

# Overcoming Helplessness

Autori: Ghețe Denisa-Antonia și Sima Denisa-Petruța

coordonator: Prof. Marian Claudia

Specializarea: Pedagogia Învățăământului primar și preșcolar

# Ce este sentimentul de nesiguranță și cum apare?

- Sentimentul de nesiguranță este o stare de neliniște în care corpul intră automat atunci când se află într-un mediu neprielnic, străin.
- Acest sentiment „se instalează” adeseori când schimbăm medii:
  - -grupuri de prieteni;
  - -loc de muncă;
  - -locuința;
- Sau chiar familia.

# Starea de nesiguranță în familie

- Este un lucru știut că rata divorțurilor a crescut semnificativ în ultimii ani. Unul dintre motivele pentru care se despart cuplurile este starea de nesiguranță pe care o poate simți unul dintre parteneri.
- Privind dintr-o altă perspectivă, unul dintre parteneri poate pleca pentru binele copilului și sănătatea emoțională a acestuia, cel în cauză executând un astfel de sentiment.

# Experiment

- Asemenea oamenilor și animalele au emoții. Putem observa cum stările animalelor se schimbă în funcție de factorii externi, astfel apar mecanismele de auto-apărare. Dacă spuneam despre oameni că mediul în care trăiesc le influențează viața încă din copilărie, acest lucru este valabil și în cazul animalelor.
- Mai jos, vă vom prezenta un experiment abordat de Oxford University, în care mai mulți câini sunt supuși unor medii diferite de trai.
- Experimentul lui Harry Harlow are în prim plan nevoia de siguranță în locul nevoii fiziologice de hrană
- Experimentul presupune îndepărtarea unor maimuți de mamele lor, acestea fiind înlocuite cu maimuțe de pluș sau de sârmă. Maimuța de pluș era moale, în timp ce cea din sârmă putea hrăni maimuța cu lapte. Animalul petrecea majoritatea timpului în preajma maimuței de pluș și acorda doar câteva momente maimuței de sârmă.

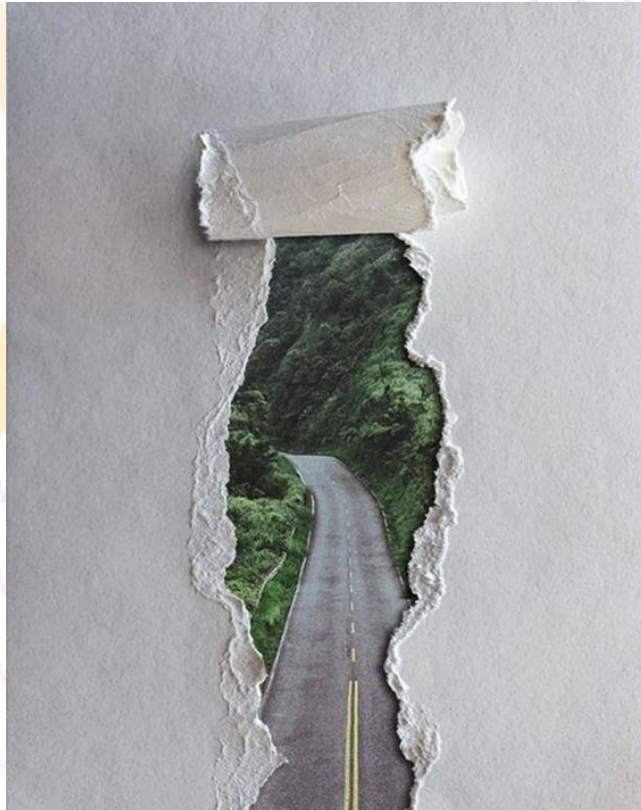
# Experiment

- În 1965, Martin Seligman a testat noțiunea de control. Acesta a luat o cutie în interiorul căreia se aflau șocuri electrice de neevitat. A introdus în cutie un număr de câini. A observat rezultatul, iar mai apoi a schimbat tactica. A administrat șocurile electrice doar de o parte a cutiei și a introdus și alți câini pentru a vedea rezultatele. Câinii băgați ulterior în cutie au reușit să sară peste cutie, astfel evitând șocurile, iar câinii băgați prima dată au rămas pe loc, fiindu-le frică să se miște. Sentimentul de neputință se poate dobândi atât în rândul animalelor cât și în rândul oamenilor. Prin ideea de a rămâne prinși în situații traumatizante din viața noastră și a ne simți neputincioși în găsirea unei evadări. Iar când o portiță apare, teama blochează victima să acționeze resemnându-se că nimic nu poate fi schimbat.
- La oameni, simptomele sunt: procrastinarea, stări negative, refuzul de a încerca, incapacitatea de a suporta frustrarea, renunțarea imediată, motivație scăzută, teama de a cere ajutorul. Uneori, această stare de neputință este asociată cu depresia și anxietatea.
- Cauzele sunt abuzurile, abandonul, violența domestică sau traumele.

# Nesiguranța stă la baza (ne)fericirii

- Nesiguranța poate să ne urmărească toată viața dacă nu este observată și vindecată. Sentimentele de auto-suficiență, dezvoltarea încrederii, cărțile de dezvoltare personală, ieșirea din zona de confort și grupuri sociale noi și o relație sănătoasă cu oamenii din jurul nostru ne pot ajuta să depășim vechile obiceiuri.
- Fără rezonanță afectivă lumea rămâne plată și mută, muzica nu are sunet, tablourile nu au culoare iar amintirile sunt palide și ne semnificative. Sentimentele reprezintă temeuri pentru care mergem la un restaurant bun, vizionăm un film, întâlnim oameni. Dacă sentimentele își pierd valoarea, totul trebuie să fie mai palpitant, mai exotic și mai tăznit, pentru ca mâncarea să mai aibă gust, un film să placă și o întâlnire să merite.
- Emoțiile negative pot avea rol pozitiv în viețile noastre dacă sunt privite într-un mod benefic. În acest caz, intervine reglarea emoțională, un proces care ne ajută să ne schimbăm starea emoțională. Cu ajutorul acestui proces, putem influența momentul în care apare o emoție, cât va dura aceasta și cât de intens o vom trăi (Eisenberg et al., 2000). Această reglare emoțională se activează atât în rândul familial, medical cât și profesional.

- ușiile închise pot duce la drumuri neașteptate.



XGEN  
R&D

*~Sentimentul de  
nesiguranță~*





# Bibliografie

- <https://edict.ro/experimentul-lui-harry-harlow-povestea-celor-doua-mame/>
- <https://ro.pinterest.com/>
- youcut