

# Cuprins

|  |    |
|--|----|
| <b>Introducere</b> .....   | 13 |
| <b>Capitolul 1. Experiența depresivă</b> .....   | 17 |
| 1.1. Definiție și încadrare .....  | 17 |
| 1.2. Tabloul clinic al depresiei .....   | 21 |
| 1.3. Forme clinice ale simptomului depresiv .....  | 22 |
| 1.4. Evoluție, prognostic și diagnostic diferențial<br>în depresie.....                              | 23 |
| 1.4.1. Recurența.....  | 23 |
| 1.4.2. Starea interepisodică.....  | 23 |
| 1.4.3. Pattern sezonier .....  | 24 |
| 1.4.4. Complicații .....   | 24 |
| 1.4.5. Diagnosticul diferențial al tulburărilor<br>depresive majore.....                             | 25 |
| 1.5. Teorii explicative ale depresiei.....   | 25 |
| 1.5.1. Teoriile biologice .....  | 25 |
| 1.5.2. Teoriile psihosociale asupra depresiei.....   | 25 |
| 1.5.2.1. Teoria psihanalitică.....   | 25 |
| 1.5.2.2. Teorii cognitive.....   | 26 |
| 1.5.2.3. Evaluarea contextuală a adversităților sociale<br>în managementul tulburării depresive..... | 30 |
| 1.6. Fenomenologia depresiei.....  | 34 |
| 1.6.1. Dispoziție și sentiment .....   | 34 |
| 1.6.2. Existența depresivă din perspectiva analizei<br>destinului .....                              | 37 |
| 1.6.3. Depresie și temporalitate .....   | 39 |
| 1.6.4. Spațiul depresiei .....   | 41 |
| 1.6.5. Depresie și relaționare .....   | 45 |
| 1.6.6. Melancolie și însingurare .....   | 47 |
| 1.6.7. Melancolie și comportament social .....   | 48 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Capitolul 2. Adaptare și depresie</b> .....   | 51 |
| 2.1. Coping: definire și clasificare.....  | 51 |
| 2.2. Coping și Psihopatologie.....   | 55 |
| 2.3. Coping și depresie .....  | 58 |
| 2.3.1. Perturbarea emoțională și copingul ruminativ.....                                       | 59 |
| 2.3.2. Perturbarea emoțională și perturbarea cognitivă .....                                   | 62 |
| 2.4. Generalizări experimentale despre strategia<br>de adaptare potrivită .....                | 63 |
| 2.5. Intervenția clinică.....  | 65 |
| <b>Capitolul 3. Suportul psihosocial</b> .....   | 72 |
| 3.1. Vedere de ansamblu asupra suportului social .....   | 72 |
| 3.1.1. Abordare generală .....   | 72 |
| 3.1.2. Sprijinul disponibil și sprijinul primit .....  | 74 |
| 3.2. Conceptualizarea sprijinului social .....   | 76 |
| 3.2.1. Planul de sprijin.....  | 77 |
| 3.2.2. Relațiile de sprijin .....  | 77 |
| 3.2.3. Operațiile de sprijin .....   | 77 |
| 3.2.4. Căutarea sprijinului .....  | 78 |
| 3.2.5. Asigurarea sprijinului .....  | 79 |
| 3.2.6. Primirea sprijinului.....   | 79 |
| 3.3. Procesarea informației și sprijinul psihosocial.....                                      | 80 |
| 3.4. Atașamentul și capacitatea de a folosi sprijinul social .                                 | 81 |
| 3.4.1. Vedere de ansamblu asupra teoriei atașamentului.....                                    | 81 |
| 3.4.2. Clasificarea atașamentului adultului.....   | 82 |
| 3.4.3. Atașamentul și competențele sociale.....  | 84 |
| 3.4.3.1. <i>Competența socială la copii</i> .....  | 84 |
| 3.4.3.2. <i>Competența socială la adulți</i> .....   | 85 |
| 3.4.3.3. <i>Atașament și sprijin social</i> .....  | 86 |
| 3.5. Suportul psihosocial în depresie.....   | 88 |
| 3.5.1. Funcționarea socio-emoțională în depresie<br>și impactul asupra suportului social ..... | 88 |
| 3.5.1.1. <i>Cantitatea interacțiunilor sociale în depresie</i> ....                            | 88 |
| 3.5.1.2. <i>Calitatea interacțiunilor sociale în depresie</i> .....                            | 89 |
| 3.5.2. Funcționarea emoțională în depresie .....   | 91 |
| 3.5.3. Depresie și efectele suportului psihosocial.....  | 94 |

---

|  |     |
|--|-----|
| <b>Capitolul 4. Metodologie</b> .....  | 97  |
| 4.1. Scopul și întrebările cercetării .....  | 97  |
| 4.2. Design și strategii de cercetare .....  | 99  |
| 4.3. Etapele cercetării .....  | 100 |
| 4.4. Analiza Interpretativ Fenomenologică (IPA) .....  | 104 |
| 4.4.1. Izvoare filosofice: Husserl și Heidegger .....  | 104 |
| 4.4.2. Metoda fenomenologică: bazele ontologice și<br>epistemologice ale investigării persoanei în context .....                 | 106 |
| 4.4.3. Fenomenologia și psihologia .....   | 107 |
| 4.4.4. Analiza interpretativ fenomenologică (I.P.A.)<br>și cercetarea calitativă în psihologie<br>și în psihologia clinică ..... | 108 |
| 4.4.5. Ce este Analiza Interpretativ<br>Fenomenologică (IPA)? .....  | 110 |
| 4.4.6. Aspecte ale eșantionării în literatura<br>de specialitate (IPA) .....   | 114 |
| 4.4.7. Metode de colectare a datelor – literatura IPA .....  | 116 |
| 4.4.8. Stadii de analiză. Niveluri de interpretare .....   | 118 |
| 4.4.9. Validarea .....   | 120 |
| 4.4.10. Reflexivitatea .....   | 126 |
| 4.4.11. Limite și dezvoltări viitoare ale analizei<br>interpretativ fenomenologice .....   | 127 |
| 4.5. Eșantionare și acces .....  | 129 |
| 4.5.1. Eșantionare .....   | 129 |
| 4.5.2. Accesul la participanți .....   | 132 |
| 4.5.3. Descrierea participanților la studiu .....  | 132 |
| 4.6. Colectarea datelor .....  | 133 |
| 4.7. Analiza și interpretarea datelor (IPA) .....  | 134 |
| 4.8. Considerații etice .....  | 137 |
| <b>Capitolul 5. Rezultate</b> .....  | 139 |
| 5.1. TEMA I. „A da sens depresiei” .....   | 141 |
| 5.1.1. Istoria vieții .....  | 142 |
| 5.1.2. Încercarea de a înțelege .....  | 157 |
| 5.1.3. Explicarea depresiei .....  | 164 |
| 5.1.4. Incertitudine, nesiguranță .....  | 171 |
| 5.2. TEMA II. A trăi depresia .....  | 177 |

|  |     |
|--|-----|
| 5.2.1. Experiența corporală.....   | 178 |
| 5.2.2. Experiența cognitivă.....   | 186 |
| 5.2.3. Experiența afectivă.....  | 195 |
| 5.3. TEMA III. Percepția de sine .....   | 200 |
| 5.3.1. Percepția de sine .....   | 201 |
| 5.3.2. Izolare.....  | 215 |
| 5.3.3. Durere, disperare .....   | 222 |
| 5.3.4. Teama de a pierde controlul; teama<br>de boala psihică .....                      | 226 |
| 5.4. TEMA IV. A face față eu singur .....  | 234 |
| 5.4.1. Lupta cu gândurile.....   | 234 |
| 5.4.2. Desfășurarea de activități .....  | 237 |
| 5.4.3. Descărcare, furie, agresivitate .....   | 241 |
| 5.5. TEMA V. Suportul psihosocial .....  | 242 |
| 5.5.1. Rețeaua socială .....   | 243 |
| 5.5.1.1. <i>Familia (relația cu partenerul și copiii)</i> .....                          | 243 |
| 5.5.1.2. <i>Familia extinsă (relațiile cu rudele)</i> .....                              | 246 |
| 5.5.1.3. <i>Prietenii</i> .....  | 247 |
| 5.5.1.4. <i>Alții, colegi</i> .....  | 250 |
| 5.5.2. A cere și a primi ajutor .....  | 251 |
| 5.5.2.1. <i>A cere și a primi ajutor de la profesioniști<br/>(medic, psiholog)</i> ..... | 251 |
| 5.5.2.2. <i>A cere și a primi ajutor de la familie</i> .....                             | 258 |
| 5.5.2.3. <i>A cere și a primi ajutor de la prieteni</i> .....                            | 279 |
| 5.5.2.4. <i>A cere și a primi ajutor de la alții, colegi</i> .....                       | 283 |
| 5.5.3. Un alt fel de a cere ajutorul .....   | 284 |
| <b>Capitolul 6. Discuții</b> .....   | 288 |
| 6.1. Experiența depresivă și atribuirea de semnificații.....                             | 289 |
| 6.1.1. Încercarea de a înțelege, de a da sens depresiei.....                             | 289 |
| 6.1.2. Trăirea depresiei .....   | 294 |
| 6.1.2.1. <i>Experiența corporală</i> .....   | 294 |
| 6.1.2.2. <i>Experiența cognitivă</i> .....   | 295 |
| 6.1.2.3. <i>Experiența afectivă</i> .....  | 298 |
| 6.1.3. Retragera, izolarea și dependența ca elemente<br>ale Eului depresiv .....         | 302 |
| 6.1.4. „Eu-l depresiv” .....   | 304 |

---

|   |            |
|---|------------|
| 6.2. Semnificația suportului psihosocial.....   | 308        |
| 6.2.1. „Eu singur și depresia” .....  | 308        |
| 6.2.2. Căutarea ajutorului .....  | 310        |
| 6.2.3. Primirea ajutorului.....   | 313        |
| 6.2.3.1. <i>Supportul emoțional</i> .....   | 316        |
| 6.2.3.2. <i>Primirea suportului instrumental (practic)</i> .....                              | 318        |
| 6.2.3.3. <i>Supportul informațional</i> .....   | 319        |
| 6.2.4. Ajutorul medical.....  | 321        |
| 6.2.5. Comunicarea în depresie .....  | 322        |
| 6.2.6. Nevoi psihologice și suportul psihosocial .....  | 325        |
| <b>Capitolul 7. Concluzii</b> .....   | <b>331</b> |
| <b>Capitolul 8. Aplicații</b> .....   | <b>348</b> |
| 8.1. Aplicații .....  | 348        |
| 8.1.1. Suportul psihosocial optim .....   | 349        |
| 8.1.2. Scăderea suportului social .....   | 351        |
| 8.2. Optimizarea ajutorului oferit în depresie<br>prin utilizarea tehnicilor de acțiune ..... | 353        |
| <b>Capitolul 9. Validitate și limite. Noi direcții de cercetare.<br/>Reflecții</b> .....      | <b>355</b> |
| 9.1. Validitate .....   | 355        |
| 9.2. Limite ale cercetării.....   | 357        |
| 9.3. Noi direcții de cercetare .....  | 358        |
| 9.4. Reflecții .....  | 359        |
| <b>Bibliografie</b> .....   | <b>364</b> |