

ΣΥΓΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΡΑ

ΣΥΓΚΙΝΗΣΗ- Η ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΓΚΙΝΗΣΕΩΝ

Η συγκίνηση ορίζεται ως ένα θετικό ή αρνητικό βίωμα το οποίο συνδέεται με μία ιδιαίτερη μορφή σωματικής δραστηριότητας. Η ρύθμιση των συγκινήσεων αναφέρεται στη χρήση γνωστικών και συμπεριφορικών στρατηγικών που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι έτσι ώστε να επηρεάσουν τη συγκινησιακή τους εμπειρία.

Σε μια προσπάθεια «χαρτογράφησης» των συγκινήσεων οι ερευνητές τις διαχώρισαν σε Υψηλής και Χαμηλής Διέγερσης και Αρνητικού και Θετικού Σθένους.

Η θεωρία των James- Lange υποστηρίζει ότι τα ερεθίσματα πυροδοτούν τη δραστηριότητα στο αυτόνομο σύστημα, το οποίο με τη σειρά του παράγει τη συγκινησιακή εμπειρία στον εγκέφαλο.

Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή η συγκινησιακή εμπειρία είναι το αποτέλεσμα, όχι το αίτιο, των σωματικών μας αντιδράσεων.

Η θεωρία των Cannon-Bard υποστηρίζει ότι το ερέθισμα προκαλεί ταυτόχρονα δραστηριότητα στο αυτόνομο νευρικό σύστημα και συγκινησιακή δράση στον εγκέφαλο.

Προτίμησε τη θεωρία του για διάφορους λόγους:

1. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα είναι πολύ αργό για να είναι υπεύθυνο για το συγκινησιακό βίωμα.
2. Οι άνθρωποι συχνά δεν μπορούν εύκολα να καταλάβουν με ακρίβεια τις αλλαγές στην προσωπική τους αυτόνομη δραστηριότητα.

3. Αν μη συγκινησιακά ερεθίσματα μπορούν να μας προκαλέσουν αυτές τις μορφές αυτόνομης δραστηριότητας που προκαλούν τα συγκινησιακά ερεθίσματα τότε γιατί δε βιώνουμε τα ίδια συναισθήματα;

4. Δεν υπάρχουν αρκετά μοναδικά πρότυπα αυτόνομης δραστηριότητας που να είναι υπεύθυνα για όλες τις συγκινησιακές εμπειρίες που βιώνουν οι άνθρωποι.

Η διπαραγοντική ερμηνεία των Schachter και Singer υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα είναι συμπεράσματα που συνάγονται από την αδιαφοροποίητη σωματική διέγερση.

Αν και γενικά αυτή η θεωρία έχει επιβεβαιωθεί, έχει βρεθεί ότι διαφορετικά είδη συγκινήσεων προκαλούν συνδέονται με διαφορετικής έντασης σωματικές αντιδράσεις.

Ποιά είναι η σχέση εγκεφάλου και συγκινήσεων;

Ζώα στα οποία είχε αφαιρεθεί ο κροταφικός λοβός παρουσίαζαν παντελή έλλειψη διάθεσης για φαγητό ή σεξ και έλλειψη φόβου.

Η αφαίρεση του κροταφικού λοβού τραυμάτιζε το μεταιχμιακό σύστημα του εγκεφάλου το οποίο είναι ένα σύστημα που βρίσκεται στο φλοιό και τον υποφλοιό του εγκεφάλου και περιλαμβάνει και τον αμυγδαλοειδή και επικλινή πυρήνα.

Η αξιολόγηση των σημαντικά συναισθηματικά σημαντικών πλευρών ενός ερεθίσματος ονομάζεται αποτίμηση και συμβαίνει στον αμυγδαλοειδή πυρήνα.

Οι πληροφορίες προς τον αμυγδαλοειδή πυρήνα ακολουθούν δύο διαδρομές: η γρήγορη που από το θάλαμο η πληροφορία πάει απευθείας στον αμυγδαλοειδή πυρήνα και η αργή που από το θάλαμο πάει στον εγκεφαλικό φλοιό και από εκεί στον αμυγδαλοειδή πυρήνα.

Η συγκίνηση είναι με άλλα λόγια ένα πρωτόγονο σύστημα που μας προετοιμάζει να αντιδράσουμε μέσω ελάχιστων πληροφοριών.

Η ρύθμιση των συγκινήσεων είναι η χρήση Γνωστικών και συμπεριφορικών στρατηγικών ώστε να ελέγξουμε τη συγκινησική μας εμπειρία.

Η επανεκτίμηση είναι μια προσπάθεια αλλαγής της συγκινησιακής εμπειρίας μέσα από την αλλαγή του νοήματος του ερεθίσματος που προκαλεί τη συγκίνηση.

Με τη λήψη φαρμάκων ή ψυχότροπων ουσιών επίσης μπορούμε να αλλάξουμε τη συγκινησιακή μας εμπειρία.

Η έκφραση των συγκινήσεων είναι κάθε ανιχνεύσιμο σημάδι μιας συγκινησιακής κατάστασης και όπως ξέρουμε οι άνθρωποι επιδεικνύουμε πολλά τέτοια σημάδια.

Η οικουμενικότητα της έκφρασης

Ο Δαρβίνος ανέπτυξε την υπόθεση της οικουμενικότητας, σύμφωνα με την οποία οι συγκινησιακές εκφράσεις έχουν το ίδιο νόημα για όλους. Με άλλα λόγια, όλοι εκφράζουν τη χαρά με ένα χαμόγελο και όλοι καταλαβαίνουν ότι ένα χαμόγελο εκφράζει χαρά.

Δύο στοιχεία υποδηλώνουν ότι ο Δαρβίνος είχε σε μεγάλο βαθμό δίκιο.

1. Οι άνθρωποι είναι απόλυτα ακριβείς στην εκτίμηση των συγκινησιακών αντιδράσεων των μελών άλλων πολιτισμών. Έτσι, δεν είναι μόνο οι Χιλιανοί, οι Αμερικανοί και οι Γιαπωνέζοι που θεωρούν το χαμόγελο ως ένδειξη χαράς και το συνοφρύωμα ως ένδειξη λύπης, αλλά το ίδιο συμβαίνει και με τα μέλη πρωτόγονων πολιτισμών.

Αυτό απέδειξε έρευνα με ανθρώπους που ζούσανε τη δεκαετία του '50 σε κατάσταση λίθινης εποχής σε ορεινές περιοχές της νήσου Παπούα Νέα Γουινέα οι οποίοι δεν είχαν σχεδόν καθόλου επαφή με τον έξω κόσμο. Αναγνώριζαν **θυμό, αηδία, φόβο, χαρά, λύπη έκπληξη** με τον ίδιο τρόπο όπως και οι Αμερικανοί. Μόνο που δε διέκριναν διαφορές μεταξύ έκπληξης και φόβου.

2. Τα άτομα που δεν έχουν δει ποτέ ένα ανθρώπινο πρόσωπο (π.χ. εκ γενετής τυφλοί), χρησιμοποιούν ακριβώς τις ίδιες εκφράσεις με αυτά που έχουν.

Τα νεογέννητα αντιδρούν με χαμόγελο στις γλυκές γεύσεις και με έκφραση αηδίας στις πικρές. Συνεπώς, τουλάχιστον για τις 6 προαναφερθείσες συγκινήσεις (θυμό, αηδία, φόβο, χαρά, λύπη έκπληξη), μπορούμε να πούμε ότι οι εκφράσεις του προσώπου που τα εκδηλώνουν είναι οικουμενικές.

Μάλιστα πρόσφατα έχουν προστεθεί στις οικουμενικές εκφράσεις όπως η αμηχανία, η ευχαρίστηση και η ενοχή ή ντροπή.

Παραπλανητική έκφραση. Ορισμένες φορές θέλουμε να κρύψουμε τα συναισθήματα μας.

Πως μπορούμε να κρύψουμε τις συγκινήσεις μας;

1. Η **αύξηση της έντασης** σημαίνει ότι προβαίνουμε σε υπερβολική έκφραση της συγκίνησης

2. Η **μείωση της έντασης** σημαίνει ότι μειώνουμε την ένταση της συγκίνησης.

3. Το **σκηνικό κάλυψης** περιλαμβάνει την έκφραση μιας συγκίνησης ενώ βιώνουμε μια άλλη.

4. Η **ουδετεροποίηση** σημαίνει ότι βιώνουμε μια συγκίνηση χωρίς να εξωτερικεύουμε καμία έκφραση προς τα έξω.

ΤΕΣΣΕΡΙΣ (4) ΟΜΑΔΕΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΥΝ
ΣΕ ΕΝΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ ΝΑ ΠΕΙ ΚΑΤΑ ΠΟΣΟ
Η ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΗ ΜΑΣ ΕΚΦΡΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ:

- **Μορφολογία.**
- **Συμμετρία.**
- **Διάρκεια.**
- **Χρονικός σχηματισμός.**

Τα **κίνητρα** είναι η ατία ή ο σκοπός για τον οποίο γίνεται μια πράξη.

Το σύνδρομο Cargras: Τα άτομα αναγνωρίζουν αγαπημένα πρόσωπα αλλά δεν βιώνουν τα συναισθήματα απέναντι τους.

Σύμφωνα με την αρχή της ηδονής οι άνθρωποι προτιμούν τα ευχάριστα παρά τα δυσάρεστα συναισθήματα. Αυτό για κάποιους διανοητές αποτελεί βασικό κίνητρο στην ανθρώπινη συμπεριφορά.

Ένστικτα είναι η ικανότητα μας να δρούμε με τέτοιο τρόπο ώστε να επιτύχουμε συγκεκριμένους σκοπούς χωρίς πρώτα να έχουμε εκπαιδευτεί και χωρίς να ξέρουμε το αποτέλεσμα της δράσης.

Οι επιστήμονες έκαναν μακροσκελής λίστες με ένστικτα που οδηγούν την ανθρώπινη συμπεριφορά.

Η εξήγηση των ενστίκτων πολλές φορές είναι κυκλική. Ο συμπεριφορισμός ως ρεύμα οδήγησε στην εξασθένιση του ενδιαφέροντος για τα ένστικτα.

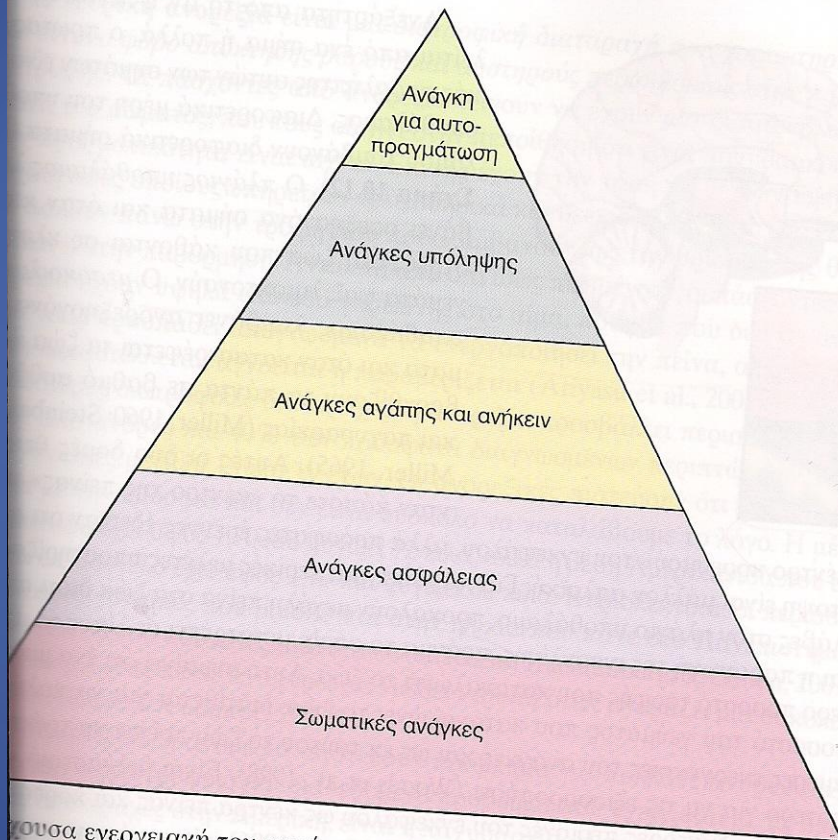
Ενορμήςη είναι μια εσωτερική αιτία κινητοποίησης που ενεργοποιείται ανεξάρτητα από εξωτερικά γεγονότα.

Ομοιόσταση είναι η τάση που έχει ένα σύστημα να διατηρηθεί σε μια συγκεκριμένη κατάσταση.

Η ΙΕΡΑΡΧΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΤΟΥ ΑΒΡΑΗΑΜ ΜΑΣΛΟΒ (1954).

Τα ανθρώπινα όντα κινητοποιούνται για να ικανοποιήσουν μια ποικιλία αναγκών. Ο Maslow θεώρησε ότι αυτές οι ανάγκες δημιουργούν μια ιεραρχία με τις πλέον πρωταρχικές ανάγκες να βρίσκονται στη βάση και τις ανάγκες της αυτοπραγμάτωσης να βρίσκονται υψηλότερα στην πυραμίδα.

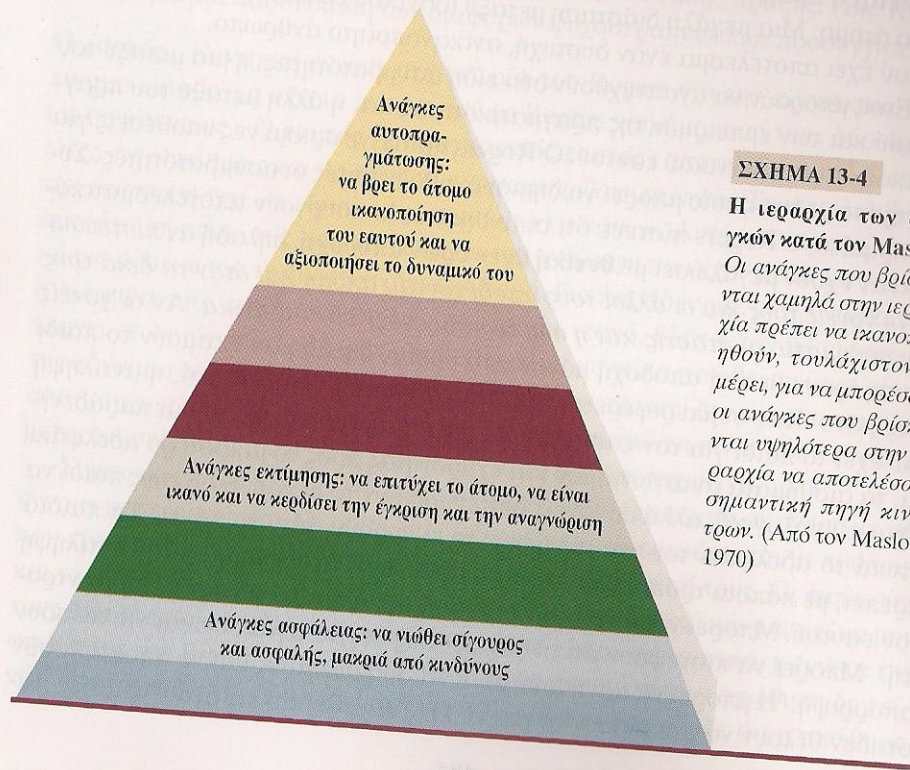
Υποστήριξε ότι οι άνθρωποι δε βιώνουν υψηλότερες ανάγκες εκτός εάν έχουν ικανοποιηθεί οι βασικές τους ανάγκες. Στην πυραμίδα βρίσκονται στη βάση της οι σωματικές (π.χ. τροφή) και ακολουθούν οι ανάγκες ασφάλειας, οι ανάγκες αγάπης και του «ανήκειν», οι ανάγκες υπόληψης και η ανάγκη για αυτοπραγμάτωση.



Κίνητρα:

ΣΧΗΜΑ 10.
Αναγκών του
όντα κινητοπο
σουν μία ποικιλ
Abraham Maslow
ανάγκες δημο
τις πλέον πρωτ
σκονται στη βό
αυτοπραγμάτω
τερα στην πυρο
άνθρωποι δεν βι
γκες εκτός εάν ε
σικές τους ανάγ

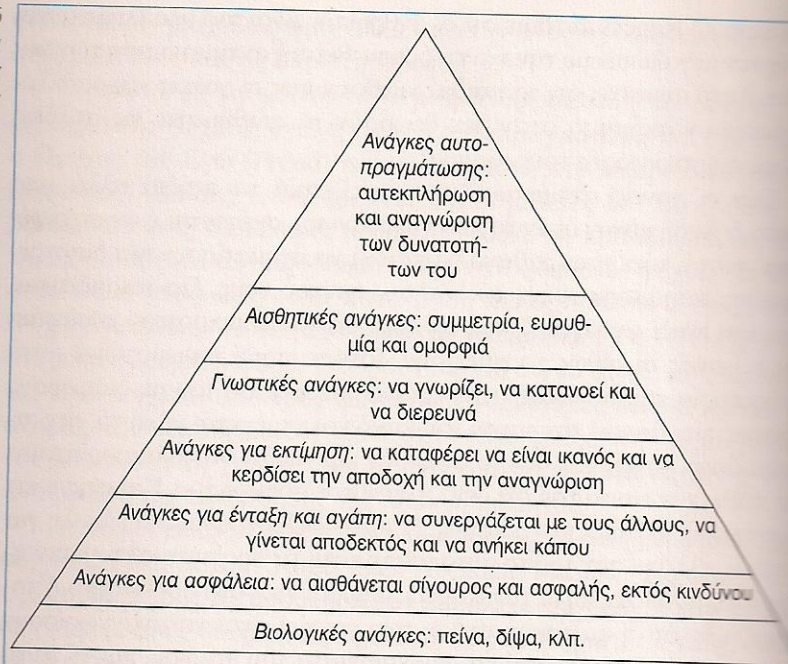
γούσα ενεργειακή του κατάσταση. Εάν το σώμα σας χρειάζεται ενέργεια,
Ένα ορεξηγόνο σήμα στον εγκέφαλο που του λέει να ενεργοποιηθεί
π εάν το σώμα σας έχει μπει



ΣΧΗΜΑ 13-4

Η ιεραρχία των αναγκών κατά τον Maslow. Οι ανάγκες που βρίσκονται χαμηλά στην ιεραρχία πρέπει να ικανοποιηθούν, τουλάχιστον εν μέρει, για να μπορέσουν οι ανάγκες που βρίσκονται υψηλότερα στην ιεραρχία να αποτελέσουν σημαντική πηγή κινήτρων. (Από τον Maslow, 1970)

ΣΧΗΜΑ 1.5
Η ιεραρχία
των αναγκών
του Maslow



Οι ανάγκες που είναι στο κάτω μέρος της ιεραρχίας πρέπει να είναι, τουλάχιστον ενμέρει, ικανοποιημένες πριν οι ανάγκες που είναι υψηλότερα στην ιεραρχία γίνουν σημαντικές πηγές δραστηριοποίησης.

ΠΗΓΗ: MASLOW, 1954.

Βασικό κίνητρο είναι η ανάγκη για τροφή.

Υπάρχουν διαταραχές που σχετίζονται με τη λήψη τροφής.

Η ψυχογενής βουλιμία είναι μια διαταραχή όπου το άτομο λαμβάνει ακατάσχετα τροφή και μετά προσπαθεί να την αποβάλει.

Η ψυχογενής ανορεξία είναι μια διαταραχή όπου το άτομο έχει μια στρεβλή εικόνα για το σώμα του, πιστεύοντας ότι είναι πολύ παχύ και οδηγείται σε εξαντλητικές δίαιτες ή απέχει από τη λήψη τροφής πράγμα που μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο.

Η παχυσαρκία είναι επίσης σοβαρό πρόβλημα που μπορεί να οδηγήσει σε σειρά προβλημάτων υγείας.

ΕΝΔΟΓΕΝΕΣ ΚΑΙ ΕΞΩΓΕΝΕΣ ΚΙΝΗΤΡΟ

Το εξωγενές είναι το κίνητρο για δράσεις που μπορεί οι ίδιες να μην είναι αποδοτικές, οδηγούν όμως σε επιβράβευση. Το ενδογενές αποτελεί κίνητρο για να κάνουμε πράξεις οι οποίες προσφέρουν ικανοποίηση.