

**PSIHOEDUCAȚIE POZITIVĂ
ȘI
OPTIMIZARE UMANĂ**

Volumul 1

CORNEL L. MINCU
- coordonator -

**PSIHOEDUCAȚIE POZITIVĂ
ȘI
OPTIMIZARE UMANĂ**

Volumul 1

- Psihologie pozitivă și dezvoltare personală -



EDITURA UNIVERSITARĂ
București

Colecția PSIHLOGIE

Redactor: Gheorghe Iovan

Tehnoredactor: Ameluța Vișan

Coperta: Monica Balaban

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Psihoeducație pozitivă și optimizare umană / coord.: Cornel
Laurențiu Mincu. - București : Editura Universitară, 2013-
3 vol.

ISBN 978-606-591-892-4

Vol. 1. - ISBN 978-606-591-891-7

I. Mincu, Cornel Laurențiu (coord.)

159.9

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786065918917

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2013

Editura Universitară

Editor: Vasile Muscalu

B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București

Tel.: 021 – 315.32.47 / 319.67.27

www.editurauniversitara.ro

e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021-315.32.47 / 319.67.27 / 0744 EDITOR / 07217 CARTE

comenzi@editurauniversitara.ro

O.P. 15, C.P. 35, București

www.editurauniversitara.ro

Cuvânt înainte

Seria de volume coordonate *Psihoeducație pozitivă și optimizare umană* își propune să promoveze studii privind optimizarea comportamentului uman sub egida psihologiei pozitive. Autorii sunt psihologi cu pregătire academică avansată și implicare practică consistentă. Ne propunem să promovăm și tineri autori considerând valoarea lucrărilor elaborate, caracterul lor actual și pragmatic.

Studiile sunt organizate tematic după mai multe criterii: nivelul de abordare a problematicii (la nivel individual, de grup, organizațional și social), domeniile aplicate ale psihologiei (educațional, sănătății, clinic, organizațional și alte domenii aplicate), aspectul metodologic (studii teoretice și cercetări empirice).

Ne dorim să promovăm psihologia pozitivă în România. Demersuri similare au fost întreprinse și de alți colegi de la Universitatea din București, dar și de la alte centre universitare din țară, cărora ne alăturăm.

Apreciem toate eforturile depuse în această direcție și ne bucurăm de înființarea Asociației Române de Psihologie Pozitivă.

Avem speranța că în viitor psihologia pozitivă se va dezvolta semnificativ în România prin promovarea celor mai noi rezultate științifice și chiar prin apariția unor idei originale ale autorilor români.

Această serie de volume debutează în anul 2013 iar intenția coordonatorului este de a continua demersul editorial și în anii următori.

Volumele vor fi recomandate pentru lectură studenților de la profilul psihologie dar și altor categorii de specialiști interesați de această arie tematică.

*Editorul
Octombrie 2013*

Autorii

Eugen Avram este conf. univ., doctor în psihologie, director Departament Psihologie/Universitatea din București, psiholog clinician specialist la Spitalul Clinic de Urgență “Bagdasar-Arseni”. Specializările sale includ (studii de master): managementul sănătății, psihoterapiei cognitiv-comportamentale, psihologie organizațională. Este autor și coordonator a 25 de volume din domeniul sănătății, neuropsihologiei, psihologiei personalității și psihologiei organizaționale, 40 de capitole în volume colective, 35 studii în periodice, 3 articole în reviste cotate ISI.

Adrian Luca este lector universitar, doctor în psihologie la Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Departamentul de Psihologie.

Elena Otilia Vladislav este doctor în psihologie, MD, psihoterapeut formator supervisor P.E.U. cu competențe în consilierea și terapia copilului și a familiei, dezvoltare personală în grup, psihodiagnoză proiectivă, competență asociată în psihodramă moreniană și analiză reichiană, psiholog clinician principal, lector universitar – Universitatea București.

Cornel Laurențiu Mincu este lector universitar, doctor în psihologie la Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Departamentul de Psihologie.

Livia Theodorescu este licențiată în Psihologie și absolventă a Masterului "Psihodiagnoza, Psihoterapie Experiențială Unificatoare și Dezvoltare Personală", cu drept de practică supervizată în domeniul Consilierii Experiențiale (individuală și de grup) la Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București.

Corina-Luiza Olteanu este absolventă a masterului de psihologie clinică, Facultatea de Psihologie, Universitatea din București; a publicat mai multe studii în domeniul psihologiei sănătății.

Denisa-Mihaela Marin este absolventă a masterului de psihologie clinică, Facultatea de Psihologie, Universitatea din

București; a publicat un studiu privind autoreglarea comportamentului de sănătate.

Iordan Andreea Mihaela-masterand în psihologie (Master of Science) la Universitatea Potsdam din Germania, absolventă a Facultății de Psihologie și Științele Educației, specializarea Psihologie (2012) și a Facultății de Limbi și Literaturi Străine (2011), ambele la Universitatea București, cu stagiul de cercetare în psihologie clinică (toxicodependențe, tulburări de alimentație) la clinica Salus Klinik Lindow, în Brandenburg, Germania (2011).

Adina Gabriela Popa este consilier statistician în domeniul Psihologiei Consumatorului, licențiată atât în Psihologie la Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, cât și în Științe Economice - specializarea Finanțe-Bănci (Academia de Studii Economice - Facultatea de Finanțe, Asigurări, Bănci și Burse de Valori).

Alexandru Adrian Moșoi este doctorand în Psihologie la Universitatea din București.

CUPRINS

Cuvânt înainte	5
Eugen Avram Psihologia caracterului: implicații în programele de dezvoltare personală	11
Adrian Luca “Prezență”/ Mindfulness și dezvoltare personală	42
Elena Vladislav Dezvoltarea personală a consilierilor ce lucrează cu copii	67
Cornel L. Mincu & Livia Theodorescu Impactul singurătății asupra stării de bine	88
Eugen Avram, Corina L. Olteanu, Denisa M. Marin Personalitate și creativitate	110
Andreea Iordan Relații la distanță prin intermediul comunicării în mediul virtual	129
Adina Popa Comportament și decizie online: repere ale optimizării experienței de cumpărare	154
Alexandru Moșoi Exercițiile fizice și sănătatea	179

PSIHOLOGIA CARACTERULUI: IMPLICAȚII ÎN PROGRAMELE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Eugen Avram

1. Cadre

Psihologia caracterului constituie un domeniu complex al preocupărilor filosofilor și oamenilor de știință. Această disciplină s-a dezvoltat treptat, „încolțind” pe terenul eticii, ca disciplină filosofică, pe terenul psihologiei personalității și a ramurilor ei aplicative (în organizațiile de muncă, penitenciare, spitale, etc.), pe terenul sociologiei (studiile comportamentului prosocial, agresiunii). Practic, istoria psihologiei ne arată că noțiunea de „caracter” a traversat un drum sinuos, fiind oarecum „aruncat” dintr-o sferă științifică sau aplicativă în alta, fiind „adoptat” pentru a nu pieri. Cu toate acestea, acest domeniu de abordare a realității umane și sociale este actual prezent în mai multe aplicații științifice și practice: în afaceri, în educație, în politică, în relațiile cu publicul.

Etica filosofică a dat startul pentru deslușirea unei realități sociale: presiunea actelor recunoscute ca dezirabile. Caracterologia a făcut un pas înainte cu promovarea unui concept, ce părea la un moment al evoluțiilor teoretice oarecum învechit, cel de caracter, mărturie a acestui progres ne stau lucrările recente ale unor caracterologi. Sociologia a dus mai departe edificiul filosofic standardelor eticii, dar într-o manieră oarecum indirectă, prin promovarea studiilor despre reprezentări sociale (au o existență apriorică, ele existând ca atare și solicitând anumite cursuri ale gândirii, simțirii și acțiunii în viața socială a oamenilor). Relațiile internaționale au promovat prin diverse forme ideea drepturilor universale ale omului și necesitatea absolută a respectării lor. Lumea afacerilor a trecut de la negocierile „win-lose” la negocierile „win-win”, a trecut la elaborarea unor mecanisme de asigurare a încrederii

și eticii în tranzacțiile umane și financiare sau de bunuri (Avram & Shockley-Zalabak, 2008). Partenerii „serioși”, „de caracter” întotdeauna au fost respectați și căutați, însă nici aceștia nu au înțeles problematica conduitei de caracter într-un sens pasiv, ci ca exigență de sine, ca exigență pentru ceilalți în vederea creării unui cod universal ce reglementează cursul relațiilor sociale.

Autenticitatea propriei conduite morale nu consistă în a aduce dovezi formale de caracter și nici a invoca fără suport principiile etice. Caracterul devine un bun personal care nu doar că este o ofertă către un altul, ci devine un mecanism voluntar de apărare, siguranță, realizare, trai într-o manieră recunoscută, demnă, apreciabilă de sine și restul lumii. Mai mult, caracterul devine un edificiu social, invocat în foarte multe sfere ale vieții sociale, cu același rol de apărare, securizare și, în plus, cu rol de a face viața mai bună pentru membrii unei societăți.

Dat fiind faptul că această entitate, caracterul, este în același timp o însușire personală, ce assemblează în sine multiple mecanisme psihice, este o reprezentare și cerință socială, asamblând în sine multiple mecanisme sociale, este un bun de posedat și folosit, solicită o „abordare practică”. Dat fiind faptul că entitatea numită „caracter” a oscilat în tratările intelectuale printre mai multe teritorii, este necesară construirea unei vizuini sau perspective sintetice. Și, dat fiind faptul că noțiunea de „caracter” oscilează între tradițional sau chiar învechit în știință și necesar sau chiar modern în aplicații, se impune urgența căutării posibilităților prin care ideile, teoriile, proiectele să devină reale într-un context aplicativ și științific recent, modern în care locul „caracterului” să fie stabilizat, realizând debușeele în care apelul la acest concept să fie uzual și absolut necesar, neexistând o variantă mai bună de înțelegere și management a unor fenomene existente, funcționale și cu impact în viața umană, socială.

Pe de altă parte, tratările caracterului au împins întrucâtva acest construct către anumite limite ale dezirabilității conduitei umane, considerându-se morale numai anumite conduite aflate la extrema capacității sau puterii de conformare cu unele standarde. O

asemenea viziune trebuie împlânzită prin asumarea unei noi perspective mai „tolerante”. În acest sens, este necesar a conceptualiza caracterul într-o accepțiune mai largă: ca ansamblu de caracteristici ale conduitei umane raportate la un set de repere/expectații implicite sau explicite de conduită. Cu alte cuvinte, trăsăturile de caracter sunt acelea care descriu un individ ce promovează și manifestă atitudini, comportamente apreciabile din punct de vedere al impactului lor asupra unor nevoi personale sau sociale. Când conduita sau atitudinile contravin unor expectații universale, recunoscute de care se leagă niște motivații, atunci persoana încalcă regulile nescrise sau scrise, dovedind lacune în propriul sistem caracterial. Practic, există un profil universal al omului de caracter. Acest profil nu mai poate îmbrăca forma curajului suprem, corectitudinii exemplare, sincerității debordante, conștiinciozității până la sacrificiu, sau alte astfel de tipare. Caracter înseamnă a deține un set de reglatori interni ai conduitei în așa fel încât actele comportamentale să corespundă cu solicitările implicite sau explicite pe care majoritatea statistică a populației le preferă sau solicită. Atenția și eleganța în conduită, eforturile de a păstra o line de relaționare echilibrată, reușita încercării de a nu leza motivațiile altora, promovarea unor valori sociale acceptate sunt direcțiile de exteriorizare a unui individ care deține ceva din profilul omului de caracter.

Abaterile comportamentale pot fi explicate prin apel la teoria așteptărilor sociale. Expectanțele conduitelor etice devin reprezentări sociale cu cel mai mare grad de generalitate, astfel încât abaterile de la standardele implicite de conduită sunt tratate ca abateri etice. Agresiunea, ostilitatea, aroganța, dezordinea devin, într-o societate modernă, nu conduite care se pot consta, descrie și explica, ci conduite care trebuie raportate la un set de standarde care decretează ceea ce este elegant, etic în conduită sau în actele umane și ceea ce nu corespunde cu standardele. O societate modernă, devine o societate de caracter, elegantă când reușește să-și educe oamenii în spiritul unor seturi de valori și norme de conduită care îi fac pe oameni să se simtă bine în acea societate, ei apreciază că acolo este

altfel decât dincolo, că în acea societate îți place să trăiești pentru că ești tratat într-un anumit fel, lucrurile merg într-un anumit fel, iar tu, ca membru al acelei societăți, te poți exprima liber, îți poți dovedi capacitățile, poți urmări efectul atitudinilor constructive pe care le promovezi, având satisfacția urmării unei direcții de conduită etică, ce creează sentimentul mândriei, realizării de sine. Faptul că o atitudine pozitivă este recompensată în aceeași manieră este un deziderat permanent într-o societate de caracter.

2. Fundamente teoretice

2.1. Accepțiunile conceptului de „caracter”

Caracterul reprezintă o dimensiune (structura) esențială care, pe de o parte, definește orice personalitate individuală în contextul relațiilor sociale, iar pe de altă parte, diferențiază mai mult sau mai puțin semnificativ personalitățile individuale între ele (Golu, 2000).

Cuvântul *caracter* provine din limba greacă și înseamnă: amprenta, semn gravat, semn distinctiv, trăsătură particulară (a feței), caracterul unei persoane. Caracterul a fost definit cel mai adeseori ca o pecete sau amprentă ce se imprimă în comportament, ca un mod de a fi al omului, ca o structura psihică complexă prin intermediul căreia se filtrează cerințele externe și în funcție de care se elaborează reacțiile de răspuns (Zisulescu, 1978). Caracterul este o “însușire a personalității luminată de intelect, susținută de sentiment și direcționată de voință spre a lua o atitudine față de realitate” (*ibidem.*). Dificultatea definirii caracterului provine din natura lui complexă și mai ales din multitudinea sensurilor sub care apare termenul respectiv în literatura de specialitate.

Pentru unii caracterul este inhibiția impulsurilor instinctive (Roback), pentru alții este “semnul distinctiv care servește la recunoașterea unui obiect sau a unei persoane” (J.Bourjade); pentru W.Mc. Dougall caracterul este organizarea instinctelor în sentimente superioare, pentru Kerschensteiner este disciplinarea voinței. O idee foarte valoroasă o oferă R.Heiss care considera caracterul ca fiind

miezul cel mai interior al personalității, un centru viu din care se dezvoltă esența unui om (*ibidem.*).

Paul Popescu Neveanu (1969) realizează o trecere în revistă a diverselor definiții ale caracterului. Opiniile converg înspre următoarele idei - caracterul:

- exprimă ierarhia motivelor esențiale ale unei persoane,
- exprimă posibilitatea de a traduce în fapt hotărârile luate în conformitate cu motivele.
- vizează îndeosebi suprastructura socio-morală a personalității, calitatea de ființă socială a omului;
- este o dispoziție psihologică durabilă de a inhiba impulsurile conform unui principiu reglator;
- este o voință organizată după criteriile morale.

Caracterul este o particularitate *specifică* prin care o persoană se deosebește de alta, semn caracteristic al unei individualități, care-i determină modul de manifestare sau conduita, stilul de reacție față de evenimentele trăite (Zisulescu, 1978).

Zlate (1994; 2006) evidențiază mai multe elemente ale noțiunii de caracter:

1. reprezintă configurația/ *structura psihică individuală*, relativ stabilă și definitorie pentru om, cu mare valoare adaptivă, punându-l în contact cu individul cu realitatea, facilitându-i stabilirea relațiilor, orientarea și comportarea potrivit specificului individului;
2. semnifică profilul omului din perspectiva trasatorilor sale psihice, spirituale manifeste în activitate și relații sociale;
3. exprimă profilul psiho-moral al omului, *valoarea morală* personală.
4. poate fi evaluat, după criteriile de unitate, consistență și stabilitate (Zlate, 1994).

Așadar, în definirea caracterului, se impune operarea cu o accepțiune largită și cu una restrânsă, prima fiind cadru general de referință, iar ce-a de-a doua, instrument de abordare și cercetare concretă. În accepțiunea extinsă, caracterul exprimă schema logică de organizare a profilului psiho-social al personalității, considerent din perspectiva unor norme și criterii valorice. În acest caz, el include: