



Proiect cofinanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 5: „ Dezvoltare locala plasata sub responsabilitatea comunitatii”

Obiectivul tematic 9: Promovarea incluziunii sociale, combaterea saraciei si a orcarei forme de discriminare

Prioritatea de investiții 9.ii:Strategii de dezvoltare locala plasate sub responsabilitatea comunitatii

Reducerea numarului de personae aflate in risc de saracie sau excluziune sociala din comunitatile marginalizate din zona rurala si orase cu o populatie de pana la 20.000 locuitori prin implementarea de masuri/ operatiuni integrate in contextual mecanismului de DLRC- Regiuni mai putin dezvoltate.

Titlu proiect: „ Masuri integrate de combaterea a marginalizarii si excluziunii sociale in comuna Desa”

Cod contract: POCU/827/5/2-140917

Beneficiar: Comuna Desa

Partener: Scoala Gimnaziala Desa

MATERIAL PROPUS PENTRU INFORMARE EMOTII SI SENTIMENTE

Emoția (lat. cmovere — a mișca), fenomen afectiv fundamental ce se dezvoltă fie ca o reacție spontană și primară, în forma emoțiilor primare sau afectelor, fie ca procese mai complexe, legate de o motivație secundară și care reprezintă emoțiile propriu-zise.

Emoțiile propriu-zise sunt extrem de variate și diferențiate după valori superioare. Important de menționat este faptul că trebuie să facem mereu o distincție între caracteristicile principale ale proceselor afective.

Aceste caracteristici sunt: durata, intensitatea, polaritatea și expresivitatea stărilor afective. Durata proceselor afective se referă la persistența trăirilor, a emoțiilor sau a sentimentelor. Gândurile noastre sunt orientate de emoțiile pe care le simțim la un moment dat.

Conținutul afectivității se exprimă prin patru forme afective:

- ◆ **dispoziții,**
- ◆ **emoții,**
- ◆ **sentimente,**
- ◆ **pasiuni**

Dispoziția este starea de fond a afectivității la un moment dat. Ea este vagă, este atmosfera, este mediul interior.

Ea exprimă sintetic **un fel de stare a vremii**, care este bună sau rea.

Emoțiile sunt denivelări bruște sau scurte și intense ale dispoziției, sunt trăirile resimțite corporal, vegetativ. Se mai numesc și afecte.

Sentimentele sunt **investiții afectivo-cognitive durabile**, care exprimă aprecierile, evaluările valorice, cum ar fi stima și disprețul pentru o persoană. Sentimentele sunt mai intelectualizate și traite mai intens. Ca și emoțiile, ele sunt foarte numeroase.



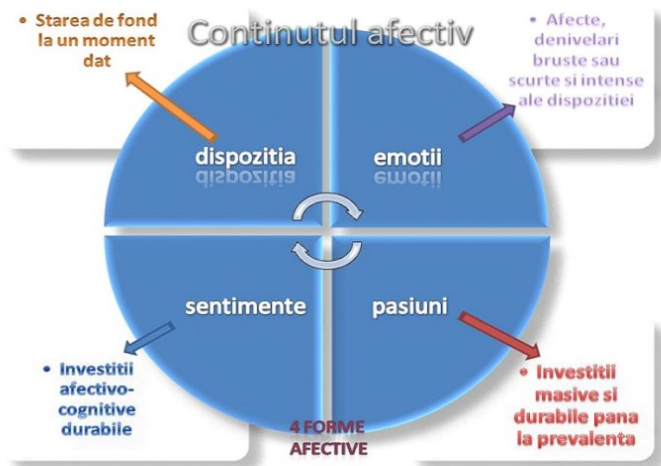
Pasiunile sunt investiții masive și durabile, până la prevalență, obsesie și delir, cu o dinamică de viață și moarte, extremă, care bulversează temporar sau definitiv rațiunea și personalitatea.



Mânia cu formele ei ce cuprind: furia, resentimentul, exasperarea, vexarea, animozitatea, irascibilitatea, ostilitatea, ura.

- ◆ Tristețea, “cap de afiș”, cu variațiile: supărarea, mâhnirea, îmbufnarea, melnolia, deprimarea, disperarea.
- ◆ Frica: anxietatea, nervozitatea, preocuparea, consternarea, neînțelegerea, îngrijorarea, teama, spaima.
- ◆ Bucuria cu: fericirea, ușurarea, mulțumirea, încântarea, amuzmentul, mândria, plăcerea senzuală, răsplata, satisfacția, extazul.
- ◆ Iubirea cu: acceptarea, prietenia, încrederea, amabilitatea, afinitatea, devotamentul, adorația, dragostea, mila.
- ◆ Surpriza: șocul, mirarea.
- ◆ Dezgustul: disprețul, aversiunea, detestarea, repulsia.
- ◆ Rușinea: vinovăția, jena, supărarea, remușcarea, umilința, regretul.

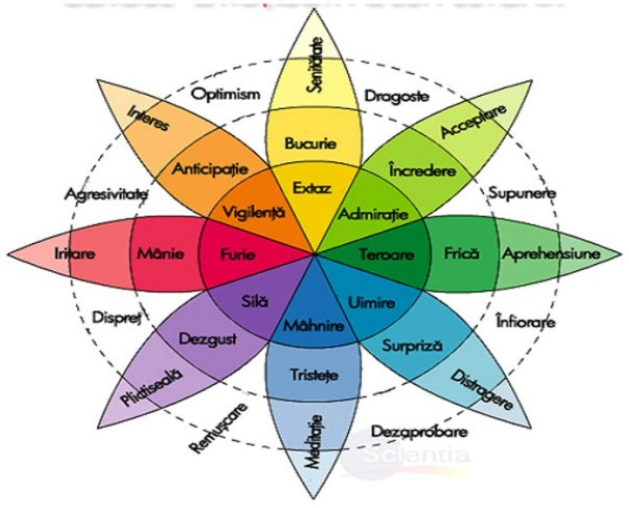
Conținutul afectiv



Emoțiile fundamentale pot fi observate pe cercul al doilea din imagine și incluse în tabelul de mai jos, pe când emoțiile complexe sunt cele trecute pe fundal alb: optimism, dragoste, supunere, înfiorare, dezaprobare, remușcare, dispreț și agresivitate.

Cercul emoțiilor

- Plutchick -



Sesizăm în conversațiile din jurul nostru replici de genul “faptul că mă ignoră îmi dă un sentiment de frustrare” sau “emoția iubirii mă copleșește uneori” iar exemplele pot continua. E clar că unii oameni devin bulversați când se întâlnesc cu energia stărilor afective și nu mai fac distincție între aceste stări.

Astfel că, la mânie apar invidia și gelozia, la iritare se adaugă țăfna, dar apare optimismul cu speranța.

Am văzut această serie de clasificări, mai mult sau mai puțin cuprinzătoare, dar de remarcat este paleta largă de emoții și sentimente ce dau culoarea și dinamica caracteristică afectivității umane.

