

AFFECTIVITY – EMOTIONS AND FEELINGS

Maria-Alexandra Dinu
PhD Student, University of Bucharest

Abstract: Because I am a teacher for primary feelings fundamentally positive: love, friendship and happiness are what I want my students to relive being together, I want and hope every day through activities carried out, my little school to go home smiling and happy. Also, I think the attachment and emotions play an extremely important role for the whole affective life. These feelings are based on mutual affection and appreciation, representing lasting relationships and also targeting single authentic relationships between people. Affective processes are in close contact with each other mental processes. In an attempt to enter into the mind and hearts of student, but also to understand the echoes that school events have in their being, I considered the affective dimension. Affective processes are in interaction and interdependence with other psychic processes.

Affectivity role in the educational process is not a minor problem. It has implications on all levels that develop in the interaction of the two poles of the educational equation: teacher and student: cognitive, attitudinal, behavioral, and therefore it is necessary to be studied and brought to the attention of teachers.

Keywords: affection, emotions, feelings, happiness, school age.

Noțiuni introductive

Între stimuli interni și cei externi sau realitatea înconjurătoare a unei persoane au loc confruntări și ciocniri ale căror efecte determină procesele afective. Astfel, satisfacerea stărilor interne generează procese afective pozitive: plăcere, bucurie, mulțumire, entuziasm, în timp ce nesatisfacerea lor duce la apariția proceselor afective negative: neplăcere, tristețe, nemulțumire, indignare. Stările afective sunt fenomene complexe care se caracterizează prin intermediul trăirilor subiective, prezența emoțiilor, dar și a unor dispoziții ce vizează reflectarea realității și întreaga conduită.

„Afectivitatea este fenomenul de rezonanță a lumii în subiect și care se produce în măsura și pe măsura dispozitivelor rezonante ale subiectului și este totodată vibrația expresivă a subiectului social în lumea sa, o lăuntrică melodie existențială care erupe în acțiune și reorganizează lumea. Emoția este nu numai trăire subiectivă, dar și comunicare evaluativă, este nu numai o funcție dinamico-energetică subiectivă, vectorială, dar și o conduită afectivă.” (Pavelcu, V., 1999, p. 202).

Stările afective sunt „trăiri care exprimă gradul de concordanță sau neconcordanță dintre un obiect sau o situație și tendințele noastre.” (Cosmovici, A., 1996, p. 219).

Unii autori afirmă că există o diferențiere între „stări” și „proces” afective. Primul termen se referă la stările de plăcere sau neplăcere și la emoții, sugerând caracterul de stare și de posibilitate.

Termenului de proces i se acordă o importanță mai mare, deoarece include inclinațiile, tendințele, pasiunile, acestea constituind categoria afectelor dinamice. Creația afectivității o reprezintă lumea valorilor. O judecată de valoare poate fi înțeleasă doar prin intermediul trăirilor afective.

„Valoarea este în dependență de felul în care ele (lucrurile) pot satisface necesitățile noastre sau amenință satisfacția lor și prin aceasta ne afectează mai mult sau mai puțin agreabil sau penibil. Judecățile noastre de valoare – cu caracter intelectual sau social – izvorăsc din sentiment.” (Pavelcu, V., 1999, p.171).

Sentimentele au ceva din cunoaștere. Ele ajung să fie percepute tot atât de direct și rapid, ca și un obiect material într-un act perceptiv. Atunci când un sentiment nu produce niciun fel de schimbare în lumea externă sau în cea internă, acesta nu deține niciun sens.

Formele stărilor/proceselor afective

Pentru a realiza o clasificare a proceselor afective este necesar să se țină seamă de mai multe criterii, deoarece sunt foarte greu de delimitat. Dintre criterii, se evidențiază:

- Proprietățile de care dispun: durată, mobilitate, intensitate, expresivitate;
- Gradul lor de organizare, conștientizare;
- Nivelul calitativ al formelor motivaționale;

După gradul de complexitate, de durată, de intensitate, procese afective se pot clasifica în:

- *Procese afective primare*: au un caracter primitiv, simplu, spontan, sunt organizate slab și țin să scape de sub controlul conștient;
- *Procesele afective complexe*: dețin un grad mai mare de conștientizare;
- *Procesele afective superioare*: sunt de lungă durată, se caracterizează prin intensitate și profunzime, fac parte din personalitatea individului.

În funcție de efectul dinamogen, procesele afective pot fi grupate în (Cosmovici, A., 1996, p. 221):

- *Afectele statice*, exprimând raportul dintre noi și lume, au un slab efect dinamogen, nu sunt motive de activitate îndelungată, deși pot provoca puternice reacții momentane. Ele se divid în:
 - Stări afective elementare: durerea, plăcerea senzorială, agreabilul – dezagreabilul;
 - Dispozițiile;
 - Emoțiile;
- *Afectele dinamice*, constituind cele mai puternice și durabile motive ale comportamentului uman. Acestea cuprind:
 - Sentimentele;
 - Pasiunile.

Atașamentul

Atașamentul reprezintă o ramură deosebit de importantă a vieții afective a micului școlar. „Atașamentul determină persoanele pe care le alegem să ne consoleze; ele sunt oamenii de care ne e dor cel mai mult atunci când lipsesc. Instinctul de îngrijire ne face să avem grijă de oamenii de care suntem cel mai preocupați. Când suntem atașați, ne legăm de cineva; când îngrijim, oferim ceva.” (Goleman, D., 2007, p. 219).

Atașamentul reprezintă o legătură afectivă strânsă pe care copilul o poate stabili cu o persoană cu care interacționează. Din punct de vedere al comportamentului, se manifestă prin căutarea contactului cu persoana de care este atașat, în momentele de dificultate. Atașamentul este un sistem de dragoste reciprocă între două persoane. Apropierea fizică de copilul mic se manifestă prin luarea în brațe al acestuia, mângâieri, legănat, apropiere ce îi permit celui mic să se liniștească, să se calmeze, să se simtă în siguranță. Dacă este un atașament sănătos, acesta îi va permite copilului să își formeze și să dezvolte o personalitate independentă, iar dacă atașamentul este unul neadecvat, poate conduce la dezvoltarea unei personalități necontrolate. Prima persoană de care se atașează un copil este mama deoarece aceasta deține toate posibilitățile de satisfacere ale lui. Este foarte importantă relația emoțională dintre cei doi, recompensa reciprocă. Nu este suficient ca mama să-și hrănească și să-și schimbe copilul pentru ca relația să fie una strânsă. De exemplu, în cazul unui copil dificil șansele de dezvoltare a unui atașament sănătos sunt mai mici deoarece acesta nu își va recompensa mama în interacțiunile cu ea.

În funcție de tipul atașamentului construit, A. Muntean (2006, p. 196) prezintă patru stadii ale acestuia:

1. discriminarea primară a îngrijitorului (după primele două-trei luni de viață a copilului, când acesta începe să distingă mai bine vizual persoana care îl îngrijește);
2. în timpul stresului, poate fi liniștit doar de îngrijitor, și de nimeni altcineva;
3. îl caută pe îngrijitor, nu pe alții;
4. pe la șapte-nouă luni, manifestă o frică față de străini, o teamă de separare și o preferință puternică pentru îngrijitor.

În funcție de reacția pe care copilul o are față de persoanele străine, se diferențiază trei tipuri de atașament (Muntean, A., 2006, p. 197):

1. tip A – atașament evitant. Se manifestă prin timiditate, inhibiție, reținere. Uneori copilul țipă când pleacă mama, iar când aceasta revine, o ignoră;
2. tip B – atașament securizant. Acești copii sunt triști la plecarea mamei și se lipesc de ea când revine. Se dezvoltă în mod pozitiv, sunt capabili de relații cu colegii și cu alte persoane, își controlează cu succes emoțiile;
3. tip C – atașament insecurizant, ambivalent. Acești copii sunt excesiv de supărați la plecarea mamei și ambivalenți la întoarcerea acesteia. Sunt agresivi, dependenți, nemulțumiți, negativiști.

Este foarte important pentru mine, din prisma cadrului didactic, să închei o relație foarte apropiată cu școlarii mei, deoarece îmi doresc să vină cu drag să mă întâmpine în fiecare zi și astfel să le fie foarte ușor să acumuleze informațiile transmise de mine și să se simtă în largul lor, să fie fericiți.

Emoțiile

„Emoțiile reprezintă stări afective care apar în interiorul nostru brusc, sub forma de trăiri mai mult sau mai puțin violente, dar mai mult sau mai puțin pasagere (trecătoare). Frica, spaima, angoasa răspund acestei definiții. W. James a introdus termenii de „emoții – șoc” și „emoții – puternice” pentru a sublinia caracterul de instantaneitate și de intensitate a fenomenului.” (Golu, M., 2007, p. 646). Emoțiile sunt stări afective de scurtă durată care pot fi declanșate fie de situații reale, fie de unele imagini. Intensitatea emoțiilor variază, existând emoții slabe, de intensitate mijlocie sau de intensitate foarte mare (emoțiile – șoc). Emoțiile se deosebesc de sentimente prin faptul că au un caracter situativ, ele depind de acțiunea nemijlocită a situației emoționale și apar mai frecvent ca efect al satisfacerii sau nesatisfacerii trebuințelor biologice.

Pentru definirea emoțiilor trebuie să se țină cont de mai mulți factori (Albu, G., 2005, p. 141):

- perceperea stimulilor care trezesc emoția – un lătrat violent în apropierea noastră;
 - componenta fiziologică – componenta expresivă: mimica și pantomimica;
 - componenta experiențială – starea subiectivă, interioară;
 - componenta expresivă – expresiile emoționale: zâmbetul, încruntarea;
 - componenta cognitivă – evaluările cognitive date de situații particulare;
 - componenta comportamentală – lovirea cu pumnul, fuga.
- Totodată, emoțiile dispun și de un set complex de caracteristici (Albu, G. 2005, p. 142):
- *Universalitatea semnalelor emoționale* – manifestările emoționale furnizează informații celor din jur;
 - *Prezența unor expresii comparabile la om și la celelalte primat* – emoțiile nu au fost inventate de om, ci au fost moștenite;
 - *Fiecare emoție se bazează pe un context fiziologic specific* – existența unor tablouri specifice care descriu modul în care acționează anumite emoții;
 - *Universalitatea evenimentelor declanșatoare* – un anumit tip de situații și de probleme provoacă reacții specifice;
 - *Coerența reacțiilor emoționale* – existența unui raport de intercondiționare între experiența emoțională și expresia ei;
 - *Declanșarea rapidă* – vizează funcția adaptativă a emoțiilor;
 - *Durată limită* – vizează durata emoțiilor. Acestea durează câteva secunde și nu minute cu atât mai puțin câteva ore sau zile;
 - *Mecanismul de percepție automată* – emoția apare brusc și este involuntară;
- Apariția spontană* – emoțiile nu apar în mod voluntar, de aceea au un caracter spontan.

„Organizarea dezvoltării individului este relevantă și asigurată de interacțiunea dintre emoții, cogniție și comportament social.” (Stroufe, Egeland, Carlson, Collins, 2005, *apud* Muntean, A., 2006, p. 181). Emoțiile nu pot fi separate de celelalte două componente psihice. Încă de la naștere sunt resimțite anumite emoții: durere, plăcere, interes, deznădăjduit. Fiecare dintre emoții influențează într-un mod specific asupra procesului de percepție și asupra comportamentului omului.

În urma unor cercetări îndelungate, Carole Izard (1971) a descris o scară de emoții de bază, alcătuită din 12 trăiri (Muntean, A., 2006, pp. 181-182):

1. Interes;
2. Bucurie;

3. Surpriză;
4. Tristețe;
5. Mânie;
6. Dezgust;
7. Dispreț;
8. Frică;
9. Culpabilitate;
10. Rușine;
11. Timiditate;
12. Ostilitate față de sine însuși.

Sunt cuprinse cele două mari categorii de emoții pozitive (interes, bucurie, surpriză) și cele negative – restul.

Sentimentele

Se deosebesc de emoții și de simplele dorințe prin amploarea și extensiunea, complexitatea lor. Ele se manifestă prin diferite grade de complexitate și de intensitate, fiind influențate de trebuințe, impulsuri, dorințe, aspirații, interese, cât și de percepții, reprezentări, memorie, gândire, imaginație, atenție. Sentimentele sunt stări afective de lungă durată, profunde care au o importanță deosebită în organizarea personalității unui individ. Ele sunt foarte importante pentru buna noastră funcționare psihică deoarece asigură (Roco, M., 2004, p. 137):

- *Supraviețuirea*: suntem atenționați atunci când ne lipsește impulsul natural. De exemplu, când ne este frică, ne simțim respinși, deoarece nevoia de a fi acceptați lipsește;
- *Luarea deciziilor*: sentimentele sunt cele care ne ajută să luăm anumite hotărâri;
- *Stabilirea limitelor*: sentimentele ne sunt folositoare să impunem anumite limite când ne deranjează comportamentul unei persoane din jurul nostru;
- *Comunicarea*: sentimentele ne ajută să ne exprimăm, să comunicăm cu ceilalți.
- *Unitatea*: sentimentele dețin această proprietate de a ne uni ca specie (sentimentele de empatie).

Unii psihologi afirmă că nu există sentimente inconștiente, ci doar sentimente conștiente. „Fără conștiință nu există nici un sentiment, o spune hotărât Grossart; a vorbi despre un sentiment inconștient ar fi tot așa de absurd ca și a vorbi despre un fier de lemn” (Pavelcu, V., 1999, p. 219).

După gradul lor de complexitate se disting două tipuri de sentimente:

- *sentimente inferioare* (cele aflate în relație directă cu trebuințele de ordin biologic);
- *sentimente superioare* (cele aflate în strânsă legătură cu valorile sociale).

Sentimentele superioare se divid în (Zlate, M., 2000, p. 182):

- *sentimente morale*: reflectă valoarea pozitivă sau negativă a unor acțiuni, fapte, idei sau intenții ale omului, apreciate din punctul de vedere al societății, al normelor de conduită elaborate de societate: sentimentul de dragoste față de patrie, sentimentul prieteniei, al onoarei, etc.
- *sentimentele estetice*: provocate de operele de artă, de fenomenele naturii, de atitudinile umane sau de alte obiecte care exprimă prin forma lor un conținut corespunzător normelor sociale ale frumosului. Atracția pe care o exercită arta asupra oamenilor e

dependentă de orientarea trebuințelor și sentimentelor sale estetice, de aceea există un nivel diferit al sentimentelor artistice.

- *sentimentele intelectuale*: apar în legătură cu activitatea de cunoaștere, cu activitatea de căutare a adevărului, cu satisfacerea curiozității, a intereselor de cunoaștere.

Dacă conștiința reprezintă suprafața vieții noastre sufletești, iar inteligența latura principală a cunoștinței, sentimentul vizează aspirații durabile și caracteristice, forțe mari și latente. Există o strânsă legătură între sentimente și procesele cognitive. Ele sunt influențate și de asemenea influențează imaginația. Totodată, sunt prezente și în memorie, percepție, gândire. Oricare dintre procesele cognitive poate deveni, în unele circumstanțe, sursa unei emoții sau a unui sentiment. Sentimentele dețin o tendință de generalizare, unele din ele devenind temelia afectivă prin care individul prețuiește anumite valori. Sentimentele – valori joacă rolul unor axe principale ale comportării persoanelor cu un înalt nivel de moralitate. Sentimentele reflectă relațiile complexe și stabile dintre om și mediu, mai ales mediul social. Ele presupun un întreg sistem de reprezentări, idei și au o influență mai mare asupra activității decât o au emoțiile.

Concluzii

Pe parcursul desfășurării sistematice a învățării școlare și pe fondul dezvoltării cognitive, trăirile afective ale copilului se îmbogățesc și se diversifică. Relația dintre afectivitate și învățare cognitivă este una de interdependență pe multiple planuri, deoarece climatul educativ deține un rol primordial în desfășurarea procesului afectiv. Atunci când partea afectivă (emoțiile, sentimentele, pasiunile) interacționează cu partea intelectuală (reprezentări, concepții, idei) în vederea susținerii energetice a celei din urmă atunci randamentul activităților de învățare este în creștere și favorizează reușita școlară a elevului.

Îmi doresc ca elevii mei să găsească libertatea de a fi cu adevărat ei înșiși și de a face ce vor cu adevărat să facă.

BIBLIOGRAPHY

Albu, G., (2005), *O psihologie a educației*, Institutul European, Iași.

Cosmovici, A., (1996), *Psihologie generală*, Editura Polirom, Iași.

Goleman, D., (2007), *Inteligența socială*, Editura Curtea Veche, București.

Golu, M., (2007), *Fundamentele psihologiei*, Editura Fundației România de Mâine, București.

Muntean, A., (2006), *Psihologia dezvoltării umane*, Editura Polirom, Iași.

Pavelcu, V., (1999), *Elogiul prostiei: psihologie aplicată la viața cotidiană*, Editura Polirom, Iași.

Roco, M., (2004), *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura Polirom, Iași.

Zlate, M., (2000), *Fundamentele psihologiei, Pro Humanitate*, București.