**AFECTIVITATEA**

Emoțiile sunt reacții naturale și le trăim în fiecare moment, fiind rezultatul semnificației pe care o dăm evenimentelor lumii exterioare. Ele ne influențează atitudinea față de ceilalți și modul în care reacționăm în anumite situații, fiind responsabile de modul în care ne comportăm, de reacțiile noastre.

Atunci când o persoană are reacții mai puternice și mai frecvente în anumite situații de viață decât media populației atunci ea este considerată **emotivă** (personalitate emotivă, hiperemotivă). Atunci când reacțiile persoanei sunt în acord cu situația trăită, aceasta este considerată **echilibrată** emoțional.

Suntem diferiti unii de alții, există persoane care **vibrează puternic emoțional**, alții sunt **neutri** sau chiar **insensibili** în momente dificile.

În viața de zi cu zi există evenimente care ne bucură, altele ne întristează, unele fapte ne trezesc entuziasm, în timp ce altele determină indignare. Relațiile noastre cu mediul înconjurător sunt reflectate sub formă de trăiri afective. Natura acestor trăiri este în strânsă legătură cu trebuințele, interesele, aspirațiile persoanei. Dacă trebuințele sunt satisfăcute, efectul emotional este pozitiv, implicând placere, bucurie. Nesatisfacerea trebuințelor determină nemulțumire, indignare, tristețe.

**Definiție**: Procesele afective sunt stări sau trăiri subiective care reflectă relațiile omului cu lumea înconjurătoare.

**Formele vieții afective**

1. **Emoțiile.** Sunt trăiri afective de scurtă durată, de intensitate variată, care exprimă reacțiile noastre la situațiile, evenimentele cu care ne confruntăm. Emoțiile pot fi declanșate de o împrejurare reală sau de una imaginară. Ex: gândul că profesorul va depista faptul că a copiat tema de la un coleg, îl face pe elev să îi fie frică de întâlnirea cu profesorul

Există o mare varietate de emoții. Psihologul american, R. Plutchik, consideră că există opt emoții de bază: bucuria, tristețea, teama, surpriza, dezgustul, furia, anticiparea și acceptul. Celelalte emoții ar rezulta din combinarea acestora.

Atunci când emoțiile sunt foarte intense, vorbim de **emoții șoc sau afecte**. Acestea sunt: groaza, furia, disperarea, bucuria, explozia. Ele se caracterizează prin apariția bruscă și de scurtă durată. Au o desfășurare tumultoasă și expresivitate accentuată.

Exercițiu: Numără în gând până la 10 pentru a depăși momentul maxim al intensității afectului și a nu întreprinde vreo acțiune pe care să o regret mai târziu.

**Expresiile emoționale**

-**mimica**, manifestările expresive ale feței: ochi, sprâncene, mușchii feței, buzele.

- **pantomimica**: ansamblul reacțiilor la care participă tot corpul.

- **modificări de natură vegetative**: amplificarea respirației, înroșire, tremurături, schimbarea vocii.

1. **Dispozițiile.** Sunt trăiri afective difuze și generalizate, de intensitate redusă, care pot dura multă vreme. Exemplu: când cineva e binedispus, vede totul în culori luminoase și se bucură de cele mai neînsemnate lucruri. Când cineva e prost dispus, vede numai aspectele neplăcute, nu are chef de nimic, caută motiv de ceartă.

Cauzele dispozițiilor pot fi de ordin intern: oboseala, starea de sănătate, resursele de energie și de ordin extern: atmosfera din clasă sau de la locul de muncă, climatul familiail, relațiile cu prietenii.

1. **Sentimentele:** sunt trăiri afective, de lungă durată, stabile și de intensitate moderată. Ele iau forma unor atitudini afective, care se păstrează multă vreme, chiar toată viața. Pentru a denumi sentimentele se utilizează adesea acceași terminologie ca și în cazul emoțiilor. Acest lucru se datorează faptului că sunt trăite asemănător și adesea trec din unul în altul. Ele nu trebuie însă confundate. Sentimental este o emoție repetată, stabilizată și generalizată, ce persist în timp și rezistă la diverși factori perturbatori. Exemplu: dragostea, ura, invidia, gelozia, admirația.

Sentimentele se nasc, se dezvoltă în timp și uneori dispar. Orice sentiment are o desfășurare procesuală.

1. **Pasiunile:** sunt trăiri afective de intensitate și stabilitate foarte mare, antrenând întreaga personalitate. Din punct de vedere valoric pasiunile pot fi pozitive (nobile, constructive): iubirea pasională, pasiunea pentru un domeniu științific, artistic ori pasiunea de colecționar sau negative (pasiuni oarbe, numite patimi sau vicii): gelozia, avariția, patima jocurilor de noroc, dependent de droguri, alcoolismul. Acestea din urmă au ca efect bulversarea vieții psihice ori degradarea fizică și morală a omului. Personaje literare celebre : Othello, Harpagon, Hagi-Tudose, ilustrează consecințe nefaste ale dominației patimilor.