistența la sugestibilitate și influențe externe.

❖ 3.5. Perseverența

- continuitatea efortului,
- menținerea direcției spre scop,
- finalizarea acțiunii începute.

4. DETERMINISM ȘI LIBERTATE ÎN VOINȚĂ

- Cartea subliniază că voința trebuie înțeleasă în raport cu determinismul psihic.
- Omul nu este complet liber, dar nici total determinat.
- Voința apare ca mecanism de echilibru între impulsuri și norme, între dorințe și rațiune.
- Educația voinței constă în stabilirea echilibrului dintre forțele de excitație și cele de inhibiție.

5. IMPULSIVITATEA ȘI INHIBIȚIA

★ Impulsivitatea

- apare când mecanismele de inhibiție sunt slabe,
- duce la acțiuni rapide, necontrolate,
- poate fi: reactivă sau explozivă.

★ Inhibiția

- permite amânarea reacției,
- asigură autocontrolul,
- este esențială pentru comportamentul voluntar matur.

★ Defectele voinței apar fie prin:

- exces de impulsivitate,
- fie prin slăbiciunea voinței (indecizie, lipsă de fermitate).

6. ACTIVITATEA VOLUNTARĂ ȘI PERSONALITATEA

- este orientată spre scop,
- este precedată de un plan mintal,
- presupune efort conștient,
- implică înfrângerea obstacolelor,
- este susținută de motivații specifice.

Voința contribuie decisiv la:

- formarea caracterului,
- autonomia personală,
- responsabilitate,
- adaptare socială.

7. CUM EDUCĂM VOINȚA?

Educația voinței urmărește:

- dezvoltarea autocontrolului,
- formarea perseverenței,
- echilibrarea impulsivității,
- cultivarea responsabilității și a deciziei asumate.