

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

## ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

είδη κινήτρων (εσωτερικά – εξωτερικά – βιολογικά – κοινωνικά – επίκτητα – εγγενή) σχέση κινήτρων και συναισθημάτων – ιεράρχηση των κινήτρων του Maslow – ανάγκες κατά Murray – είδη συναισθημάτων – θεωρίες για τα συναισθήματα

### 5.1. Η Έννοια των Κινήτρων

Στην καθημερινή ζωή μας συχνά αναρωτιόμαστε για ποιο λόγο κάποιος συμπεριφέρθηκε μ' έναν ορισμένο τρόπο, τι τον ώθησε, ποιους σκοπούς επεδίωκε να επιτύχει. Είναι ενδιαφέρον να εξετάζει κανείς τους παράγοντες που προκαλούν την εκδήλωση μιας συμπεριφοράς και οι οποίοι την καθοδηγούν προς κάποιους στόχους, προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση.

Η επιστήμη της Ψυχολογίας εξετάζει πολύ πιο συστηματικά τα κίνητρα της ανθρώπινης συμπεριφοράς, δηλαδή τι ωθεί, τι κινητοποιεί τον άνθρωπο να δρα και να συμπεριφέρεται με ένα ορισμένο τρόπο, προσπαθεί δηλαδή, να απαντήσει στο γιατί της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, τι ωθεί τους ανθρώπους να εργάζονται πολλές ώρες ή σκληρά, να κάνουν θυσίες ή να ρισκοκινδυνεύουν. Επομένως, με τον όρο κίνητρα εννοούμε “ο,τιδήποτε ωθεί, κινητοποιεί τον άνθρωπο σε κάποια δράση ή πράξη”.

Ποιος είναι ο ρόλος των κινήτρων; Τα κίνητρα είναι δυνατό να ενεργούν εσωτερικά, για παράδειγμα, με τη μορφή ενστίκτου, επιθυμίας, σκοπού ή εξωτερικά προς τον άνθρωπο, για παράδειγμα, με τη μορφή αμοιβών, τιμωρίας κτλ. Από τα παραπάνω γίνεται κατανοητό ότι τα κίνητρα είναι ένα δυναμικό στοιχείο που επιδρά στη διαμόρφωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Οδηγούν τον άνθρωπο να επιλέγει και να επιδιώκει να επιτύχει κάποιο στόχο σε μία δεδομένη χρονική στιγμή ή να ιεραρχεί τους εφικτούς στόχους.

Τα κίνητρα ωθούν τον άνθρωπο να επιμένει στις επιδιώξεις, παρά τα εμπόδια που συναντά, ή να εγκαταλείπει τη δράση και να επανέρχεται αργότερα, μετά από ένα ορισμένο χρονικό διάστημα.

Όλα τα κίνητρα που διαθέτει ένα άτομο, δεν εκφράζονται την ίδια χρονική στιγμή. Για παράδειγμα ορισμένες στιγμές κάποιος

**ορισμός  
κινήτρων**

**εγγενή και  
επίκτητα  
κίνητρα**

**φυσιολογικά  
και βιολογι-  
κά κίνητρα**

**κοινωνικά  
κίνητρα**

άνθρωπος μπορεί να επιθυμεί να είναι μόνος και να διαλογίζεται, ενώ κάποιες άλλες μπορεί να επιθυμεί την έντονη και ομαδική δραστηριότητα με μια ομάδα φίλων.

Τα κίνητρα δεν είναι άμεσα παρατηρήσιμα. Επομένως, μόνον έμμεσα μπορούμε να εξάγουμε συμπεράσματα και με επιφύλαξη για τα κίνητρα μιας συμπεριφοράς μέσα από την άμεση παρατήρηση και εξέταση γεγονότων.

### 5.2. Είδη Κινήτρων

Τα κίνητρα είναι μια διαρκής και δυναμική διεργασία που προσανατολίζει και ρυθμίζει την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση του οργανισμού με το περιβάλλον.

Οι ψυχολόγοι έχουν ταξινομήσει τα κίνητρα σε ομάδες ή κατηγορίες, για να διευκολύνουν τη μελέτη τους. Ορισμένα κίνητρα είναι εγγενή, δηλαδή κληρονομούνται (π.χ. τα ένστικτα), ενώ άλλα είναι επίκτητα, δηλαδή το άτομο τα μαθαίνει από τις σχέσεις και την επικοινωνία με το περιβάλλον.

Διακρίνονται επίσης σε “φυσιολογικά, δηλαδή σε όσα υποστηρίζουν τη γενικότερη λειτουργία και ομοιοστάση του οργανισμού, και σε βιολογικά, δηλαδή όσα εξυπηρετούν την αναπαραγωγή του είδους και την επιβίωση του ανθρώπου”. Από την άλλη πλευρά, τα ψυχολογικά κίνητρα αναφέρονται στην προσωπικότητα του ανθρώπου, τη συναισθηματική λειτουργία και την επικοινωνία με το περιβάλλον(π.χ. συναισθήματα, διαθέσεις).

Μια ακόμη πολύ σημαντική κατηγορία είναι τα κοινωνικά κίνητρα. Ο άνθρωπος επιδιώκει να δημιουργήσει διάφορες μορφές σχέσεων, έχει ανάγκη για κοινωνικές επαφές, (π.χ. φιλικές, ερωτικές, συζυγικές) σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Τα άτομα επιθυμούν να έχουν εποικοδομητικές σχέσεις με τους άλλους και προσδοκούν την εκτίμηση, τη συνεργασία και τη συμπαράσταση των άλλων. Για παράδειγμα, ο αλτρουισμός, μπορεί να θεωρηθεί μία ειδική μορφή κινήτρου. Επομένως καθεμιά από αυτές τις σχέσεις μπορεί να λειτουργήσει ως ιδιαίτερο κίνητρο και να καθοδηγήσει τη συμπεριφορά του ανθρώπου.

#### Είδη κινήτρων

- Φυσιολογικά
- Βιολογικά
- Ψυχολογικά
- Κοινωνικά
- Εγγενή
- Επίκτητα

### 5.3 Η ιεράρχηση των κινήτρων κατά τον Abraham Maslow

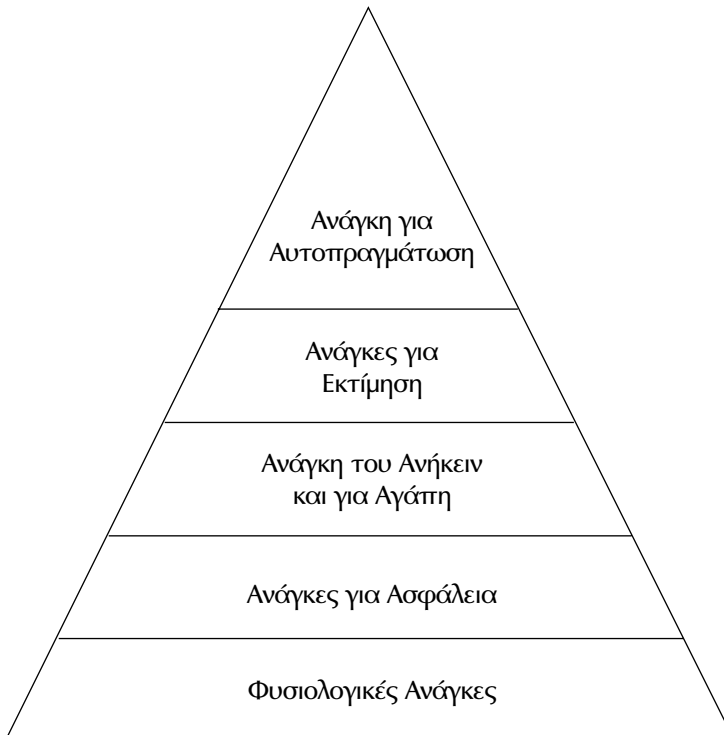
Ο Αμερικανός ψυχολόγος Abraham Maslow (1908-1970) πρότεινε ένα σύστημα ιεράρχησης των ανθρώπινων αναγκών και κινήτρων. Ταξινόμησε λοιπόν τις ανάγκες του ανθρώπου ως εξής:

- Ανάγκη για αυτοπραγμάτωση.
- Ανάγκη για εκτίμηση.
- Ανάγκη του ανήκειν και για αγάπη.
- Ανάγκη για ασφάλεια.
- Φυσιολογικές ανάγκες.



Ο Α. Maslow

Όπως φαίνεται και στο σχήμα, οι ανάγκες που είναι χαμηλά έχουν προτεραιότητα σε σχέση με τις ανάγκες που είναι πιο ψηλά στην ιεραρχία και οι οποίες εμφανίζονται αργότερα.



Η ιεράρχηση των αναγκών κατά τον Maslow

### Φυσιολογικές ανάγκες

Στη βάση της πυραμίδας της ιεραρχίας βρίσκονται οι φυσιολογικές ανάγκες, που περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων την πείνα, τη δίψα, τον ύπνο.

Αν οι ανάγκες αυτές δεν καλυφθούν, ο άνθρωπος δεν μπορεί να ασχοληθεί με την ικανοποίηση άλλων αναγκών. Για παράδειγμα η επιθυμία να ασχοληθεί κανείς με τη μουσική, την τέχνη, τη φωτογραφία λησμονείται ή είναι δευτερεύουσας σημασίας, όταν κανείς πεινά. Οι φυσιολογικές είναι βιολογικές ανάγκες ενώ όλες οι άλλες ψυχολογικές.

### Ανάγκες για ασφάλεια

Οι ανάγκες για ασφάλεια περιλαμβάνουν την ανάγκη του ανθρώπου για προστασία, ελευθερία από το άγχος και το φόβο, την ανάγκη για την ύπαρξη ενός περιβάλλοντος που θα είναι σταθερό και οργανωμένο. Η ανάγκη αυτή είναι περισσότερο εμφανής στα παιδιά.

### Ανάγκη του ανήκειν και για αγάπη

Όταν οι άνθρωποι ικανοποιήσουν τις φυσιολογικές ανάγκες και την ανάγκη για ασφάλεια, τότε αναπτύσσουν τις ανάγκες του "ανήκειν" και για αγάπη. Οι ανάγκες αυτές εκφράζονται στην αναζήτηση στοργής και αγάπης, στην οικογένεια, στη φιλία, ή στην προσπάθεια να ενταχθεί κανείς, να έχει μια θέση σε μία ομάδα.

### Ανάγκες για εκτίμηση

Σ' αυτή την κατηγορία συμπεριλαμβάνονται δύο είδη αναγκών: α) η ανάγκη για αυτοεκτίμηση υπό τη μορφή συναισθημάτων προσωπικής αξίας, και β) η ανάγκη για εκτίμηση από τους άλλους υπό τη μορφή αναγνώρισης, κοινωνικής επιτυχίας, φήμης. Η ικανοποίηση αυτών των αναγκών μπορεί να γίνει μέσα από την πραγματοποίηση επιτευγμάτων σε διάφορους τομείς όπως στον αθλητισμό, στην τέχνη, στην οικονομία κτλ.

Η ικανοποίηση της ανάγκης για αυτοεκτίμηση επιτρέπει στο άτομο να αισθάνεται ισχυρό, ικανό και ότι αξίζει. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το άτομο να καθίσταται παραγωγικό σε όλους τους τομείς της ζωής. Η έλλειψη αυτοεκτίμησης είναι δυνατόν να οδηγήσει σε συναισθήματα κατωτερότητας, σε αποθάρρυνση και αδυναμία αντιμετώπισης των προβλημάτων της καθημερινής ζωής. Ο Maslow θεωρούσε ότι η αυτοεκτίμηση πρέπει να οικο-

δομείται επάνω σε ρεαλιστική βάση, δηλαδή σε σχέση με τους άλλους και με βάση την αντικειμενική εξέταση των δυνατοτήτων του ατόμου.

### Η αυτοπραγμάτωση

Η ανάγκη για αυτοπραγμάτωση βρίσκεται στην κορυφή της ιεραρχίας και η ικανοποίησή της συνεπάγεται εκπλήρωση και ανάπτυξη όλων των ανθρώπινων δυνατοτήτων στο έπακρο.

Ο Maslow θεωρούσε ότι μόνον το 10% περίπου των ανθρώπων μπορεί να φτάσει στην αυτοπραγμάτωση και περιέγραψε ορισμένα από τα χαρακτηριστικά τους. Τα άτομα αυτά δεν έχουν προκαταλήψεις και οι κρίσεις τους για τους άλλους είναι περισσότερο ακριβείς, ενώ αντιλαμβάνονται καλύτερα την πραγματικότητα.

Έχουν καλύτερη γνώση του εαυτού τους και ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για κοινωνικά, ηθικά και φιλοσοφικά ζητήματα. Συνήθως επιτελούν κάποια ιδιαίτερη αποστολή. Όμως όπως τονίζει ο Maslow και η αυτοπραγμάτωση έχει διαβαθμίσεις, δεν είναι κατάσταση τελειότητας.

### 5.4 Το κίνητρο για επίτευξη

Οι άνθρωποι διαθέτουν ένα κίνητρο για υψηλές επιδόσεις, για να καταφέρουν όσα επιθυμούν. Δύο παράμετροι σχετίζονται με το κίνητρο για επίτευξη: α) η ελπίδα για επιτυχία και β) ο φόβος για αποτυχία.

Αυτό το κίνητρο καθίσταται εμφανές σε περιπτώσεις όπου είναι δύσκολο να επιτύχει κανείς υψηλή επίδοση και, επομένως, υπάρχει κίνδυνος αποτυχίας. Για παράδειγμα, στον αθλητισμό το κίνητρο για επίτευξη ενεργοποιείται, όταν στο περιβάλλον υπάρχουν ενδείξεις για αμοιβή της επίδοσης, η οποία οδηγεί το άτομο να διαμορφώνει υψηλές προσδοκίες και συνακόλουθα θετικά συναισθήματα για την επίτευξη του στόχου. Από την άλλη πλευρά όμως υπάρχουν και ενδείξεις για πιθανή αποτυχία. Άρα, το άτομο ριψοκινδυνεύει στην προσπάθειά του για επιτυχία.



Οι αθλητές επιδιώκουν υψηλούς στόχους

### 5.5 Κίνητρα και Συναισθήματα

Συνήθως δεν είναι εύκολο να διακρίνει ή να αποσυνδέσει κανείς τη συμπεριφορά από τα συναισθήματα που τη συνοδεύουν, ιδίως σε καταστάσεις που χαρακτηρίζονται από ιδιαίτερη ένταση. Ορισμένοι πιστεύουν ότι το πιο σταθερό χαρακτηριστικό σ' αυτές τις καταστάσεις είναι τα συναισθήματα που οι άνθρωποι βιώνουν, ενώ αντίθετα ο τρόπος που ο άνθρωπος συμπεριφέρεται μπορεί να είναι διαφορετικός σε κάθε περίπτωση. Ποια είναι όμως η σχέση κινήτρων και συναισθημάτων; Αποτελούν τα συναισθήματα ένα είδος κινήτρων ή τα κίνητρα συνοδεύονται από συναισθήματα.

Είναι γενικώς παραδεκτό ότι τα συναισθήματα ωθούν τον άνθρωπο σε δράση, ενισχύουν μια συμπεριφορά ή συντελούν στον τερματισμό της. Τα συναισθήματα κατευθύνουν τον άνθρωπο σε θετικές ή αρνητικές μορφές συμπεριφοράς ή δραστηριότητας, για παράδειγμα μπορεί να διευκολύνουν την προσέγγιση ή την απόσυρση. Τα συναισθήματα, επομένως, ρυθμίζουν, οργανώνουν και κατευθύνουν τη συμπεριφορά. Ενισχύουν τη λειτουργία των κινήτρων ή λειτουργούν και ως κίνητρα.

### 5.6 Τα Συναισθήματα και τα γνωρίσματά τους

Όλοι μας καθημερινά βιώνουμε διάφορα συναισθήματα και, επομένως, γνωρίζουμε πολύ καλά τι είναι ο θυμός, ο φόβος, η αγάπη, η θλίψη κτλ. Τα συναισθήματα σχετίζονται με τη συμπεριφορά καθώς και με φυσιολογικές αλλαγές στον οργανισμό του ανθρώπου. Για παράδειγμα, όταν αισθανόμαστε φόβο, κινητοποιείται το συμπαθητικό σύστημα, παρατηρείται ταχυκαρδία, άτακτες και σπασμωδικές κινήσεις, ενδοκρινικές μεταβολές, ωχρότητα, τάση ή συμπεριφορά φυγής.



*Ποιά είναι άραγε τα συναισθήματα αυτών των ανθρώπων; Χαρά; Λύπη; Χωρίς να γνωρίζουμε τι συμβαίνει από την έκφραση μόνο δεν μπορούμε να προσδιορίσουμε. Σ' αυτή την περίπτωση το ζευγάρι αυτό, μόλις έμαθε ότι κέρδισε τον πρώτο λαχνό.*

Όμως η πιο χαρακτηριστική διάσταση των συναισθημάτων είναι η ιδιαίτερη υποκειμενική εμπειρία τους. Αν και όλοι γνωρίζουμε άμεσα τι είναι τα συναισθήματα, είναι δύσκολο να δοθεί ένας καθολικά αποδεκτός ορισμός τους. Ένας ορισμός που συνθέτει στοιχεία από διάφορες απόψεις είναι ο εξής: "Το συναίσθημα είναι ένα σύνολο από αλληλεπιδράσεις μεταξύ υποκειμενικών και αντικειμενικών παραγόντων, που επιτυγχάνεται με τη μεσολάβηση του νευρικού και του ορμονικού συστήματος α) που προκαλούν διέγερση, ευχαρίστηση, δυσαρέσκεια β) ακόμη ενεργοποιούν διάφορες γνωστικές διαδικασίες, και μία ευρύτερη φυσιολογική προσαρμογή στις συνθήκες που προκαλούν τη διέγερση και γ) οδηγούν στην εκδήλωση συμπεριφορών που συνήθως αποσκοπούν στην έκφραση, στην επιδίωξη σκοπών και την προσαρμογή του ατόμου".

Τα συναισθήματα έχουν κάποια χαρακτηριστικά γνωρίσματα. Ορισμένα από αυτά είναι:



*Οι άνθρωποι αναζητούν τα ευχάριστα συναισθήματα*

- 1) Τα συναισθήματα ανάλογα με την ποιότητά τους, δηλαδή με το αν προκαλούν ευχαρίστηση ή δυσαρέσκεια, διακρίνονται σε θετικά ή αρνητικά. Ο άνθρωπος αναζητά συνήθως την ευχαρίστηση και τις καταστάσεις που την προκαλούν και τείνει να αποφεύγει οτιδήποτε είναι δυσάρεστο.

**ορισμός  
των συναι-  
σθημάτων**

**τα γνωρί-  
σματα των  
συναισθη-  
μάτων**



- 2) Τα συναισθήματα διαφέρουν ως προς την ένταση (π.χ. πολύ μεγάλη θλίψη) και τη διάρκειά τους.
- 3) Τα συναισθήματα εκδηλώνονται αυθόρμητα, δεν μπορεί, δηλαδή, να τα βιώσει κανείς, όταν τα επιθυμεί.
- 4) Τα συναισθήματα συνοδεύονται από σωματικές αντιδράσεις ή φαινόμενα, όπως εκφράσεις του προσώπου, στάσεις του σώματος, μεταβολές του τόνου της φωνής (π.χ. ο θυμός εκφράζεται με σφιγμένα χείλη και τεντωμένους τους μυς του προσώπου).
- 5) Τα συναισθήματα σχετίζονται με τις καταστάσεις που το άτομο βιώνει αλλά και την προσωπικότητα του ατόμου στο σύνολο της.
- 6) Τα συναισθήματα συχνά δημιουργούνται από διάφορες σκέψεις. Άρα, μπορεί κανείς να ισχυριστεί ότι οι σκέψεις και κυρίως οι υποκειμενικές ερμηνείες και όχι τα αντικειμενικά γεγονότα καθορίζουν σε ένα βαθμό τα συναισθήματά μας.

Όλα τα συναισθήματα μας βοηθούν να αξιολογήσουμε τα αντικείμενα, τις καταστάσεις, τα πρόσωπα καθώς και τη σημασία που έχουν αυτά για μας. Διευρύνουν τη δυνατότητά μας για την κατανόηση καταστάσεων, στις οποίες πρωταρχικό ρόλο διαδραματίζουν οι επιθυμίες, οι πράξεις και η συμπεριφορά των προσώπων που εμπλέκονται σε αυτές. Ακόμη καθιστούν δυνατή την αξιολόγηση της δικής μας συμπεριφοράς, ιδιαίτερα όταν οι άλλοι τη θεωρούν άνευ αξίας ή επιζήμια.

### 5.7 Τα είδη των συναισθημάτων

Τα συναισθήματα είναι από τις πιο σύνθετες ψυχικές καταστάσεις. Τόσο πολλές είναι οι ιδιαιτερότητες και οι αποχρώσεις των συναισθημάτων, αλλά και τόσο διαφορετικός και ο τρόπος με τον οποίο ο καθένας μας τα βιώνει, ώστε είναι δύσκολο να τα διακρίνει σε λογικές, περιγραφικές κατηγορίες.

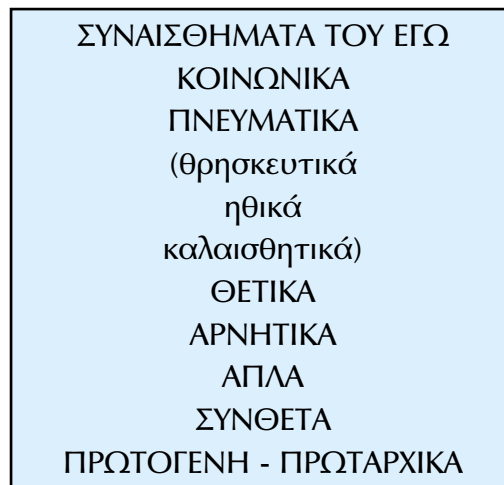
Παρ' όλα αυτά οι ψυχολόγοι, από τα πρώτα χρόνια διαμόρφωσης της επιστήμης της Ψυχολογίας ασχολήθηκαν με τη μελέτη και την έρευνά τους. Μια προσπάθεια κατάταξης των συναισθημάτων είναι η εξής:

- α) Συναισθήματα που σχετίζονται με το εγώ του ανθρώπου, όπως είναι, για παράδειγμα, το θετικό αυτοσυναισθήμα, δηλαδή η χαρά που προκύπτει από τη συνείδηση της προσωπικής αξίας, τα συναισθήματα μειονεξίας κτλ.



- β) Συναισθήματα που δημιουργούνται και αναφέρονται στις κοινωνικές σχέσεις και επαφές των ανθρώπων όπως η συμπάθεια, η ζήλια, η εχθρότητα, η αγάπη.
- γ) Πνευματικά συναισθήματα, τα οποία υποδιαιρούνται σε:
- Θρησκευτικά συναισθήματα, που δημιουργούνται από την πίστη στο Θεό (π.χ. η κατάνυξη).
  - Ηθικά συναισθήματα (π.χ. το συναίσθημα ευθύνης, οι τύψεις).
  - Καλαισθητικά (π.χ. η χαρά που προκαλεί η θέα του ωραίου).
- δ) Τα συναισθήματα ακόμη διακρίνονται σε θετικά συναισθήματα (π.χ. χαρά, θαυμασμός) και αρνητικά συναισθήματα (π.χ. λύπη, θυμός, μίσος).
- ε) Πρωταρχικά ή πρωτογενή είναι τα συναισθήματα τα οποία εμφανίζονται από τα πρώτα στάδια της εξέλιξης του ανθρώπου (π.χ. φόβος).
- στ) Άλλα επίσης συναισθήματα είναι απλά και άλλα σύνθετα, δηλαδή αποτελούνται από άλλα απλά συναισθήματα (π.χ. σεβασμός, ζήλια).

### ΕΙΔΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



### 5.8 Η έκφραση και η αντίληψη των συναισθημάτων

Τα συναισθήματα εκφράζονται με τις χειρονομίες, τη στάση του σώματος τις εκφράσεις του προσώπου και τη φωνή. Ορισμένα απλά συναισθήματα, όπως ο φόβος και ο θυμός, συνδέονται με ειδικούς τρόπους συναισθηματικής έκφρασης, ενώ

## Κεφάλαιο Πέμπτο

110

**συναισθή-  
ματα που  
εκφράζο-  
νται μέσω  
του προσώ-  
που**

**αναγνώ-  
ριση συναι-  
σθημάτων**

**κανόνες  
επίδειξης  
συναισθη-  
μάτων**

υπάρχουν συναισθήματα των οποίων οι τρόποι έκφρασής τους δύσκολα προσδιορίζονται (πρόκειται κυρίως για την έκπληξη, τη θλίψη, τη χαρά κτλ.).

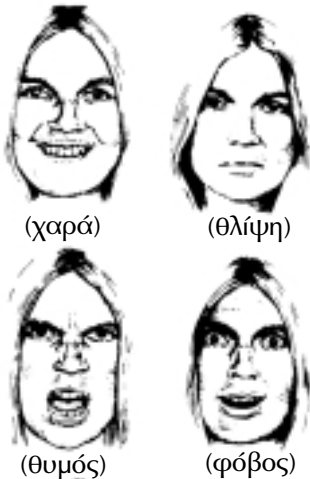
Με την έκφραση των συναισθημάτων κάνουμε γνωστά τα συναισθήματά μας στους άλλους. Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι αυτή είναι η κύρια λειτουργία της συναισθηματικής έκφρασης. Για παράδειγμα, όταν οι άνθρωποι αισθανθούν ότι ένα παιδί είναι θυμωμένο ή φοβάται, τότε ενδέχεται να προσπαθήσουν να το ηρεμήσουν.

Σε μια πρόσφατη έρευνα ο Paul Ekman μελέτησε και εντόπισε τα επτά κύρια συναισθήματα τα οποία εκφράζονται μέσω του προσώπου και τα οποία είναι:

Αποστροφή, Έκπληξη, Ευχαρίστηση, Θυμός, Λύπη, Οργή, Φόβος.

Με ποιο τρόπο όμως αναγνωρίζουμε και κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων; Κάποια πειράματα έδειξαν ότι η συναισθηματική έκφραση ενός προσώπου δεν μπορεί εύκολα να αναγνωριστεί εάν δεν είναι εμφανής η κατάσταση που προκάλεσε τα συναισθήματα αυτά. Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, το πρόσωπο εκφράζει επτά κύρια συναισθήματα, την ευτυχία, την έκπληξη, την οργή, την περιφρόνηση, τη λύπη και το ενδιαφέρον. Σε ένα πείραμα ζητήθηκε από άτομα να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα που εξέφραζαν ορισμένα πρόσωπα που εικονίζονταν σε φωτογραφίες, στις οποίες η κατάσταση που τα προκάλεσε δεν ήταν εμφανής. Το ποσοστό επιτυχίας ήταν 60%. Ακόμη, διαπιστώθηκε ότι ορισμένα συναισθήματα συγχέονται πιο εύκολα με άλλα. Για παράδειγμα, μπορεί να μπερδέψει κανείς την οργή με το φόβο ή την περιφρόνηση.

Σε πολλούς πολιτισμούς υπάρχουν κανόνες που ρυθμίζουν την έκφραση των συναισθημάτων, οι οποίοι είναι γνωστοί ως "κανόνες επίδειξης". Δηλαδή, η έκφραση των συναισθημάτων διαφέρει από πολιτισμό σε πολιτισμό. Οι κανόνες αυτοί καθορίζουν τι πρέπει να εκφραστεί μέσω του προσώπου. Μια σημαντική πηγή έκφρασης των συναισθημάτων είναι και η φωνή. Έτσι, εκφράζονται συναισθήματα μέσω του τόνου και της χροιάς της. Η θλίψη εκφράζεται με αργή ομιλία και χαμηλό τόνο. Ο χαρούμενος, ο ενθουσιώδης μιλά γρήγορα, ενώ ο τόνος της φωνής του ανθρώπου που φοβάται είναι πολύ υψηλός.



*Η έκφραση ορισμένων συναισθημάτων μέσω του προσώπου.*

Ο εμφαντικός τονισμός του προφορικού λόγου δίνει πρόσθετες πληροφορίες για τη συναισθηματική κατάσταση του προσώπου που μιλάει. Επίσης, ορισμένα συναισθήματα εκφράζονται και γίνονται καλύτερα αντιληπτά μέσω του προσώπου (π.χ. οργή, ευτυχία), ενώ άλλα με τη φωνή (π.χ. φόβος). Πολύ σημαντικός είναι ο ρόλος των ματιών στην έκφραση των συναισθημάτων, γι' αυτό και αποτελούν την πιο σημαντική δίοδο για την επικοινωνία

μεταξύ των ανθρώπων, τη δημιουργία επαφής. Πληροφορίες για τη συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου μπορεί να αντλήσει κανείς και από τις στάσεις του σώματος κτλ.

### 5.9 Θεωρίες για τα Συναισθήματα

Αρκετές θεωρίες έχουν διαμορφωθεί για τα συναισθήματα. Η πρώτη θεωρητική προσέγγιση αναπτύχθηκε από τον William James (1884) και το δανό ψυχολόγο Lange (1885), οι οποίοι, αν και εργάστηκαν ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλο, επεξεργάστηκαν και πρότειναν παρόμοια μοντέλα για τα συναισθήματα. Σήμερα, είναι πλέον γνωστή ως θεωρία των James και Lange. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, το συναίσθημα δημιουργείται από το γεγονός ότι συνειδητοποιούμε κάποιες αλλαγές, σωματικές αντιδράσεις. Κλασσικό είναι το παράδειγμα που έδωσε ο Lange για να εξηγήσει την άποψη αυτή: "συναντούμε στο δάσος μία αρκούδα, η καρδιά αρχίζει να χτυπά γρήγορα, τα γόνατά μας τρέμουν, και επειδή αντιλαμβανόμαστε αυτές τις σωματικές αλλαγές, αισθανόμαστε φόβο".

Οι James και Lange εξηγούν ως εξής την πορεία δημιουργίας των συναισθημάτων. Υπάρχει ένα εξωτερικό γεγονός, ο άνθρωπος το αντιλαμβάνεται, και το αξιολογεί. Εν συνεχεία προκαλούνται μια σειρά σωματικές αντιδράσεις (π.χ. διέγερση του νευρικού συστήματος), η επίγνωση των οποίων οδηγεί στη δημιουργία του συναισθήματος.

**η θεωρία των James και Lange**

## Κεφάλαιο Πέμπτο

### η έρευνα του Cannon

Η επιστημονική έρευνα απέδειξε ότι η εφαρμογή αυτής της θεωρίας περιορίζεται σε ορισμένα μόνον φαινόμενα και γι' αυτό σήμερα θεωρείται ξεπερασμένη και αστήρικτη.

Ο Αμερικανός Ψυχολόγος Walter Cannon, ο οποίος είχε αρχίσει να μελετά τα συναισθήματα από το 1911, άσκησε κριτική στη θεωρία των James και Lange. Ο Cannon μελέτησε ιδιαίτερα τις σωματικές μεταβολές που συμβαίνουν, όταν ένα άτομο βιώνει κάποια συναισθήματα. Ο άνθρωπος αξιολογεί ένα ερέθισμα ή μια κατάσταση και εν συνεχεία αντιδρά κατάλληλα. Για παράδειγμα, συναντά κανείς έναν παλιό φίλο του και αισθάνεται χαρά.

### η θεωρία του Schachter

Εν συνεχεία ο Schachter (1964) προσπάθησε να διερευνήσει το ρόλο των γνωστικών παραγόντων και την επίδραση που ασκούν στη διαμόρφωση των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς. Ο Schachter υποστήριξε ότι το συναισθημα είναι μια λειτουργία δύο παραγόντων: α) του επιπέδου διέγερσης και β) των γνωστικών παραγόντων, όπως είναι οι εξηγήσεις ή οι ερμηνείες που σχετίζονται με τη συγκεκριμένη κατάσταση.

Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η συναισθηματική εμπειρία προκύπτει από την εξής διαδικασία:

- α) Υπάρχει μια συναισθηματική αντίδραση (διέγερση)
- β) Το άτομο αποκτά επίγνωση αυτής της αντίδρασης
- γ) Υπάρχει ανάγκη να εξηγηθεί η αντίδραση
- δ) Προσδιορίζεται ένα εξωτερικό ερέθισμα καθώς και η ποιότητά του

Επομένως, η συναισθηματική εμπειρία είναι αποτέλεσμα μιας διαδικασίας επεξεργασίας και ενοποίησης των πληροφοριών που προέρχονται από τις οργανικές μεταβολές και τα εξωτερικά ερεθίσματα, τα οποία το άτομο προσπαθεί να εξηγήσει και να ερμηνεύσει. Για παράδειγμα, κάποιος ξυπνά από έναν πολύ δυνατό θόρυβο το βράδυ και προσπαθεί να κατανοήσει τι έχει συμβεί. Έτσι, γρήγορα διαπιστώνει ότι βρέχει καταρρακτωδώς και ηρεμεί.

Ο Lazarus (1980) θεωρεί ότι τα συναισθήματα καθορίζονται από τις αξιολογικές κρίσεις του ατόμου καθώς και από τις γνωστικές αντιδράσεις και τη συμπεριφορά του απέναντι στα γεγονότα. Η θεωρία αυτή δέχεται ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις του ατόμου διέρχονται τρεις φάσεις: α) Το άτομο εκτιμά εάν μία κατάσταση είναι απειλητική ή όχι, β) προσπαθεί να αντιμετωπίσει την απειλή και γ) εξετάζει τι ακριβώς αισθάνθηκε.

Η κοινωνική θεωρία υποστηρίζει ότι οι συναισθηματικές εμπειρίες του ατόμου οικοδομούνται κοινωνικά. Οι φυσιολογικές αντιδράσεις του ατόμου οργανώνονται και ερμηνεύονται με βάση την κοινωνική εμπειρία, τους κοινωνικούς κανόνες και τους ρόλους.

Διαπιστώνουμε ότι άλλες θεωρίες τονίζουν τη φυσιολογική πλευρά των συναισθημάτων και άλλες την κοινωνική ή τη γνωστική.

Κάθε θεωρία έχει τη δική της ιδιαίτερη αξία και το πεδίο εφαρμογής της. Όμως καμιά θεωρητική προσέγγιση δεν είναι δυνατό να εξηγήσει στο σύνολό της τη συναισθηματική λειτουργία του ανθρώπου, επειδή από τη φύση της είναι δύσκολο να ερευνηθεί επαρκώς.

### ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

114

Οι άνθρωποι στην καθημερινή ζωή εξετάζουν τη συμπεριφορά των άλλων, προσπαθούν να εξηγήσουν και να ερμηνεύσουν τη συμπεριφορά των άλλων, αλλά και τη δική τους. Με άλλα λόγια, προσπαθούν να προσδιορίσουν τα κίνητρα της συμπεριφοράς. Η Ψυχολογία με πιο συστηματικό και μεθοδικό τρόπο διερευνά τα κίνητρα. Με τον όρο κίνητρα εννοούμε ο,τιδήποτε ωθεί τον άνθρωπο σε δράση, σε κάποια πράξη ή συμπεριφορά.

Τα κίνητρα διακρίνονται σε εγγενή, δηλαδή όσα κληρονομούνται, σε επίκτητα, δηλαδή όσα μαθαίνονται, σε κοινωνικά, όπως είναι οι ανάγκες για σχέσεις και κοινωνικές επαφές, σε βιολογικά, δηλαδή σε όσα εξυπηρετούν την επιβίωση του ανθρώπου κτλ.

Ο Maslow ιεράρχησε τα κίνητρα, τις ανάγκες του ανθρώπου, υποστηρίζοντας ότι πρέπει πρώτα να ικανοποιηθούν οι βασικές φυσιολογικές ανάγκες, οι ανάγκες για ασφάλεια, η ανάγκη του ανήκειν, για να εμφανιστούν στη συνέχεια άλλες ανάγκες που βρίσκονται υψηλά στην ιεραρχία, όπως είναι οι ανάγκες για εκτίμηση και για αυτοπραγμάτωση.

Μια ιδιαίτερη μορφή κινήτρου αποτελεί το κίνητρο για επίτευξη, για να επιτύχει, δηλαδή κανείς υψηλές επιδόσεις στον τομέα των δραστηριοτήτων του.

Όμως και τα συναισθήματα ορισμένες φορές αποτελούν μορφή κινήτρων, γιατί παρακινούν τον άνθρωπο να προβεί σε ιδιαίτερες μορφές δράσης και συμπεριφορές.

Όλοι οι άνθρωποι βιώνουν ποικίλα συναισθήματα στην καθημερινή ζωή και όλοι γνωρίζουν τι ακριβώς είναι τα συναισθήματα, έστω κι αν είναι δύσκολο να δοθεί ένας ικανοποιητικός ορισμός του συναισθήματος.

Τα συναισθήματα έχουν τα δικά τους ιδιαίτερα γνωρίσματα. Για παράδειγμα, μπορεί να προκαλούν ευχαρίστηση ή δυσареσκεία, να είναι θετικά ή αρνητικά. Τα συναισθήματα διαφέρουν ως προς την ένταση και τη διάρκεια της, είναι αυθόρμητα και συχνά δημιουργούνται από τις σκέψεις που ο άνθρωπος κάνει.

Η επιστημονική έρευνα διακρίνει διάφορα είδη συναισθημάτων, όπως είναι τα συναισθήματα του εγώ, τα κοινωνικά, τα

πνευματικά, τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα κτλ.

Τα συναισθήματα εκφράζονται μέσα από ποικίλες διόδους, κυρίως όμως μέσα από τις εκφράσεις του προσώπου και τα μάτια. Άλλες δίοδοι έκφρασης των συναισθημάτων είναι η στάση του σώματος, η φωνή κτλ. Σε πολλούς πολιτισμούς υπάρχουν κανόνες επίδειξης, δηλαδή κανόνες που προσδιορίζουν τον τρόπο έκφρασης των συναισθημάτων.

Για τα συναισθήματα έχουν διαμορφωθεί διάφορες θεωρίες. Πρώτοι οι James και Lange, αν και εργάστηκαν χωριστά, πρότειναν ότι τα συναισθήματα δημιουργούνται από τη συνειδητοποίηση των σωματικών αντιδράσεων. Η θεωρία αυτή δεν είναι σήμερα αποδεκτή. Ο Cannon ασχολήθηκε με τις σωματικές μεταβολές, οι οποίες, συμβαίνουν όταν το άτομο βιώνει κάποια συναισθήματα. Ο Lazarus υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα προκύπτουν από τις αξιολογικές κρίσεις του ατόμου για τα γεγονότα.

Η κοινωνική θεωρία δέχεται ότι τα συναισθήματα οικοδομούνται κοινωνικά, δηλαδή οι φυσιολογικές αντιδράσεις του οργανισμού ερμηνεύονται από τον άνθρωπο με βάση την κοινωνική εμπειρία και τους κοινωνικούς κανόνες. Από τα παραπάνω διαπιστώνουμε ότι άλλες θεωρίες υπογραμμίζουν το φυσιολογικό παράγοντα και άλλες το γνωστικό ή τον κοινωνικό στην προσπάθεια μελέτης των συναισθημάτων. Καμιά θεωρία δεν έχει καθολική ισχύ και δεν είναι πλήρης.



## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- 1) Ποια είδη κινήτρων και συναισθημάτων γνωρίζετε; Να αναφέρετε χαρακτηριστικά παραδείγματα για κάθε περίπτωση.
- 2) Να προσδιορίσετε ποια είναι η σχέση κινήτρων και συναισθημάτων.
- 3) Να αναφέρετε παραδείγματα προσώπων από το περιβάλλον σας ή από τις εφημερίδες και τον τύπο γενικότερα, ή τη λογοτεχνία και να αναλύσετε τα κίνητρα των πράξεών τους καθώς και τα συναισθήματα που συνοδεύουν τις πράξεις τους.
- 4) Να παρουσιάσετε εικόνες προσώπων που διακατέχονται από διάφορα συναισθήματα και να τις σχολιάσετε.