

PROCESELE MENTALE

Procesele mentale constau în activități ale sistemului nervos central, bazate pe structuri neurofiziologice specifice care îndeplinesc funcții specifice. Procesele mentale se mai numesc funcții psihice.

Procesele mentale se clasifică în două categorii:

- a. Procese mentale elementare – deservesc o singură funcție (de exemplu, atenția are ca rol asigurarea prelucrării selective a informației relevante la un moment dat).
- b. Procese mentale de sinteză – reunesc mai multe procese elementare (de exemplu, conștiința implică funcționarea coordonată a proceselor mentale elementare de cunoaștere).

Procesele mentale elementare

Procesele mentale elementare se clasifică în trei categorii principale în funcție de rolul pe care îl deservesc:

- Procesele mentale cognitive – sunt implicate în procesele de cunoaștere, motiv pentru care sunt numite și procese de cunoaștere. Ele sunt reprezentate de:
 - senzație și percepție
 - atenție
 - memorie
 - gândire
 - limbaj
 - imaginație
- Procesele mentale afective – asigură trăirea afectivă. Ele constau în:
 - afectivitatea bazală (dispoziția)
 - reacțiile afective
- Procesele mentale efectorii – sunt implicate în validarea influențelor comportamentale asupra mediului și elementelor acestuia. Se numesc și procese conative. Procesele conative includ:
 - motivația
 - voința
 - activitatea

Senzația și percepția

Sunt procesele cognitive de reflectare a realității.

Senzația reflectă caracteristicile izolate ale obiectelor (de exemplu: senzațiile vizuale de culoare, formă, depărtare; senzațiile auditive de tonalitate, intensitate sau senzațiile tactile de consistență sau textură).

Senzația este definită ca transformarea energiei externe a unui stimul în modalități specifice (pattern-uri) de activitate neuronală, care asigură identificarea caracteristicilor stimulului respectiv (de exemplu, unui sunet de tonalitate înaltă îi corespunde o activitate neuronală cu frecvență crescută).

Percepția reunește senzațiile provenite de la nivelul unui obiect, formând imaginea de ansamblu (aceste senzații pot proveni de la unul sau, după caz, de la mai mulți analizatori). Ulterior percepția se încheie prin confruntarea imaginii rezultate cu cunoștințele din memorie, făcând posibilă recunoașterea obiectului și, eventual, denumirea acestuia.

Percepția are mai multe caracteristici care ne pot conduce uneori la erori. De exemplu:

- caracterul inferențial: capacitatea de reprezentare în totalitate a unui obiect pornind de la o parte limitată a acestuia care este accesibilă analizatorilor
- caracterul relațional: influențarea percepției unui obiect de alte obiecte aflate în vecinătate (de exemplu: iluziile optico-geometrice)

Probe specifice de evaluare: prezentarea de obiecte și solicitarea subiectului de a le denumi (pentru percepția vizuală).

Atenția

Atenția are rolul de a asigura prelucrarea selectivă a informației.

La un moment dat și într-un anumit context este prelucrată informația relevantă.

Atenția are:

- caracter selectiv: capacitatea de centrare (focalizare) pe anumiți stimuli cu ignorarea altora
- caracter distributiv: capacitatea de prelucrare simultană a doi sau mai mulți stimuli

Probe specifice de evaluare

- *bifarea unei litere (de exemplu litera d) dintr-un text – în cotare se ține cont de numărul de erori (“scăparea” unora sau bifarea greșită a altor litere) și de timpul în care se finalizează sarcina.*
- *numărarea în sens invers de la 100 din 7 în 7 (100, 93, 86, 79, etc) sau din 3 în 3 – în cotare se ține cont de numărul de greșeli și de timpul de realizare al scăderilor.*

Memoria

Memoria are rolul de fixare (codare), stocare (conservare) și evocare (reactualizare) a informațiilor.

Din punct de vedere clasic, se disting două tipuri de sisteme mnemice: memoria de fixare și memoria de evocare.

- Memoria de fixare este denumită și memorie de scurtă durată; de exemplu, reținerea unui număr de telefon după ce îl citim până îl formăm. Are o capacitate limitată și durată de aproximativ 20 sec
- Memoria de evocare sau memoria de lungă durată conține cunoștințe despre propria persoană, precum și despre mediu și elementele sale. Are capacitate și durată nelimitate.

Există autori care consideră că ambele variante clasice ale memoriei aparțin aceluiași sistem mnezic, vorbindu-se doar de memoria de lungă durată și partea “activată” a acesteia denumită “memorie de lucru”, care corespunde memoriei de scurtă durată.

Probe specifice de evaluare

Pentru memoria de fixare:

- citirea unei liste de cuvinte după care se solicită repetarea lor
- prezentarea unei povestiri încărcată cu detalii mai puțin relevante pentru contextul respectiv, urmată de solicitarea relatării povestirii.

Pentru memoria de evocare:

- solicitarea de date despre propria persoană
- solicitarea de date despre persoane pe care subiectul ar trebui să le recunoască.

Gândirea

Are ca rol obținerea de informații noi prin combinarea cunoștințelor existente în memorie.

La baza gândirii se află raționamentul, precum:

- raționamentul inductiv: demers logic de la particular la general
 - inducerea unei proprietăți
 - exemplu : Pe un copac sunt 30 de ciori. Toate sunt negre. Prin inducție concluzionăm : Toate ciorile sunt negre.
 - inducția matematică
- raționamentul deductiv: demers logic de la general la particular

Probe specifice de evaluare

Evaluarea se face prin întrebări care vizează tipul specific de raționament:

- generalizare: “Ce sunt merele, perele, prunele și caisele? ”
- exemplificare: “Dați-mi exemplu de nume proprii ale unor personalități recunoscute.”
- comparare: “Menționați diferențele dintre o pasăre și un avion.” sau “Ce este mai greu 1 kg de fier sau 1 kg de lână? ”

Limbajul

Reprezintă un ansamblu de semne (simboluri) care sunt utilizate în acord cu anumite reguli.

Se disting mai multe tipuri de limbaj:

- limbajul oral
- limbajul grafic
- "limbajul" mimic și pantomimic (comunicarea non-verbală), care este inclus și în activitate.

Imaginația

Imaginația stă la baza originalității și creativității.

Trebuie avut în vedere faptul că creativitatea într-un anumit domeniu este strict dependentă de volumul de cunoștințe din domeniul respectiv.

Afectivitatea

- Afectivitatea bazală sau dispoziția:
Dispoziția constă în fundalul afectiv, ea caracterizându-se prin permanență, variabilitate și valență pozitivă, negativă sau neutră.
- Afectivitatea elaborată sau reacțiile afective:
Sunt răspunsuri afective determinate de anumiți stimuli sau de anumite situații. Aceste reacții afective se suprapun dispoziției, între reacțiile afective și dispoziție existând o relație bidirecțională. Astfel, dispoziția modulează reacțiile afective, iar reacțiile afective, la rândul lor, influențează dispoziția.
În funcție de durată și intensitate se disting mai multe tipuri de reacții afective.
 - Afectul – este caracterizat prin durată de ordinul secundelor și intensitate crescută.
 - Emoția – are durată de ordinul minutelor sau orelor și intensitate variabilă.
 - Sentimentul – are durată de ordinul lunilor sau anilor, intensitatea fiind de asemenea variabilă.
 - Pasiunea – durează toată viața, având intensitate crescută.

Motivația

Motivația este reprezentată de factorii care generează și orientează comportamentul. Ea este constituită din ansamblul motivelor sau sistemul motivațional.

Motivele se clasifică după mai multe criterii.

- După natura lor, se disting:
 - Motive înnăscute, reprezentate de instincte: alimentară, sexuală și de conservare.

- Motive dobândite (învățate) precum banii.
- După gradul de conștientizare există:
 - Motive inconștiente, de exemplu comportamentul alimentar (este determinat de scăderea glicemiei).
 - Motive conștiente, precum cele care stau la baza opțiunii pentru o anumită formă de învățământ universitar sau pentru alegerea unui loc de muncă.
- După mediul din care provin, pot fi:
 - Motive interne, care țin de propriul organism (instinctele).
 - Motive externe, care au sursă exterioară organismului (recompensele sau pedepsele din mediu).

Voința

Voința asigură trecerea conștientă de la o idee la o activitate sau la inhibarea unei activități în vederea atingerii unui scop propus.

Se disting două variante ale voinței: voința activă, dinamizatoare și voința inhibitorie, pasivă.

- Voința activă, denumită și pozitivă, are ca rol atât inițierea cât și susținerea activității.
- Voința inhibitorie sau negativă are rolul de a asigura stăpânirea de sine prin conduita de amânare. Acest tip de voință este achiziționat mai târziu în dezvoltarea personală.

Activitatea

Activitatea este reprezentată de ansamblul actelor motorii întreprinse de individ. Activitatea este orientată de gândire și susținută de voință (voința pozitivă).

Procesele mentale de sinteză

Sunt reprezentate de:

- Conștiință
- Temperament
- Caracter
- Personalitate

Conștiința:

Constă în realizarea (în sens perceptiv și nu comportamental) propriilor percepții, gânduri și sentimente. Câmpul conștiinței este în mare parte superpozabil cu percepțiile, gândurile și trăirile afective care pot fi verbalizate.

Se disting în principal două variante ale conștiinței: conștiința autopsihică și conștiința allopsihică:

- Conștiința autopsihică se referă la percepția propriei persoane, având un caracter autobiografic.
- Conștiința allopsihică este reprezentată de percepția mediului înconjurător și a anturajului, dar și de orientarea în timp și spațiu.

Conștiința are două stări fiziologice: starea de veghe și somnul.

- Somnul
 - reprezintă o stare fiziologică de îngustare a conștiinței.
 - există în principal două tipuri de somn
 - somnul lent
 - se mai numește somn non-REM
 - ocupă cea mai mare pondere a duratei somnului (aproximativ 4/5 din durata totală de somn)
 - asigură odihnirea pe plan fizic
 - obiectiv subiectul este imobil, prezintă bradipnee și bradicardie
 - somnul paradoxal
 - se mai numește somn REM
 - ocupă o pondere redusă din dura totală a somnului (restul de 1/5)
 - asigură în principal odihna pe plan psihic
 - este somnul cu vise
 - obiectiv subiectul prezintă mișcări oculare rapide (REM – Rapid Eye Movements), este ușor agitat, prezintă tahipnee și tahicardie
 - dinamica somnului pe parcursul nopții:
 - adormirea se face printr-o perioadă de somn lent
 - pe parcursul nopții perioadele de somn lent alternează cu cele de somn paradoxal
 - perioada de somn lent urmată de perioada de somn paradoxal delimitează un ciclu de somn
 - pe parcursul nopții se succed 4 – 5 cicluri de somn
 - în paralel cu derularea somnului, perioadele de somn lent se scurtează (de la 1 h la 15 min) în vreme ce cele de somn paradoxal cresc în durată (de la 1-2 min la 30 min)

- trezirea se realizează în ultima perioadă de somn paradoxal

Probe specifice de evaluare

Pentru conștiința autopsihică: solicitarea de date autobiografice (nume, vârstă, data nașterii, data absolvirii liceului, etc.).

Pentru conștiința allopsihică: recunoașterea persoanelor din proximitate sau a rolului acestora, recunoașterea locului în care se află și orientarea corectă în timp (ziua – nu neapărat data, ci ziua din săptămână, luna și anul).

Temperamentul

Temperamentul este constituit din particularitățile înnăscute de reactivitate motorie și afectivă. Aceste particularități se validează în parte chiar imediat după naștere.

Caracterul

Caracterul este reprezentat de modalitățile comportamentale și expresive constante, care determină stilul acțiunilor și atitudinilor făcându-le, în consecință, predictibile pentru sine, dar și pentru cei din jur. Caracterul se constituie prin procese de învățare.

Personalitatea

Atât temperamentul cât și caracterul sunt incluse în personalitate. Temperamentul este partea înnăscută a personalității iar caracterul partea dobândită. Personalitatea este procesul mental de sinteză care reunește toate procesele mentale elementare, fiind reprezentat de caracteristicile cognitive, afective și conative ale unui individ.

Personalitatea a fost abordată după mai multe paradigme.

Curentul psihodinamic are la bază ideea că personalitatea este alcătuită din trei sectoare (Id, Ego și Superego):

- Id – sectorul inconștient: este sediul instinctelor primare care conferă energie psihică; funcționează după principiul plăcerii
- Ego: este partea executivă a Id; funcționează după principiul realității
- Superego: este format din sistemul personal de principii și valori; funcționează după principiul moralității

Personalitatea se validează în special prin comportament, comportament care are la bază conflictele mentale interne sau intrapsihice (conflicte generate de confruntarea celor trei sectoare).

Curentul comportamental consideră că personalitatea are la bază procesele de învățare din experiență și din confruntarea cu mediul și anturajul.

Mecanismele învățării sunt reprezentate de:

- Condiționarea clasică (Pavlov)
- Condiționarea operantă (Skinner)
- Învățarea socială (Bandura).

Curentul umanist stipulează că personalitatea este rezultatul unui proces natural sau firesc de creștere, proces care este totuși ghidat de anumiți factori (precum modul personal de percepție și interpretare a realității – Rogers, sau motivația – Maslow).

Teoria trăsăturilor de personalitate sau curentul biologic conform căruia personalitatea este alcătuită din mai multe trăsături, unele principale altele secundare, toate aceste trăsături putând însă să fie descrise printr-un număr precis de dimensiuni ale personalității. Aceste dimensiuni au o bază genetică și un substrat neurofiziologic specific.

Eysenk consideră că există trei astfel de dimensiuni

- Psihoticism
 - Constă în: comportament agresiv, cruzime, ostilitate, desconsiderarea normelor sociale și a sentimentelor celorlalte persoane.
- Extro-introversie
 - Persoanele extroverte: sociabile, vorbărețe, pline de inițiativă și în continua activitate, căutând cu interes experiențe inedite.
 - Persoanele introverte sunt tăcute, retrase, inactive.
- Instabilitate-stabilitate emoțională:
 - Persoanele instabile emoțional sunt mereu îngrijorate, anxioase, dezvoltă cu ușurință emoții negative precum tristețe, deznădejde, disperare.
 - Persoanele stabile emoțional sunt calme și relaxate.

Costa și McCrae propun modelul cu cinci dimensiuni ale personalității iar Cloninger propune un alt model cu șapte dimensiuni.

Toate aceste curente pot fi sintetizate prin ideea că personalitatea are la bază anumite predispoziții moștenite, bazate pe factori genetici. Aceste predispoziții se validează mai mult sau mai puțin în funcție de interacțiunea individului cu mediul și semenii.

Probe specifice de evaluare

Interviul semistrukturat sau nestrukturat este utilizat în practica clinică.

Testele de personalitate sunt utilizate în evaluarea psihologică:

- *Teste obiective: constau în întrebări cu două sau mai multe variante de răspuns. Există două variante de teste obiective:*
 - *Teste categoriale. Cel mai cunoscut este Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI).*
 - *Teste dimensionale: NEO Inventory, Karolinska Scales of Personality (KSP) sau Temperament Character Inventory (TCI).*
- *Teste proiective:*
 - *Teste în care se solicită interpretarea unor stimuli ambigui: testul Rorschach, sau Thematic Apperception Test (TAT).*
 - *Teste de ordonare: testul Szondi sau testul Lustcher.*
 - *Teste de construcție sau de desen: testul arborelui.*