

10. Bobîna, Gh. Filosofia antică. Chişinău: UnAŞM, 2013, p.121.
11. Chinez, I. Bioetica – responsabilitatea faţă de viaţa umană. Iaşi: Sapienia, 2015, p.50.
12. Sfântul Augustin. Despre minciună. Bucureşti: Humanitas, 2016, p.141.
13. Sfântul Augustin. Despre minciună. Bucureşti: Humanitas, 2016, p.31.
14. Chinez, I. Bioetica – responsabilitatea faţă de viaţa umană. Iaşi: Sapienia, 2015, p.51.
15. Bratiloveanu, I. Pedepsele şi demnitatea persoanei umane. În: Rolul Europei într-o societate polarizată. Bucureşti: Editura Hamangiu, 2014, p.34.
16. Durkheim, E. Despre sinucidere. Iaşi: Institutul European, 1993, p.56.
17. Chinez, I. Bioetica – responsabilitatea faţă de viaţa umană. Iaşi: Sapienia, 2015, p.56.
18. Capcelea, V. Filosofia socială. Bucureşti: Pro Universitaria, 2019, p.245.

CONTROLUL SUBIECTIV ŞI SĂNĂTATEA MENTALĂ

Ioana Todor, dr. în psihologie, conf. univ., director departament
Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic,
Universitatea „1 Decembrie 1918”, Alba Iulia, România
ioanatodor@gmail.com
ID-ul ORCID: 0000-0002-3130-9444

PERCEIVED CONTROL AND MENTAL HEALTH

This paper presents a general overview of perceived control and related psychological constructs, emphasizing their adaptive roles in psychosocial functioning, individual performance, health and well-being. Exaggerated needs of control that people may have in some situations and the phenomenon of illusory control are explained from an evolutionary and cultural perspective. This paper argues for the promotion of a healthy level of desire/need for control as a premise of mental health.

Introducere

O mare parte a comportamentelor noastre de zi cu zi sunt declanşate automat, ca răspuns la stimuli din mediu, desfăşurându-se involuntar sau chiar în afara câmpului conştiinţei. De exemplu, un zgomot puternic şi neaşteptat poate declanşa un comportament reflex de tip apărare sau evitare, fără ca noi să controlăm în mod conştient acest lucru. Procesele psihice

pot fi, de asemenea, în diverse grade, voluntare sau involuntare, automate sau controlate [1]. Există însă, suficiente evenimente și procese, interne sau externe, în determinarea cărora putem interveni, schimbându-le cursul. Încă de la naștere, începem o adevărată cursă spre câștigarea și menținerea autonomiei, o cursă de altfel puternic susținută socio-cultural, urmând să luăm decizii pe parcursul întregii vieți (unele importante și singulare, cum ar fi alegerea profesiei, altele cotidiene și aparent banale, cum ar fi alegerea unui fel de mâncare sau orientarea voluntară a atenției asupra unor stimuli, în detrimentul altora, din câmpul vizual) [2]. Atunci când, deciziile și acțiunile noastre conduc la rezultate dezirabile, acestea ne consolidează convingerea că deținem controlul, că suntem capabil să ne atingem scopurile, motivându-ne să continuăm. Prin contrast, persoanele care se simt nesigure cu privire la propriile posibilități de control și eficacitate a acțiunilor întreprinse, sunt vulnerabile în a dezvolta sentimente de neajutorare și depresie [2]. O serie de studii din neuroștiințe indică faptul că, ființele umane au o nevoie fundamentală de control, înnăscută, determinată biologic, însă foarte probabil, percepția controlabilității mediului, sentimentul de autoeficacitate și nevoia de autonomie sunt puternic determinate de experiențele de învățare și de factori culturali [2].

Delimitări conceptuale

Conceptul de *control percept* a fost introdus în psihologie în anii '60 de Rotter [3] care, încă de la început, îi evidențiază funcțiile adaptative, considerând că persoanele care simt că dețin controlul asupra propriei vieți și asupra lumii vor avea mai mult succes și vor fi mai sănătoase. Studii ulterioare au confirmat existența unor corelații pozitive între controlul percept și rezultatele academice, nivelul educațional, performanțele cognitive, nivelul de activitate și sănătatea fizică, durata vieții, gradul de satisfacție în viață, concepția pozitivă despre sine, starea de bine etc. [4]. Controlul percept descrie convingerea persoanei că 1) situația este controlabilă (contingența) și 2) în condițiile date, aceasta dispune de abilitățile necesare pentru a obține rezultatul dorit (sau de a evita consecințele neplăcute) (competența). Rotter a delimitat două orientări extreme ale convingerilor privind controlabilitatea: *internă* (locus al controlului intern), persoana fiind convinsă în acest caz că rezultatele obținute se datorează propriilor acțiuni și *externă* (locus al controlului extern), responsabilitatea pentru rezultatele obținute fiind atribuită în acest caz unor forte externe [3, 4]. Controlul percept este un construct cognitiv, diferit de controlul obiectiv.

Iluzia controlului se referă la tendința indivizilor de a supraestima controlabilitatea/gradul de control pe care îl pot exercita asupra unor evenimente, în realitate incontrolabile. Cu alte cuvinte, iluzia controlului apare în situația în care, controlul perceput se situează mult deasupra controlului obiectiv. Existența unei astfel de iluzii reflectă caracterul adaptativ al controlului: sub aspect evolutiv, posibilitatea de a controla mediul le oferă indivizilor șanse sporite de supraviețuire, iar în plan psihologic/subiectiv, controlul perceput se asociază cu sentimente de siguranță, certitudine, predictibilitate, confort emoțional. Evidențiată pentru prima dată de E. Langer (1975) [5], iluzia controlului a fost reconfirmată în numeroase studii [6]. Dincolo de funcțiile sale adaptative, care îi conferă un loc în rândul “iluziilor/distorsiunilor pozitive”, aceasta a fost asociată cu gândirea magică, comportamente de risc, jocul patologic, rumații și regrete nejustificate etc. Astfel, credința că vom putea renunța la fumat cu ușurință atunci când vom dori, aceasta fiind doar o chestiune de voință, sau că, fumatul pe termen lung nu va avea niciun efect negativ asupra corpului nostru, sunt doar câteva ilustrări ale iluziei controlului. În cazul jocului patologic, același tip de iluzie ne face să credem mereu că, în sfârșit am înțeles cum funcționează lucrurile și deținem controlul, întărindu-ne convingerea că merită să mai jucăm o dată.

Nevoia de control este într-o oarecare măsură înăscută, determinată biologic [2], însă un rol important în conturarea acesteia îl dețin diverși factori culturali și situaționali, variabile de personalitate, experiențe de viață, influențe educaționale etc. Un mediu instabil în mica copilărie, evenimentele traumatice, anxietatea ca trăsătură, personalitatea de tip narcisic, sunt doar câteva exemple de factori situaționali sau de personalitate care pot accentua nevoia/dorința de control [7].

Convingerile privind controlabilitatea mediului și sănătatea mentală

Studiile privind percepția controlabilității mediului desfășurate timp de câteva decenii subliniază valoarea sa adaptativă [4, 6, 8]. Persoanele care simt că dețin controlul au o sănătate fizică mai bună, sunt mai dispuse să adopte comportamente sanogene, au stimă de sine mai ridicată, au mai mare încredere în propriile abilități, fac față stresului mai bine, trăiesc emoții pozitive, sunt mai motivate, au performanțe academice și profesionale mai bune, au planuri de carieră mai bine conturate, sunt mai bine integrate social și mai dispuse spre cooperare etc. Prin contrast, un grad mai scăzut de control perceput corelează cu niveluri ridicate de anxietate,

neajutorare, depresie, izolare și abandon, neimplicare, comportamente de evitare, stimă de sine scăzută, dificultăți de relaționare și integrare socială etc. Merită menționat faptul că, sentimentele de neajutorare și depresie se asociază cu un grad scăzut de control perceput, chiar în condițiile în care nivelul de control obiectiv este ridicat [9].

Lucrarea de față își propune, pe de o parte, evidențierea caracterului adaptativ/sanogen al convingerilor privind controlabilitatea mediului, de altfel bine documentat în lieteratura de specialitate, iar pe de altă parte, își propune să contureze unele limite, dincolo de care nevoile ridicate de control, întărite de condițiile de mediu, pot conduce la probleme mentale.

Îmbunătățirea condițiilor de viață, evoluția socială, progresul tehnologic și științific, tind să consolideze în mintea fiecăruia dintre noi, convingerile privind controlabilitatea mediului. Odată cu trecerea timpului, ne simțim tot mai puțin la discreția unui mediu de viață ostil și îndrăznim să credem că putem interveni în mediu în favoarea noastră, aceasta devenind chiar o chestiune de responsabilitate personală. De pildă, dezvoltarea medicinei preventive, multitudinea de cunoștințe disponibile astăzi publicului larg cu privire la cauzele diverselor boli fac ca, pentru tot mai mulți oameni, menținerea unui stil de viață sănătos și controalele medicale periodice să devină obișnuințe menite să le crească durata și calitatea vieții, întărindu-le totodată sentimentul controlabilității mediului/a propriei stări de sănătate. Studiile din literatura de specialitate confirmă existența unor corelații pozitive între sentimentul controlabilității mediului și adoptarea comportamentelor sanogene a unui stil de viață sănătos [10].

Pe de altă parte, în societățile dezvoltate, mediul cultural promovează din plin valori precum autonomia personală, responsabilitatea, libertatea de decizie și libertatea propriilor alegeri.

Succesul social și profesional înseamnă și “a deține controlul”, iar conform studiilor de specialitate, indivizii care prezintă niveluri ridicate de control perceput au performanțe academice și profesionale mai bune, sunt mai educați și tind să se situeze în partea de sus a ierarhiei sociale [4, 6, 8].

Atunci când, convingerile privind controlabilitatea mediului devin exacerbate și rigide, atunci când iluziile privind controlul se ridică mult deasupra posibilităților reale ale persoanei iar nevoia de control devine dominantă și imperativă, sănătatea mentală devine vulnerabilă. Într-o societate în care presiunile spre integrare și performanță sunt suficient de puternice, teama de a pierde controlul și teama de eșec devin temeri comune.

Trăind într-o lume aparent destul de predictibilă, care ne confirmă zi de zi faptul că deținem controlul în domeniile esențiale ale vieții, apariția unor evenimente pe care nu le puteam anticipa – pierderea unei persoane semnificative, o boală acută sau cronică, pierderea locului de muncă, schimbarea locuinței – ne pot distruge într-o clipă iluzia controlabilității, iar în absența unor resurse adecvate de gestionare a situației, pot declanșa crize existențiale, depresie sau tulburări de anxietate de intensitate clinică.

Concluzii

Un număr considerabil de studii indică faptul că, percepția controlabilității mediului este o variabilă adaptativă, asociindu-se cu o mai bună sănătate fizică și psihică, cu starea de bine și cu succesul în viață. Aceleași rațiuni adaptative, se află probabil la baza iluziei controlabilității, „distorsiune pozitivă”, la rândul ei, bine documentată experimental. Cu toate acestea, presiunea socio-culturală și exacerbarea nevoilor de control, convingerile rigide și nerealiste privind controlabilitatea mediului intern și extern, vulnerabilizează persoana în fața evenimentelor de viață negative și neașteptate. Formarea unor convingeri raționale/sănătoase privind controlabilitatea, creșterea toleranței la incertitudine, dezvoltarea unor resurse de gestionare a evenimentelor neprevăzute, sunt doar câteva exemple de strategii menite să contribuie la menținerea stării de bine și a sănătății mentale.

Referințe bibliografice

1. Schneider Walter, Chein Jason M. Controlled & automatic processing: behavior, theory, and biological mechanisms. In: Cognitive Science. A Multidisciplinary Journal. 2010, vol. 27, nr. 3, p.525.
2. Leotti Lauren A., Iyengar Sheena S. & Ochsner Kevin S. Born to Choose: The Origins and Value of the Need for Control. In: Trends in Cognitive Science. 2010, vol. 14, nr. 10, p.457.
3. Rotter Julian B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. In: Psychological Monographs: General and Applied. 1966, vol. 80, nr. 1, p.1.
4. Control, Perceived. In: <https://www.encyclopedia.com/education/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/control-perceived>(accesat: 10.09.22)
5. Langer Ellen J. The illusion of control. In: Journal of Personality and Social Psychology. 1975, nr. 32, p.311.
6. Yarritu Ion, Matute Helena, Vadillo Miguel A. Illusion of Control. The Role of Personal Involvement. In: Experimental Psychology. 2014, vol. 61, nr. 1, p.38.

7. Need to Control Everything? This May be Way. <https://psychcentral.com/blog/why-you-need-to-control-everything#why-you-need-to-control> (accesat 10.09.22)
8. Ly, Verena; Wang, Kainan S.; Bhanji, Jamil; Delgado, Mauricio R. Reward-Based Framework of Perceived Control. *Frontiers in Neuroscience*, 2019. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2019.00065/full> (accesat: 10.09.22)
9. Skinner, Ellen A. A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996, vol. 71, nr. 3, p.549.
10. Hong, Joanna H. The positive influence of sense of control on physical, behavioral, and psychosocial health in older adults: An outcome-wide approach, 2021, *Preventive Medicine*, nr. 149, 106612.

AUTOSTIGMATIZAREA PACIENȚILOR ÎN PSIHIATRIE

Svetlana Condrațiu, dr. în șt. med., cercet. științ. superior
 Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie
 „Nicolae Testemițanu”, Chișinău, R.Moldova
svetlana.condrațiu@usmf.md

SELF-STAGMATIZATION OF PATIENTS IN PSYCHIATRY

A serious obstacle to achieving the maximum possible social adaptation of patients, functional recovery and reintegration into society is the phenomenon of stigmatization and self-stigmatization. Self-stigmatization is a series of prohibitions associated with social activity that the mentally ill impose on their own lives, accompanied by a sense of inferiority and social inadequacy. Manifestations of self-stigmatization affect the involvement and participation of the patient in the therapeutic process - motivation for treatment.

Una dintre cele mai importante diferențe dintre psihiatrie și alte specialități medicale este că pacienții săi reprezintă un grup extrem de vulnerabil. O tulburare mintală în sine face ca o persoană să fie lipsită de apărare printre altele, aceasta se suprapune și unui stereotip negativ vechi de secole asupra percepției unor astfel de oameni în societate. Potrivit OMS, în prezent, tulburările mintale au o pondere semnificativă în structura bolilor