

**ΕΠΕΚΤΕΙΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΟΡΙΑ
ΤΗΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ:**

ΚΙΝΗΤΡΑ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ



Γιατί μερικοί άνθρωποι είναι ριψοκίνδυνοι ενώ άλλοι φοβούνται;
Τι τους κινεί για να συμπεριφερθούν με τους τρόπους που συμπεριφέρονται;

Θεωρίες για τα κίνητρα

<i>Θεωρία</i>	<i>Βασικά Σημεία</i>
Ένστικτα	Έμφυτες βιολογικές ανάγκες που καθοδηγούν τη συμπεριφορά
Μείωση Εσωτερικών Ενορμήσεων	Η συμπεριφορά καθοδηγείται από βιολογικές ανάγκες και επίκτητους τρόπους μείωσης των ενορμήσεων που προκύπτουν από αυτές τις ανάγκες.
Διέγερση	Οι άνθρωποι επιδιώκουν να διατηρούν ένα υψηλό επίπεδο σωματικής διέγερσης το οποίο διαφέρει από άτομο σε άτομο. Η μέγιστη απόδοση επιτυγχάνεται σε υψηλά επίπεδα διέγερσης.
Εξωτερικά Εναύσματα	Η συμπεριφορά καθοδηγείται από το δέλεαρ των αμοιβών και την απειλή της τιμωρίας. Γνωστικοί παράγοντες επηρεάζουν τις προσδοκίες για την αξία διάφορων αμοιβών και τις πιθανότητες για την επίτευξή τους.

Θεωρίες για τα κίνητρα και θεωρίες για την προσωπικότητα

- Οι θεωρίες κινήτρων τροφοδότησαν την ψυχολογία με τις θεωρίες για την προσωπικότητα
- Ψυχολογία της προσωπικότητας – προσπάθεια να περιγραφεί ο άνθρωπος ως σύνολο – να εξηγήσει τις διεργασίες που επηρεάζουν την αλληλενέργεια του ατόμου με το περιβάλλον του, την συμπεριφορά και την σκέψη του, τον τρόπο ανάπτυξης και τις ατομικές διαφορές
- Αλληλεπίδραση ανάμεσα σε εσωτερικούς παράγοντες (γενετικά καθορισμένους) και στο περιβάλλον

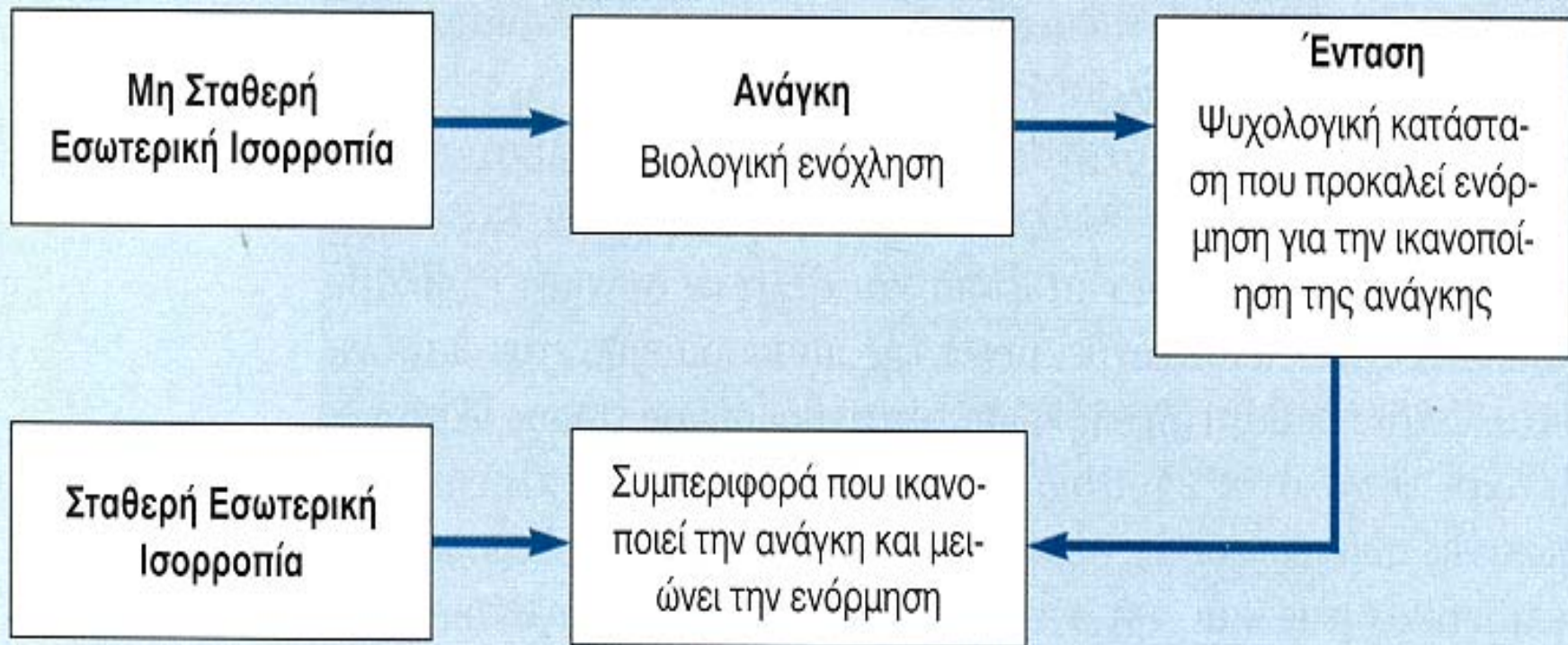
Εσωτερικά κίνητρα/ένστικτα

- Δαρβίνος- πρότυπα συμπεριφοράς που έχουμε κληρονομήσει από τους προγόνους μας
- William McDougall – τουλάχιστον 10 ένστικτα, τα οποία βάζουν τις βάσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς – προσωπικότητας
- W. Sheldon – ιδιοσυγκρασία, ταμπεραμέντο του ανθρώπου ορίζονται από τα χαρακτηριστικά του σώματος (3 τύποι – ενδομορφικός, μεσομορφικός, εκτομορφικός – Τυπολογικές θεωρίες της προσωπικότητας)
- G. Jung – εξωστρέφεια και εσωστρέφεια
- Θεωρίες των χαρακτηριστικών (Gordon Allport, Cattell, Hans Eysenck – εξωστρέφεια, εσωστρέφεια και συναισθηματική σταθερότητα)



Τα κίνητρα ως μία τάση μείωσης των ενορμήσεων

- Clark Hull (1884-1950)
- Ιδέα της ομοιόστασης - τάση των ζώων να διατηρούν την εσωτερική τους κατάσταση σε σταθερά επίπεδα (π.χ., η πείνα οδηγεί σε συμπεριφορά προς απόκτηση τροφής)
- Βιολογικές (πρωτογενείς) ανάγκες/κίνητρα και ψυχολογικές (δευτερογενείς) ανάγκες/κίνητρα
- Freud, Murray, Maslow, κλπ.



Οι ομοιοστατικοί μηχανισμοί, όπως η ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος ή η λήψη τροφής και νερού, συχνά συγκρίνονται με τους θερμοστάτες. Όταν σ' ένα σπίτι η θερμοκρασία πέφτει πιο κάτω από τη ρύθμιση του θερμοστάτη, το θερμαντικό σώμα ανάβει και φέρνει τη θερμοκρασία στο προκαθορισμένο επίπεδο, επιτυγχάνοντας την ομοιόσταση. Όταν η θερμοκρασία φτάσει στο προκαθορισμένο επίπεδο, το θερμαντικό σώμα σβήνει.

Ψυχαναλυτική Θεωρία

Sigmund Freud (1856-1939)

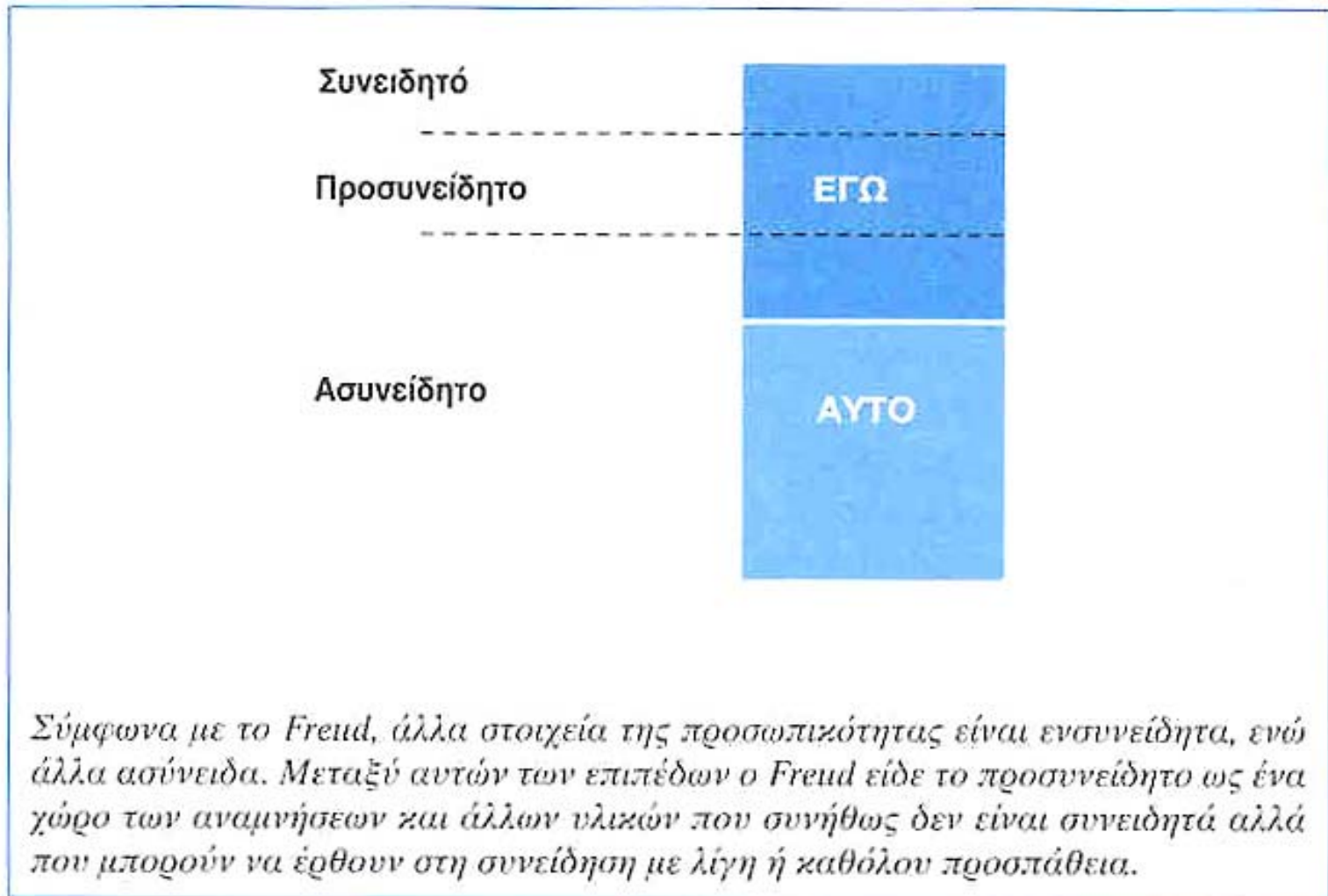
- Το ασυνείδητο

Κύριο χαρακτηριστικό της ψυχικής συσκευής του ανθρώπου είναι τα ένστικτα – ζωής/σεξουαλικότητας – λιμπίντο/έρως και του θανάτου/επιθετικότητας/καταστροφής

- Αυτό, Εγώ και Υπερεγώ

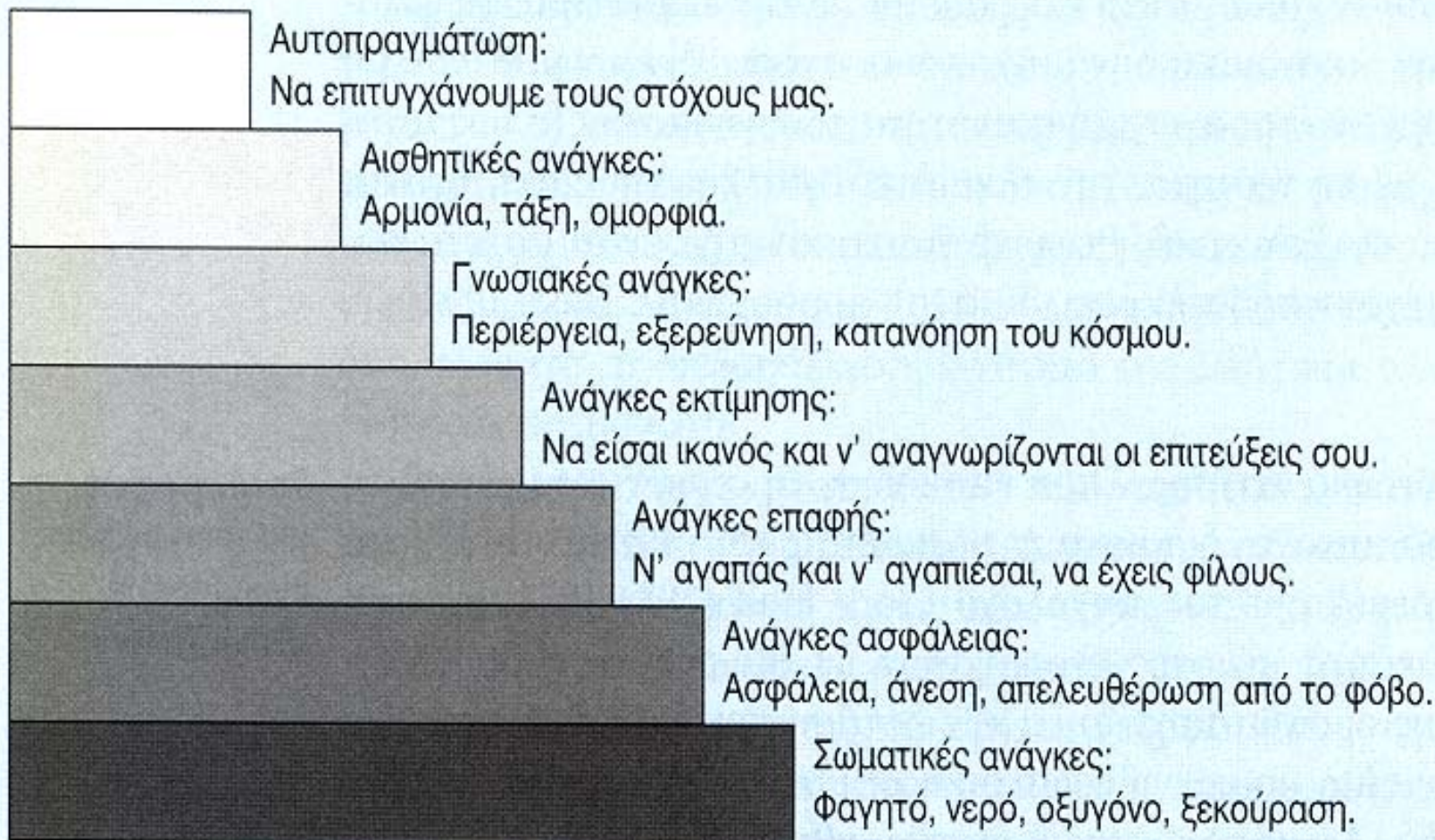
Μηχανισμοί Άμυνας του Εγώ (απώθηση, προβολή, αντιθετική συμπεριφορά, εκλογίκευση, μετάθεση, ταύτιση, παλινδρόμηση, κλπ.)

- Ψυχοσεξουαλικά στάδια ανάπτυξης (στοματικό, πρωκτικό, φαλλικό, γενετικό – το Οιδιπόδειο σύμπλεγμα)



Φαινομενολογικές προσεγγίσεις

- Ανθρωπιστικές προσεγγίσεις – οι άνθρωποι κινητοποιούνται από ψυχολογικές ανάγκες
- Karl Rogers - η έννοια του ιδανικού εαυτού
- Abraham Maslow – η έννοια της αυτοπραγμάτωσης



Η ιεραρχία των αναγκών του Maslow. Σύμφωνα με τον Maslow, ο στόχος κάθε ατόμου είναι η αυτοπραγμάτωση. Για να πετύχουν αυτόν το στόχο οι άνθρωποι πρέπει πρώτα να ικανοποιήσουν μερικές βασικές ανάγκες.

Μερικές από τις ψυχοκοινωνικές ανάγκες του Henry Murray

<i>Ανάγκη</i>	<i>Περιγραφή</i>
Επίτευξη Στόχων	Να ξεπερνάμε τα εμπόδια, να ασκούμε δύναμη, ν' αγωνιζόμαστε να κάνουμε κάτι δύσκολο τόσο καλά και τόσο γρήγορα όσο είναι δυνατόν.
Απόκτηση Αγαθών	Ν' αποκτάμε περιουσία. Ν' αρπάζουμε, να κλέβουμε πράγματα. Να διαπραγματευόμαστε, να ριψοκινδυνεύουμε. Να εργαζόμαστε για χρήματα ή αγαθά.
Δεσμός Φιλίας	Να δημιουργούμε φιλίες και συνδέσμους. Να δεχόμαστε, να ενωνόμαστε, να ζούμε με τους άλλους. Να συνεργαζόμαστε και να συνδιαλεγόμαστε κοινωνικά με τους άλλους. Ν' αγαπάμε. Να εντασσόμαστε σε ομάδες.
Διερευνητικότητα	Να εξερευνούμε. Να θέτουμε ερωτήσεις. Να ικανοποιούμε την περιέργεια. Να κοιτάζουμε, ν' ακούμε, να ελέγχουμε. Να διαβάζουμε και ν' αναζητάμε τη γνώση.
Υπεράσπιση	Να υπερασπίζουμε κάποιον όταν τον κατηγορούν ή τον υποτιμούν. Να δικαιολογούμε τις ενέργειες κάποιου. Να προσφέρουμε ελαφρυντικά, εξηγήσεις και συγγνώμη.
Συνεργασία	Να θαυμάζουμε και ν' ακολουθούμε με προθυμία κάποιον ανώτερο. Να συνεργαζόμαστε μ' έναν αρχηγό. Να εξυπηρετούμε ευχάριστα.
Διάπλαση	Να βοηθάμε ή να προστατεύουμε ένα ανήμπορο άτομο. Να εκφράζουμε συμπάθεια. Να προφυλάσσουμε ένα παιδί.
Παιχνίδι	Να χαλαρώνουμε, να διασκεδάζουμε, ν' αναζητάμε την ψυχαγωγία και τη διασκέδαση. Να περνάμε καλά, να παίζουμε παιχνίδια. Να γελάμε, να αστελευόμαστε και να είμαστε χαρούμενοι. Ν' αποφεύγουμε τις σοβαρές εντάσεις.
Αναγνώριση	Να προκαλούμε τον έπαινο και την επιδοκιμασία. Ν' απαιτούμε το σεβασμό. Να επιδεικνύουμε τα προσόντα μας. Να επιζητούμε τη διάκριση, το κοινωνικό γόητρο, τις τιμές ή τα υψηλά αξιώματα.
Προστασία	Να επιζητούμε τη βοήθεια, την προστασία ή τη συμπάθεια. Να είμαστε προσκολλημένοι σ' ένα στοργικό γονέα. Να είμαστε ανεξάρτητοι.

Προβλήματα των θεωριών ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά βασίζεται σε ένστικτα

1. Σε μεγάλο βαθμό δεν βασιζόντουσαν σε εμπειρικά δεδομένα
2. Η έννοια του ενστίκτου χρησιμοποιήθηκε για να προταθούν εξηγήσεις για όλα τα είδη των ανθρώπινων συμπεριφορών, χάνοντας έτσι την επεξηγηματική της ισχύ
3. Οι συμπεριφοριστές υποστήριξαν ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά πρέπει να εξηγηθεί από παρατηρήσιμα αίτια
3. Σύγχρονες απόψεις για τα ένστικτα βρίσκονται στο πλαίσιο της έρευνας στο χώρο των ηθολόγων, εξελικτικών ψυχολόγων και γενικότερα στις προσεγγίσεις της βιολογικής ψυχολογίας

Συμπεριφορισμός και Θεωρίες για τα κίνητρα

- Τα κίνητρα είναι εξωτερικά και προέρχονται από το περιβάλλον
- Μηχανισμοί μάθησης
 - Κλασική εξάρτηση
 - Συντελεστική και λειτουργική εξάρτηση

Κοινωνική Μάθηση/μίμηση

Γνωστική- Συμπεριφοριστική κατεύθυνση

Προσδοκίες για το πιθανό αποτέλεσμα

Προσωπική αποτελεσματικότητα

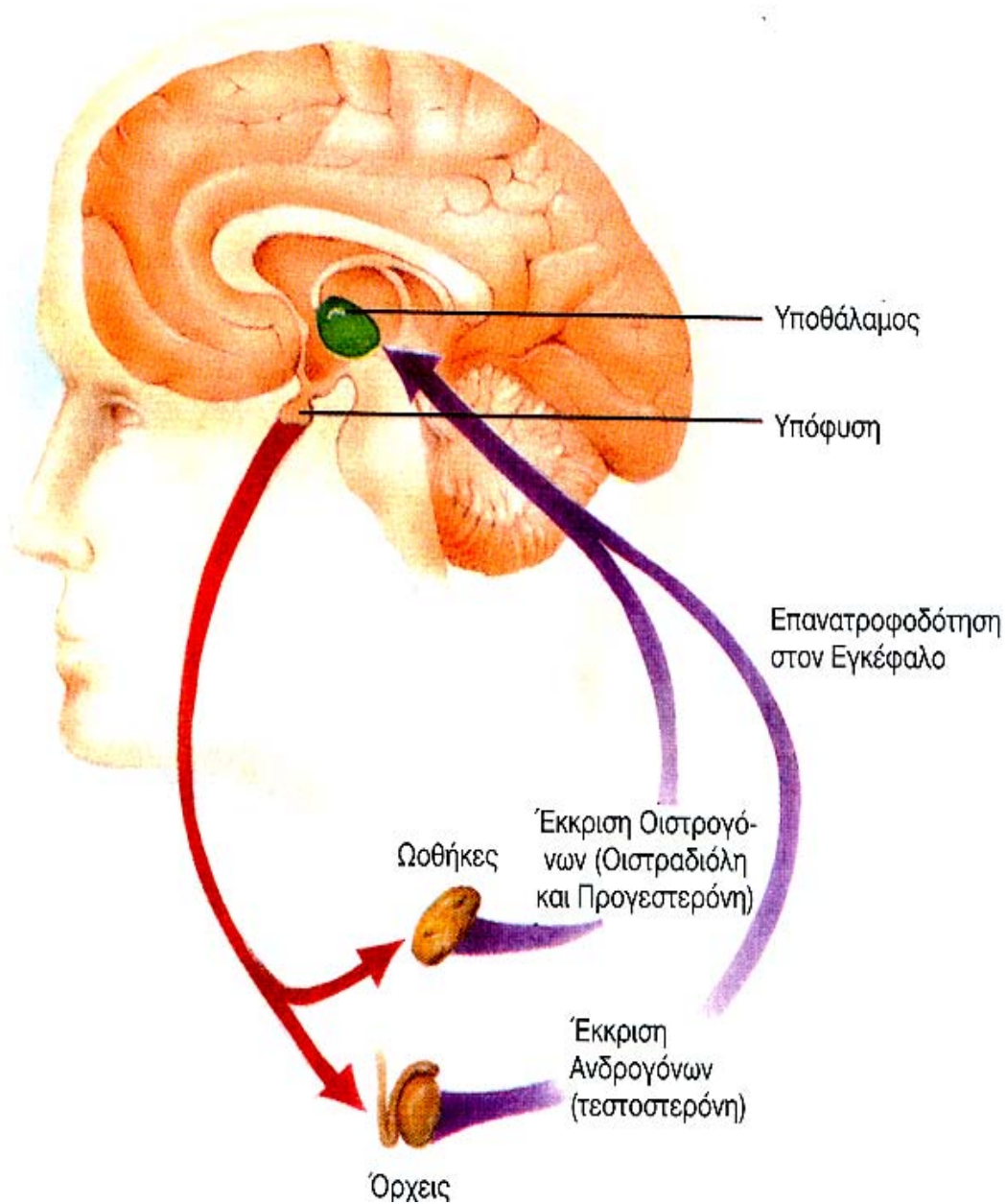
<ul style="list-style-type: none">- Κοινωνική δραστηριότητα- Παράπονα- Αλλαγή περιβάλλοντος	Αποτελεσματική δραστηριότητα
<ul style="list-style-type: none">- Παραίτηση- Απάθεια	Αυτο-υποτίμηση Αποθάρρυνση

Σύμφωνα με τον Bandura, όταν οι άνθρωποι με υψηλή αποτελεσματικότητα αντιλαμβάνονται το περιβάλλον ως απαθές - αδιάφορο στις προσπάθειές τους, τότε μπορεί να νιώσουν δυσαρέσκεια και να γίνουν κοινωνικά δραστήριοι. Όταν αντιλαμβάνονται το περιβάλλον ως ευνοϊκό στις προσπάθειές τους, τότε είναι πολύ πιθανό να γίνουν και ενεργητικοί και να νιώσουν αυτοπεποίθηση.

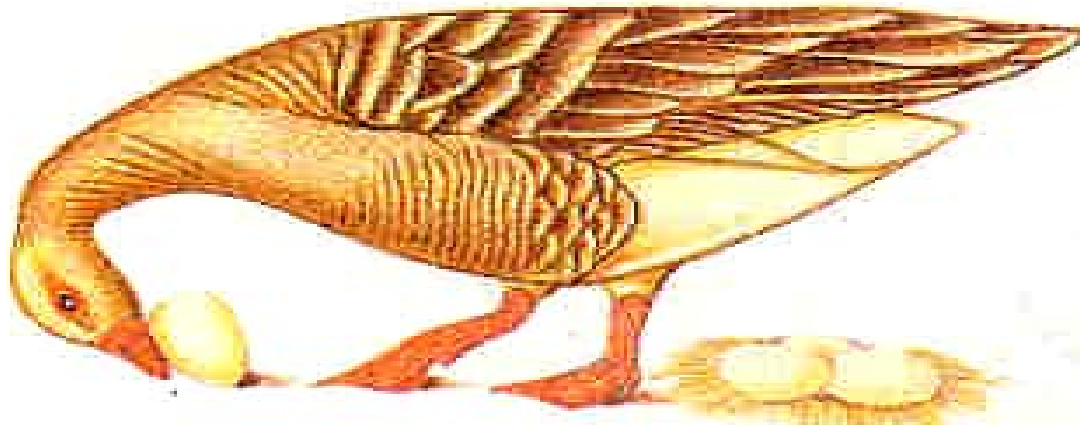
ΠΗΓΗ: BANDURA, 1982α.

Ψυχο-βιολογικές κατευθύνσεις

- Βιολογικές λειτουργίες (διατροφική λειτουργία, σεξουαλική λειτουργία)
- Εξελικτικά πρότυπα συμπεριφοράς (ηθολόγοι)



Η έκκριση των σεξουαλικών ορμονών ελέγχεται από κυκλώματα ανάδρασης που εμπλέκουν τον υποθάλαμο, την υπόφυση και τις ωοθήκες ή τους όρχεις. Στους άνδρες, υψηλές ποσότητες τεστοστερόνης μειώνουν τη δραστηριότητα στον υποθάλαμο που έχει ως αποτέλεσμα την έκκριση λιγότερης τεστοστερόνης. Αυτό το σύστημα ανάδρασης τείνει να διατηρεί σταθερή την έκκριση της τεστοστερόνης. Στις γυναίκες τα κυκλώματα ανάδρασης είναι πιο πολύπλοκα. Υψηλές ποσότητες οιστρογόνων αυξάνουν την υποθαλαμική δραστηριότητα με αποτέλεσμα να προκαλείται μεγαλύτερη έκκριση οιστρογόνων. Η απελευθέρωση περισσότερων οιστρογόνων ωθεί την ωοθήκη να ελευθερώσει ένα ωάριο.



Πρότυπα Εδραιωμένης Δραστηριότητας

Η συμπεριφορά της γκρίζας χήνας να ξεθάβει αυγά. Αυτή η συμπεριφορά είναι ένα παράδειγμα προτύπου εδραιωμένης δραστηριότητας. Αφού προκλήθηκε από το αυγό (ερέθισμα/σήμα) οι ανακτήσιμες αντιδράσεις συνεχίζονται χωρίς περαιτέρω περιβαλλοντικά ερεθίσματα.



Αποτύπωση

Ο Konrad Lorenz που απεικονίζεται εδώ με ένα κοπάδι από χηνάκια ανακάλυψε ότι κατά τη διάρκεια της κρίσιμης περιόδου της αποτύπωσης τα πουλάκια θα ακολουθούσαν κάθε μεγάλο αντικείμενο, συμπεριλαμβανομένου του ιδίου του Lorenz. Επιπλέον κατέληξε στο συμπέρασμα ότι αν τα πουλιά δεν ήταν εκτεθειμένα σε ένα μεγάλο κινούμενο αντικείμενο κατά τη διάρκεια της κρίσιμης περιόδου τότε δεν θα μάθαιναν να ακολουθούν κανένα αντικείμενο.

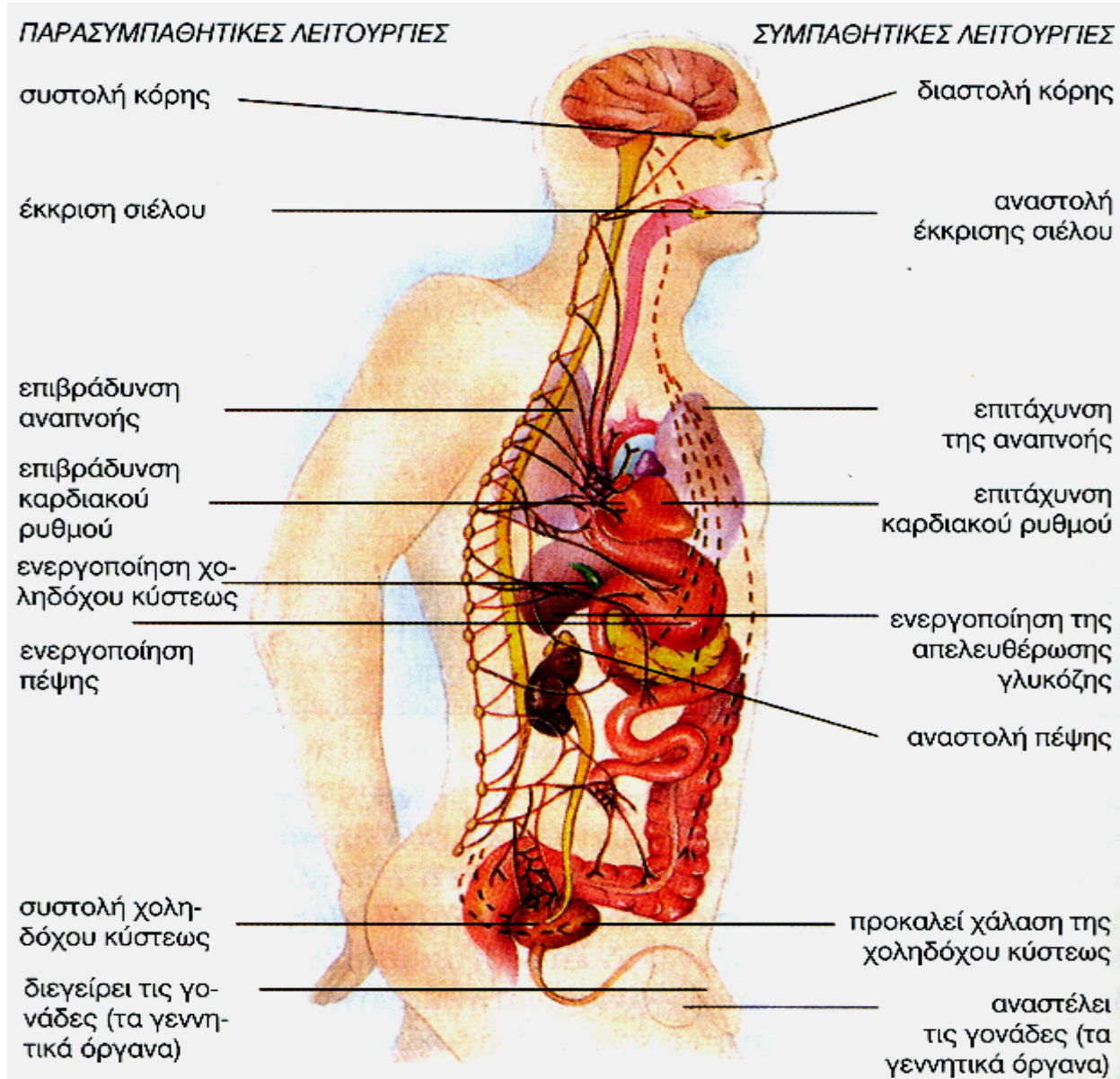
Συναισθήματα

- Εσωτερικές καταστάσεις στις οποίες αποδίδουμε ονομασίες όπως, χαρά, λύπη, φόβος, κλπ.
- Αποτελούνται από τουλάχιστον 4 στοιχεία
 1. Υποκειμενική εμπειρία του συναισθήματος
 2. Σωματικές αλλαγές διαμεσολαβούμενες από το αυτόνομο νευρικό σύστημα
 3. Εκφράσεις του προσώπου
 4. Γνωστικές ερμηνείες των υποκειμενικών και σωματικών καταστάσεων

<i>Κατά τη διάρκεια πολεμικών αποστολών αισθάνεστε:</i>	<i>Συχνά %</i>	<i>Μερικές φορές %</i>	<i>Σύνολο %</i>
Χτύπο στην καρδιά και γρήγορο παλμό	30	56	86
Ότι οι μύες είναι πολύ σφιχτοί	30	53	83
Ευερεθιστότητα ή θυμό	22	58	80
Ξηρότητα του στόματος και του λαιμού	30	50	80
Νευρικό ιδρώμα ή κρύο ιδρώτα	26	52	79
Πιάσιμο στο στομάχι	23	53	76
Μια αίσθηση του φανταστικού, δηλαδή δεν πιστεύεις ότι συμβαίνει σ' εσένα	20	49	69
Συχνουουρία	25	40	65
Τρεμούλιασμα	11	53	64
Σύγχυση ή φλυαρία	3	50	53
Αδυναμία ή λιποθυμία	4	37	41
Μετά από μια αποστολή δεν μπορείς να θυμηθείς τις λεπτομέρειες του τι συνέβη	5	34	39
Ναυτία	5	33	38
Αδυναμία συγκέντρωσης	3	32	35
Αδυναμία συγκράτησης ούρων	1	4	5

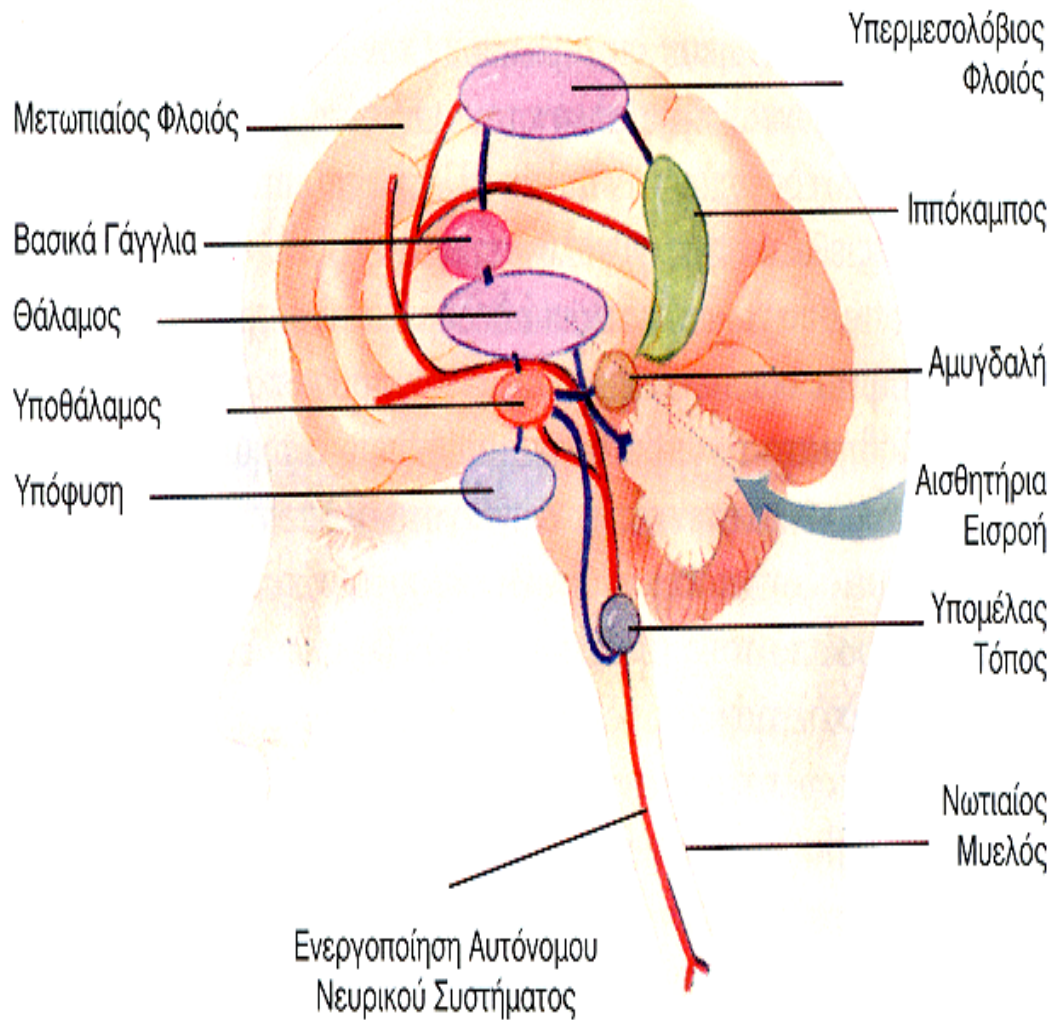
Σωματικές αλλαγές που αισθάνονται οι στρατιώτες κατά τη διάρκεια πολεμικών αποστολών

Το αυτόνομο νευρικό σύστημα



Οι συναισθηματικές αντιδράσεις εμπλέκουν την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος το οποίο αποτελείται από το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό υποσύστημα.

Εγκεφαλικές περιοχές



Εισερχόμενες αισθητήριες πληροφορίες μεταφέρονται στο θάλαμο. Ο υπερμεσολόβιος φλοιός (υπερμεσολόβιος έλικα) και ο ιππόκαμπος εμπλέκονται στην ερμηνεία αυτών των αισθητήριων εισερχομένων. Εξερχόμενα από αυτές τις περιοχές πηγαίνουν στην αμυγδαλή και τον υποθάλαμο, που ελέγχουν το αυτόνομο νευρικό σύστημα μέσω εγκεφαλικών συνδέσεων.

Εκφράσεις προσώπου



Ευτυχία

Αηδία

Έκπληξη

Λύπη

Θυμός

Φόβος

ΗΠΑ N=99

97%

92%

95%

84%

67%

85%

Βραζιλία N=40

95%

97%

87%

59%

90%

67%

Χιλή N=119

95%

92%

93%

88%

94%

68%

Αργεντινή N=168

98%

92%

95%

78%

90%

84%

Ιαπωνία N=29

100%

90%

100%

62%

90%

66%

Συναισθήματα και γνωστική εκτίμηση

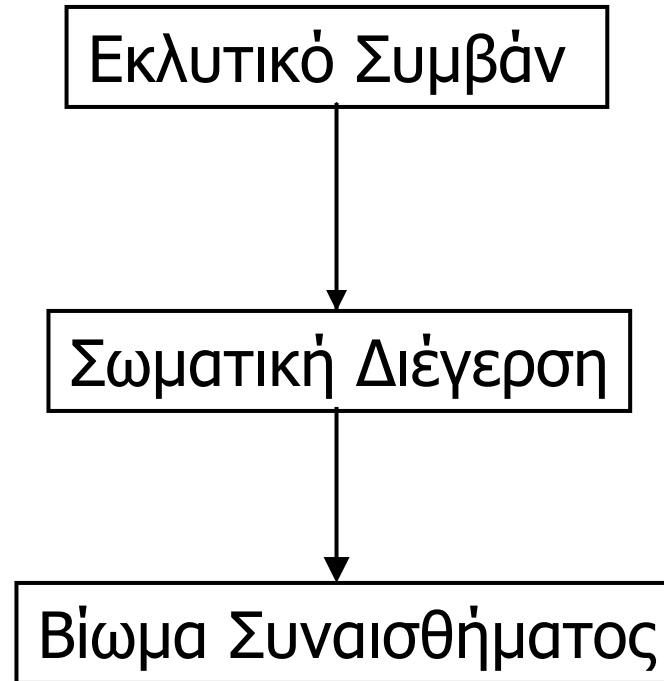
- Τα συναισθήματα ερμηνεύονται στο πλαίσιο των προηγούμενων γνώσεων μας και προσωπικών μας θεωριών και αξιολογούνται βάσει των στόχων και επιδιώξεων μας – Γνωστική εκτίμηση

Η γνωστική εκτίμηση συμβάλει

- στην ένταση των συναισθημάτων που βιώνουμε
- στη διαφοροποίηση των συναισθημάτων

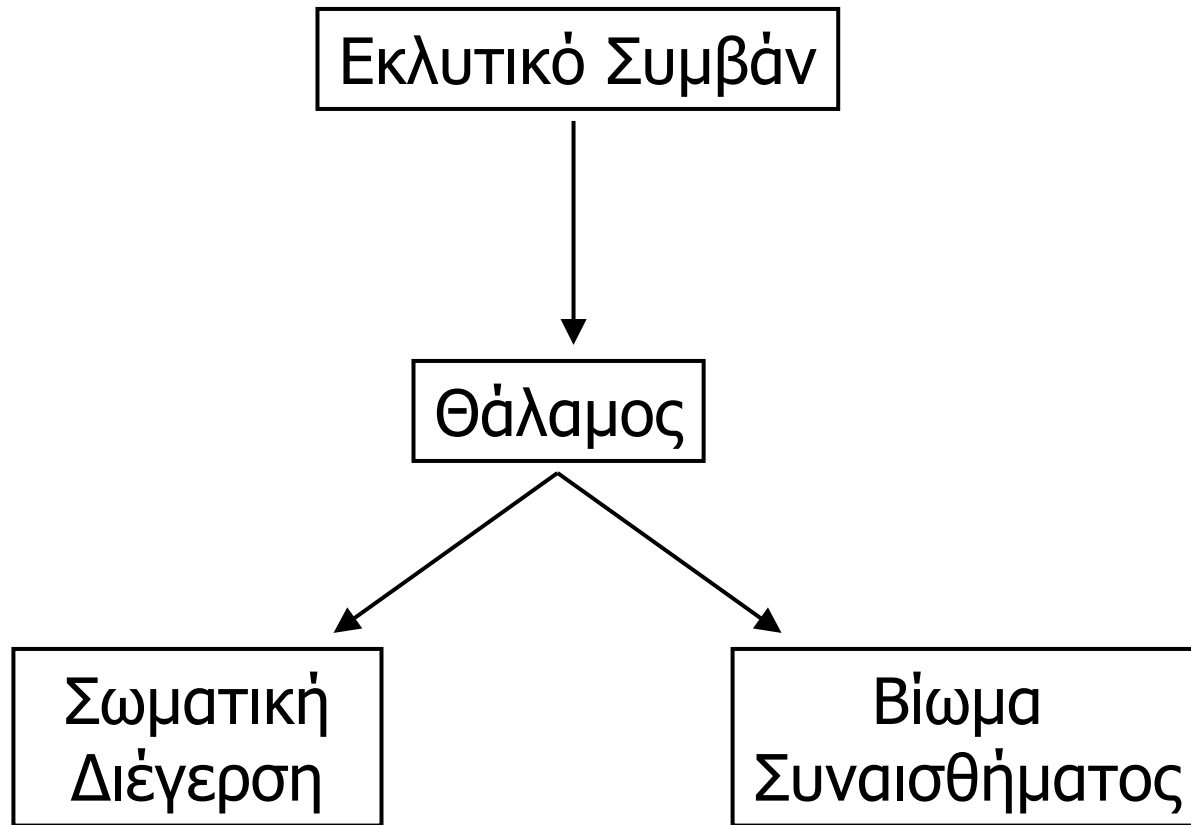
Τι προηγείται – η σκέψη ή το συναίσθημα;

Η θεωρία για τα συναισθήματα των James-Lange



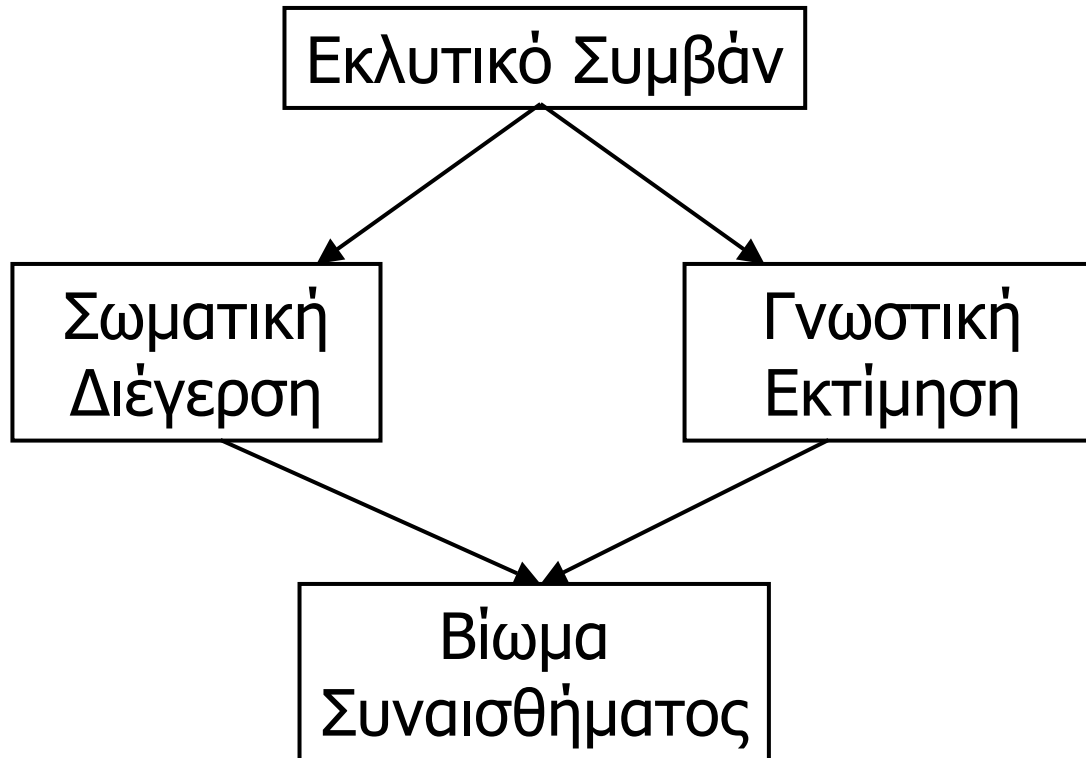
Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, γεγονότα στο περιβάλλον προκαλούν κάποιες σωματικές αλλαγές οι οποίες όταν γίνουν συνειδητές προκαλούν τη βίωση ενός συναισθήματος.

Η θεωρία για τα συναισθήματα των Cannon-Bard



Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία γεγονότα στο περιβάλλον ενεργοποιούν το θάλαμο, ο οποίος με τη σειρά του παράγει ταυτόχρονα τη σωματική διέγερση και τη βίωση του συναισθήματος.

Η θεωρία των δύο παραγόντων



Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία περιβαλλοντικά γεγονότα ενεργοποιούν ταυτόχρονα τη σωματική διέγερση και τη γνωστική εκτίμηση του πλαισίου αυτών των γεγονότων. Αυτοί οι δύο παράγοντες προκαλούν τη βίωση του συναισθήματος.

Η θεωρία των δύο παραγόντων

- Πείραμα των Schachter & Singer (1962)
- Robert Zajonc – βίωση του συναισθήματος πριν την εκτίμηση
- Richard Lazarus- σκέψη προηγείται της συναισθηματικής εμπειρίας
- Η βίωση του συναισθήματος δεν αλλάζει πολύ με την ανάπτυξη/εμπειρία (χαρά, λύπη, κλπ).
- Πότε αισθανόμαστε χαρά, λύπη, κλπ. , αλλάζει καθώς αναπτύσσονται οι προσωπικές πεποιθήσεις, θεωρίες και στόχοι του ατόμου
- Ο ρόλος των συναισθημάτων – μπορεί να είναι συνδεδεμένα με κάποιο σύστημα επιτήρησης της συμπεριφοράς και επίτευξης στόχων – και άρα ένα σημαντικό στοιχείο της νόησης (Damasio)

Η συνείδηση

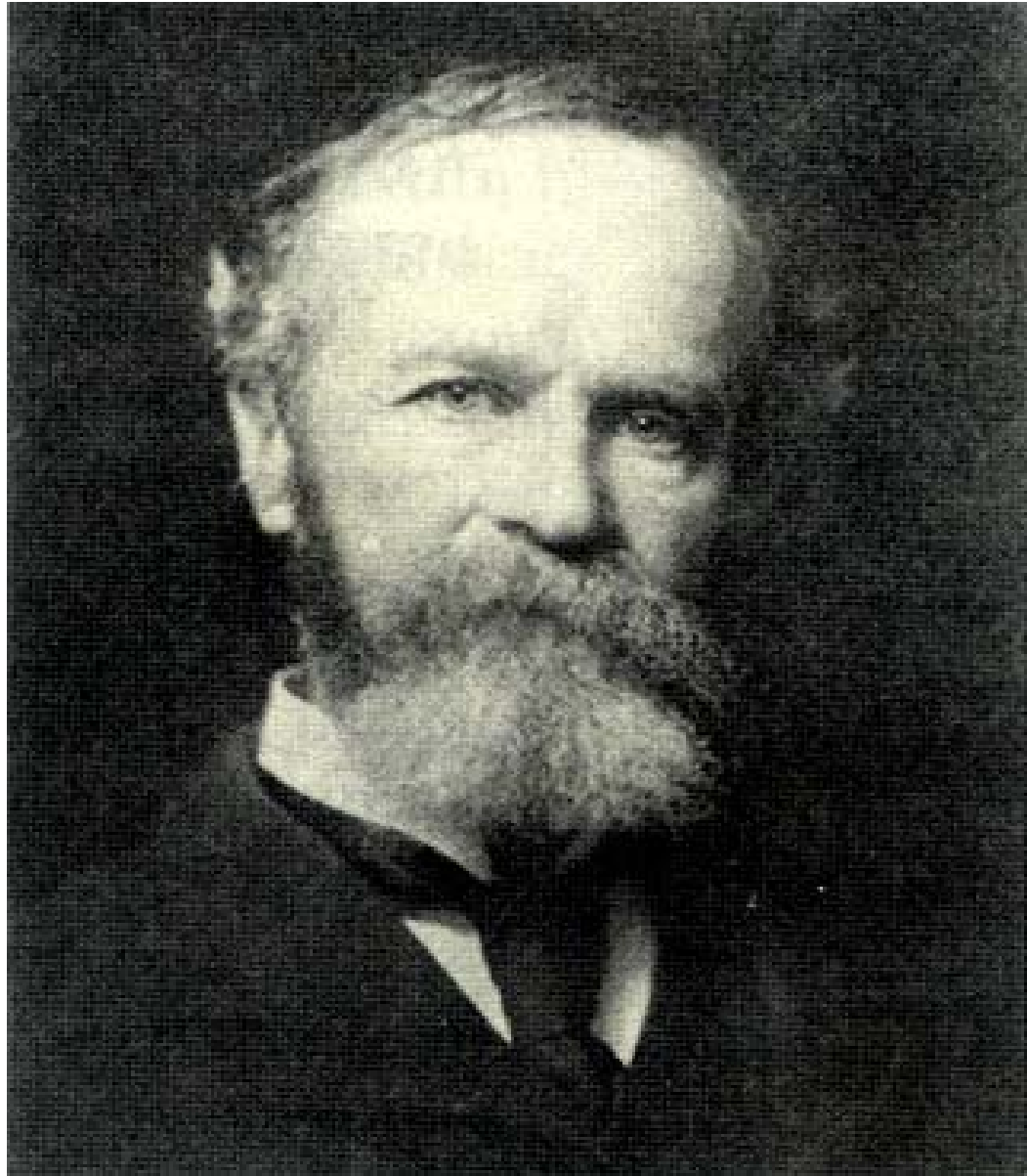
Η υποκειμενική κατάσταση που μας χαρακτηρίζει όταν έχουμε επίγνωση

- των αντιλήψεων του εξωτερικού κόσμου (θόρυβος, κλπ)
- των καταστάσεων του σώματος (πόνος, ζέστη, κλπ)
- των νοητικών καταστάσεων (σκέψεις, συναισθήματα)

- W.Wundt
- W.James
- S. Freud
- J. Watson

Γνωστική ψυχολογία – γνωσιακή επιστήμη –

(λειτουργία της συνείδησης, νευροφυσιολογικοί μηχανισμοί που την προκαλούν, σκοπούς για τους οποίους έχει αναπτυχθεί)



Ο William James, ιδρυτής του λειτουργισμού, υποστήριξε ότι το να προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε τη συνείδηση μέσω της μελέτης των συστατικών της στοιχείων είναι σαν να προσπαθούμε να κατανοήσουμε την κατασκευή ενός σπιτιού εξετάζοντας τα τούβλα από τα οποία κτίστηκε (James, 1884)

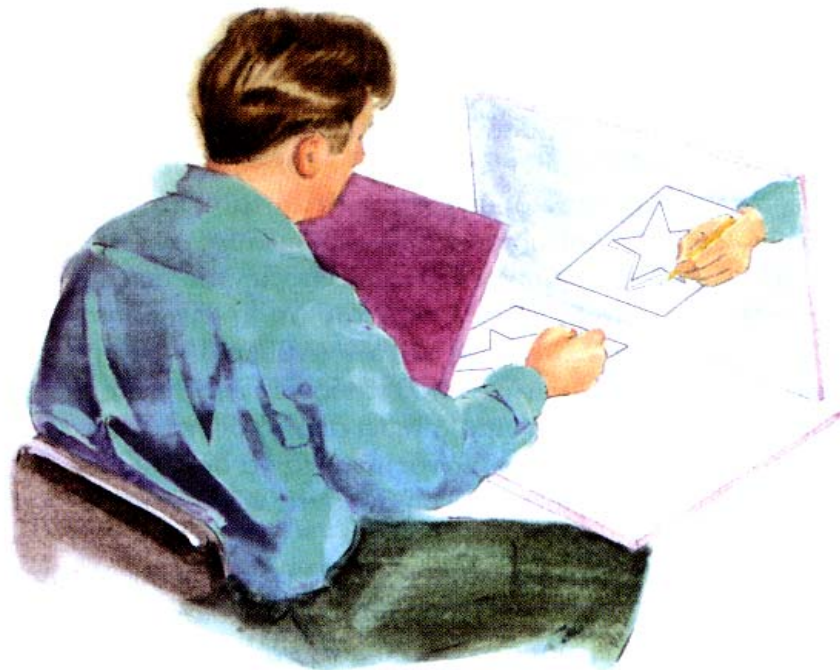
Γνωστική ψυχολογία και συνείδηση

- Γνωστικές διαδικασίες χωρίς επίγνωση
 - Καταστάσεις αναισθησίας
 - Καταστάσεις στις οποίες το ερέθισμα παρουσιάζεται γρήγορα
 - Η συνείδηση ως λειτουργία του συστήματος προσοχής/μνήμης
 - Η συνείδηση ως γενικός επεξεργαστής/ελεγκτής του γνωστικού συστήματος

Νευροφυσιολογικές Λειτουργίες και Συνείδηση

- Φαινόμενο της τυφλής όρασης
- Σύνδρομο της άρνησης της όρασης (στα πλαίσιο του γενικότερου φαινομένου της αγνωσίας)
- Φαινόμενο της εμπροσθοδρομικής αμνησίας
- Σύνδρομο της αποσύνδεσης (Roger Sperry)
- Stephen Crick – The Astonishing Hypothesis- συνδέει την συνείδηση με το μηχανισμό οπτικής επίγνωσης

Μνήμη και εμπροσθοδρομική αμνησία



Σε αυτό το πείραμα ζητήθηκε από έναν ασθενή, γνωστό ως H.M., ο οποίος έπασχε από εμπροσθοδρομική αμνησία, να σχεδιάσει το περίγραμμα ενός αντικειμένου χρησιμοποιώντας έναν καθρέφτη ο οποίος αντιστρέφει το δεξί/αριστερό. Η επίδοση του H.M. σε αυτό το δύσκολο έργο βελτιωνόταν από μέρα σε μέρα δείχνοντας ότι έμαθε και θυμόταν πώς να κάνει αυτό το έργο. Παρ' όλα αυτά ο ασθενής δεν απέκτησε ποτέ μια συνειδητή γνώση της πρακτικής που του επέτρεπε να αναπτύξει αυτή τη δεξιότητα (Milner, 1965)

