
IX. Motivație și afectivitate

Cornel HĂVĂRNEANU

1. Motivația

Psihologii sunt interesați de studiul motivației deoarece doresc să înțeleagă *de ce* apare un comportament și care sunt procesele de bază care activează comportamentul. Motivația a fost definită ca un proces care activează, direcționează și menține comportamentul uman. Deoarece nu poate fi direct observată, motivația este atribuită plecând de la comportamentul direct observabil. De exemplu, putem atribui motivația de sete unei persoane care bea un sfert de litru de apă.

Conceptul de motivație ajută în explicarea fluctuațiilor de comportament. Dacă cineva mănâncă într-o dimineață trei prăjituri, iar a doua zi doar una, nu înseamnă că s-a modificat personalitatea. Schimbarea se datorează motivației de foame.

Behavioriștii, care au studiat comportamentul în termenii stimul-răspuns, nu au considerat necesar să analizeze motivația, deoarece o considerau ca făcând parte din categoria fenomenelor psihice care nu puteau fi în mod direct observabile. Behavioriștii au constatat că un animal nu mănca întotdeauna hrana care îi era servită în aceleași circumstanțe. Deoarece condițiile externe erau aceleași psihologii au considerat că schimbările se datorează unor modificări ale stării interne a animalului. Foamea era cea care determina comportamentul de alimentație. Dar foamea nu putea fi observată direct, de aceea acest motiv poate doar fi atribuit în urma observării comportamentului de alimentare. De aceea, mulți autori au studiat comportamentul motivat, care poate fi observat și nu motivația.

Psihologii nu ajuns la un acord în ceea ce privește înțelesul conceptului de motivație. Unii psihologi limitează motivația la evenimentele interne care sunt imediate și cauzează direct acțiunea. Utilizând această definiție, mulți cercetători au studiat modificările biologice sau fiziologice, cum ar fi nivelul hormonilor sau neurotransmițătorii care activează o secvență motorie sau o acțiune. Alți cercetători au preferat o definiția mai largă a motivației, incluzând orice stare sau condiție (cognitivă sau fiziologică) care poate orienta organismul spre acțiune. În această perspectivă, credințele sau gândurile pot fi considerate ca motive într-o situație dată. Dworetzky (1995) consideră că motivația include orice stare sau condiție care face ca organismul să producă sau să inhibe un răspuns motor sau o acțiune.

Motivația este legată de emoții, reacții generale pozitive sau negative față de situațiile stimul. Ele sunt însoțite de manifestări fiziologice și comportamente specifice. Motivele și emoțiile sunt strâns legate între ele: emoțiile activează dar motivele mențin acțiunea, motivele sunt acompaniate de emoții (de exemplu, motivația de a face cât mai bine un test este însoțit de anxietate), emoțiile au proprietăți motivaționale proprii (o persoană îndrăgostită caută să fie cu persoana iubită).

1.1. Motivele biologice

Probabil că cele mai evidente motive sunt cele care derivă din nevoile fizice: hrană, apă, somn, căldură, evitarea durerii, ș.a.m.d. Dacă o persoană este însetată ea va căuta să-și satisfacă această nevoie, creșterea nevoii de apă determinând intensificarea acțiunilor pentru a o satisface. Aceste experiențe sunt comune pentru existența umană, motivele și instinctele putând fi atribuite prin observarea comportamentelor. Dacă cineva caută mâncare este clar că persoana respectivă este înfometată, dacă vrea apă atunci înseamnă că ea este însetată. Aceste motive sunt considerate de specialiști ca fiind **motive primare**, ele trebuie satisfăcute altfel pot determina moartea (dacă motivul sexual nu este satisfăcut, speciile nu mai asigură reproducerea și deci supraviețuirea).

Cercetătorii consideră că motivele apar datorită schimbărilor produse în organism. Motivele biologice sunt înnăscute (oameni nu învătă să le fie sete!).

Dacă o anumită perioadă de timp nu se ingerează apă sau alimente, la un moment dat va apărea automat motivația de a satisface setea și respectiv foamea. După consumarea unei anumite cantități de mâncare și apă această nevoie dispare.

Tendința de restabilire a echilibrului organismului este cunoscută sub numele de **homeostazie**. Mecanismele homeostazice sunt reglatoare, încearcă să mențină un nivel optim.

Cele mai multe dintre motivele primare au la bază nevoile organismului de a menține un anumit nivel al elementelor esențiale: un anumit nivel al glucidelor din sânge, o anumită cantitate de apă etc. Aceste nivele critice sunt reglate de mecanismele homeostazice. Aceste mecanisme sesizează dezechilibrele care apar în organism și determină acțiunea pentru restabilirea echilibrului. Răspunsurile organismului pentru restabilirea echilibrului pot implica reacții interne dar și comportamente vizibile. De exemplu, atunci când nivelul de apă din organism ajunge la un nivel critic, se transmite un semnal la rinichi pentru a nu se elimina apă în urină, iar un alt semnal este transmis spre creier pentru a fi căutate și consumate lichide. Mecanisme homeostazice asemănătoare sunt implicate în cazul nevoii de hrană sau pentru menținerea temperaturii corpului.

a. Foamea

S-au făcut numeroase studii experimentale pentru a afla mecanismele apariției și satisfacere a foamei. Într-unul dintre experimente, s-a introdus în stomacul unei persoane înfometate un mic balon atașat de un tub. S-a constatat că atunci când balonul era umflat,

astfel încât să preseze asupra pereților stomacului, persoana nu putea să mai mănânce și senzația de foame dispărea. S-a observat însă că pacienții cărora li s-a extras stomacul (datorită de cancerului) continuau să simtă senzația de foame sau de saturație. Aceste date indică faptul că mecanismele homeostazice ale foamei și satisfacerii ei nu sunt localizate doar la nivelul stomacului.

În 1954, Elito Stellar a emis ipoteza că centrul foamei este situat în hipotalamus. Se consideră că foamea este reglată de două sisteme: un *sistem de alimentare*, care inițiază alimentarea atunci când pare nevoia de hrană și unul de *sațietate* care oprește alimentarea atunci când o cantitate suficientă de hrană a fost consumată. Experimental s-a demonstrat că două zone ale hipotalamusului au rol reglator în cadrul acestor două sisteme. Atunci când partea hipotalamusului asociată sistemului de alimentare era stimulată electric, animalele care erau deja sătule începeau să mănânce din nou. Dacă această parte a hipotalamusului era distrusă șobolanii nu se mai alimentau deloc, murind de foame (fenomen denumit afagie). Dacă era distrusă partea hipotalamusului asociată sistemului de sațietate șobolanii mâncau excesiv, continuu pe toată perioada zilei.

Cercetările recente au demonstrat că mecanismele biologice implicate sunt mult mai complexe. Se pare că și alte structuri cerebrale au rol reglator. Cercetătorii consideră că hipotalamusul, ca centru de reglare a mecanismului foamei, primește informații de la diferite organe:

1. Stomacul oferă cele mai rapide informații, contracțiile stomacului semnalizează sistemul de alimentare, iar stomacul plin activează sistemul sațietății.

2. Nivelul de zahăr din sânge. S-a constatat că hipotalamusul are în structura sa neuroni specializați pentru detectarea nivelului de glucoză din sânge. De asemenea, ficatul și duodenul monitorizează nivelul de glucoză din sânge. Când nivelul glucozei scade sub nivelul optim se activează sistemul de alimentare. Când se obține un nivel suficient de glucoză este activat sistemul de sațietate și alimentarea este oprită.

Rolul glucozei în reglarea foamei a fost demonstrată experimental. Insulina injectată în sângele unei persoane care era sătulă, a cauzat scăderea nivelului de glucoză, persoanei respective făcându-i-se foame. Injectarea de glucagon unei persoane căreia îi era foame, a produs creșterea nivelului de glucoză din sânge, dispărând senzația de foame. Experiențele făcute pe șobolan au arătat că dacă unui șobolan care a fost înfometat i se injectează sângele unui alt șobolan care abia a mâncat, acesta refuză hrana. Deci, nivelul de glucoză din organism este un element cheie al mecanismului de control a foamei.

3. Nivelul lipidelor din sânge. Cercetările au indicat că menținerea în timp a greutateii corpului este realizată de către un alt mecanism. Probabil că hipotalamusul monitorizează nivelul de lipide din sânge. Când un individ crește în greutate, nivelul de glicerol crește. Această creștere poate fi detectată de hipotalamus, care poate semnaliza fie descreșterea alimentației fie creșterea nivelului de activitate al organismului pentru a arde calorii.

Deși foamea este un motiv biologic, sunt implicați și factori psihologici. Astfel, învățarea are un rol important asupra comportamentului alimentar. Emoțiile joacă, de

asemenea un rol important. Persoanele anxioase mestecă și înghit de mai multe ori decât este normal, iar cele depresive își pot pierde apetitul pentru o lungă perioadă de timp.

b. Setea

Setea este și ea controlată de mecanisme homeostazice. Dorința de a bea este determinată de felul în care apa este distribuită în întregul organism și există cel puțin două mecanisme care controlează echilibrul apei din corp. Apa nu este distribuită uniform în corp: 65% din apă se găsește în celule, 25% din apă se găsește în spațiul dintre celule, 10% din apă se găsește în sânge. Mecanismele intracelulare au la bază un senzor de înregistrare a cantității de apă din interiorul celulelor, mecanismele intercelulare înregistrează cantitatea de fluid din jurul celulelor. Cele două mecanisme nu sunt afectate simultan.

Fluidul extracelular, de exemplu, poate fi afectat de pierderea de sânge sau dehidratare, fără ca să fie afectate și mecanismele intracelulare.

O altă modalitate de control al echilibrului de fluide este reprezentată de receptorii din creier sensibili la concentrația de sodiu. Sodiul extrage apa din celule prin procesul de osmoză. Celule receptoare sunt capabile să regleze echilibrul de apă, deoarece sunt sensibile la cantitatea de apă eliminată din celulele creierului. Experimental s-a constatat că injectarea de sodiu în hipotalamus a determinat apariția dorinței de a bea. Se pare că și glanda pituitară poate afecta cantitatea de apă eliminată din organism.

La fel ca și în cazul foamei, nu se cunosc încă pe deplin toate mecanismele care controlează apariția nevoii de a bea.

Factorii psihologici au rol în reglarea setei. Învățarea influențează ceea ce se bea (de exemplu, nepalezii preferă să bea lapte de yak în loc de lapte de vacă) și când se bea (de exemplu, bem un pahar de suc la micul dejun). Vederea unui pahar de bere poate activa setea, chiar dacă înainte de vederea paharului persoana respectivă nu era însetată. Stresul și emoțiile au un efect mai slab asupra setei în comparație cu efectul pe care-l au asupra nevoii de alimentare. Excepție fac persoanele consumatoare de băuturi care conțin alcool sau stimulante (cafea, ceai etc.)

În anii 60 s-a constatat că atunci când animale erau private de hrană, acestea consumau o cantitate mult mai mare de apă. Setea excesivă "înlocuia" comportamentul de alimentare, atunci când animalele nu aveau acces la hrană. Această constatare a determinat cercetătorii să presupună că de fapt foamea și setea sunt reglate de mecanisme homeostazice similare.

c. Motivația sexuală

Fără o motivație sexuală, oamenii și alte animale care se reproduc pe cale această cale ar dispărea. În timp ce foamea, setea și alte motive primare sunt necesare pentru

supraviețuirea individului, motivația sexuală este un motiv primar esențial pentru supraviețuirea speciilor. Aceleași mecanisme biologice de bază sunt implicate în motivația sexuală a mamiferelor, dar controlul biologic al comportamentului sexual este mai puțin semnificativ la oameni. Sexualitatea implică mai multe emoții și are o importanță mai mare la oameni în comparație cu alte motive primare.

Baze biologice ale motivației sexuale

Ca și în alte motive primare, hipotalamusul are un rol important în reglarea comportamentului sexual. Centrii hipotalamici și alte structuri cerebrale sunt implicați în inițierea comportamentului sexual. Extirparea acestor centri determină dispariția comportamentului sexual. Alte structuri cerebrale duc la inhibarea comportamentului sexual, iar distrugerea acestor structuri determină hipersexualitatea.

La animale hormonii joacă un rol important în reglarea motivației sexuale. Femelele câini, pisici și șoareci sunt receptive la relațiile sexuale doar atunci când sunt în perioada de ovulație. Masculii acestor specii sunt mai puțin influențați de hormoni decât femelele, putând fi receptivi în orice moment la stimularea sexuală. La alte specii, cum sunt cerbii sau țapii, masculii se angajează în relații sexuale doar în anumite perioade ale anului și numai atunci produc spermă. Comportamentul sexual al animalelor este limitat la anumite perioade de timp când fertilizarea și reproducerea este propice.

Motivația sexuală la oameni este mai puțin influențată de factori hormonal, relațiile sexuale producându-se **indiferent dacă reproducerea este posibilă sau nu. Legătura slabă între sexualitate reproducere reprezintă principala diferență între comportamentul sexual uman și animal.**

Motivația sexuală umană nu este guvernată de secrețiile hormonale, dar nu trebuie să credem că între sexualitate și hormoni nu există nici o legătură. Experimental s-a constatat că atunci când bărbații se excitau sexual vizionând un film erotic, nivelul de testosteron din sânge creștea. S-a considerat că nivelul testosteronului are un rol important pentru sănătatea bărbaților. Stimularea sexuală determină secreția de testosteron, care este benefică pentru sănătatea organismului.

Pentru a înțelege motivația sexuală o vom compara cu celelalte motive primare.

1. *Controlul hipotalamic.* La fel ca foamea și setea motivul sexual este controlat de sisteme cerebrale, centrii hipotalamici jucând un rol important;
2. *Rolul stimulării externe.* La fel cum foamea poate fi stimulată de stimuli externi, și motivația sexuală este sensibilă la această categorie de stimuli. Persoana care inițial nu era excitată sexual poate fi stimulată de fotografii erotice sau fantezii romanice;
3. *Rolul învățării.* Am constatat deja că învățarea are un rol important în modelarea motivelor primare. Ceea ce, când și cât de mult mâncăm este influențat de experiența anterioară. Și motivația sexuală este influențată de învățare. Varietatea

de comportamente sexuale întâlnite la membrii unei culturi demonstrează rolul învățării. De exemplu, în anumite culturi stimularea organelor genitale este considerată normală, în timp ce în alte culturi este o “crimă împotriva naturii”. Marshall (1971, apud. Dworetzky, 1995) a raportat că relațiile sexuale pentru obținerea plăcerii este principala preocupare pentru polinezienii, tineri și bătrâni, din insula Mangaia. Copiii sunt obișnuiți cu relațiile sexuale de la vârste de 12 -14 ani. Cei mai mulți tineri încep relațiile sexuale cu o femeie mai în vârstă și cu experiență, care îi învață o varietate de comportamente sexuale. Această practică determină renunțarea la onanism și înlocuirea acestuia cu relații sexuale normale. Nivelul intens al sexualității se menține și în perioada maturității, bărbații cu media de vârstă de 20 de ani raportând două, trei orgasme pe noapte, șase nopți pe săptămână. Ambii parteneri experimentează intense plăceri sexuale. Cea mai mare insultă pentru un bărbat din Mangaia este să fie acuzat că atinge orgasmul prea repede și că nu este interesat de plăcerea partenerei (Lahey și Ciminero, 1980).

4. *Rolul emoțiilor.* Stresul, anxietate și depresia duc la descreșterea motivației sexuale. Acestea duc la stimularea sistemului autonom simpatic care are o activitate opusă sistemului parasimpatic, cu rol de mediere a motivației sexuale. În anumite situații anxietate și depresia pot determina creșterea motivației sexuale.

1.2. Motive psihologice

Aceste motive nu sunt direct legate de supraviețuirea biologică a individului sau a speciei. De acestea depinde fericirea și starea de confort a persoanei. Mai mult decât motivele primare, motivele psihologice sunt legate de experiență. Unele motive psihologice sunt înnăscute și se întâlnesc și la diferite specii de animale, în timp ce altele sunt învățate.

a. Nevoia de stimulare

Mulți oameni se plictisesc dacă stimularea este slabă sau dacă aceasta rămâne neschimbată. Oamenii, dar și alte animale, se pare că au un motiv înnăscut de căutare de noi stimuli. Într-un experiment, un șobolan a fost așezat într-un labirint în formă de “T”, în care trebuia să aleagă între a merge la dreapta pe o alee vopsită în gri sau să meargă pe aleea din stânga, care era dungată. Șobolanul explora mai întâi aleea cea mai interesantă, apoi explora aleea gri. Maimuțele ținute într-o cușcă plictisitoare vor depune mult efort pentru a deschide o fereastră prin care puteau privi alte maimuțe sau obiecte în mișcare. Dacă maimuțele aveau la dispoziție un puzzle, atunci ele erau preocupate de joc, chiar dacă cușca era la fel de plictisitoare.

Oamenii sunt motivați să manipuleze și să investigheze mediul înconjurător. După un timp, în lipsa unei stimulări psihice oamenii simt nevoia unei activități. Nu se cunosc mecanismele care controlează nevoia de stimuli noi, dar este evident faptul că oamenii au

nevoie de o anumit nivel de stimulare pentru a se simți confortabil. Dacă stimularea este prea slabă apare tendința de a o intensifica, dacă este prea puternică apare tendința de a găsi o modalitate de descreștere a acesteia. De exemplu, atunci într-o cameră este prea mult zgomot, apare tendința de a căuta liniștea, deci de a reduce stimularea.

Există un **nivel optim de stimulare**, fiecare individ căutând să-și mențină acest nivel optim de stimulare. Stimularea se referă la starea de alertă sau de activare a unei persoane. O persoană activă are un nivel mediu de stimulare. Persoanele anxioase sau aflate în panică au un nivel ridicat de stimulare. Stimularea este legată de activitatea formațiunii reticulare și de cea a sistemului nervos vegetativ simpatic. Nu se știe dacă există o nevoie biologică pentru menținerea unui nivel moderat al stimulării. Indivizii pot supraviețui la un nivel ridicat sau foarte scăzut de stimulare deși sunt motivați pentru atingerea unui nivel optim de stimulare. Acest concept este legat de eficiența activității în diferite situații. Dacă stimularea este prea mică activitatea neadekvată, iar dacă este prea puternică activitatea este întreruptă și dezorganizată. În funcție de natura activității nivelul ideal al stimulării diferă. De exemplu, fotbalistii au nevoie de un nivel ridicat de stimulare pentru un meci, iar un ceramist are nevoie de un nivel de stimulare mai scăzut.

b. Motivația de afiliere

Ca ființe sociale, oamenii sunt motivați să desfășoare activități în grup. S-a observat existența unor diferențe individuale în legătură cu intensitatea acestui motiv. Sunt persoane care au un nivel ridicat al acestui motiv, preferând să stea în compania celorlalți și neglijând chiar satisfacerea altor motive. Experimental s-a constatat că persoanele cu un nivel ridicat a motivației de afiliere și cu un nivel scăzut al motivației de realizare de sine, aleg un prieten cu care să lucreze, fără a ține seama de competența acestuia. Cei cu nivel scăzut a motivației de afiliere și cu un nivel ridicat a motivației de realizare de sine își aleg partenerul pe care-l consideră cel mai competent.

Există două teorii explicative ale motivației de afiliere. Una dintre acestea afirmă că *motivația de afiliere este innăscută*, bazându-se pe selecție naturală. În perioadele preistorice, participanții la o vânătoare aveau mai multe șanse de succes dacă se organizau în grupuri, decât dacă vâneau individual. Astfel, șansele lor de supraviețuire erau mai mari. A doua teorie afirmă că *motivația de afiliere se dobândește prin experiență*. Deoarece copiii sunt asistați de cei din jur atunci când își satisfac nevoile de hrană, căldură, igienă etc., ceilalți oameni devin “stimuli pozitivi” prin procesul de condiționare clasică. Astfel, comportamentul de afiliere devine o întărire pozitivă. Motivația de afiliere pare să fie mai puternică atunci când este amenințată existența. Experimental s-a constatat că subiecții care erau făcuți să se simtă mai anxioși au manifestat un nivel mai ridicat a nevoii de afiliere, în timp ce subiecții cu un nivel scăzut de anxietate au manifestat tendințe de afiliere mai mici.

c. Motivația de autorealizare

Acest tip de motivație se referă la nevoia psihologică de succes în situații competitive (în activitatea școlară, sportivă, profesională). Indivizi care au un nivel ridicat al motivației de autorealizare sunt mai puțin anxioși în situații de eșec și își aleg profesioni în care au șanse de succes. Atunci când realizează succesul aceste persoane se bucură de reușita lor mai mult decât majoritatea indivizilor.

Persoanele cu un nivel ridicat al motivației de autorealizare trebuie să învețe să echilibreze solicitările profesionale cu nevoia de relaxare. Cei care au un nivel scăzut al motivației de autorealizare nu sunt interesați de atingerea unui statut social sau de succesul material și-și canalizează energia spre alte domenii. Aceștia sunt foarte anxioși în situații competitive și au o teamă mare de eșec. Ei evită profesiunile de competiție deoarece simt un disconfort accentuat.

Unii cercetători au arătat că există și o temă de succes. Indivizii se tem de succes deoarece sunt preocupați de responsabilitățile și presiunile asociate succesului sau se tem de respingerea celorlalți atunci când obțin succesul.

1.3. Formele motivației

Psihologii au distins între motivația *intrinsecă* și cea *extrinsecă*.

Motivația intrinsecă presupune motivarea persoanei prin natura activității desfășurate sau consecințele naturale ale acesteia sau de ambele.

De exemplu, maimuțele care rezolvă un puzzle, fără a fi recompensate pentru aceasta, putem spune că sunt motivate intrinsec pentru a rezolva puzzle. În mod asemănător, oamenii care fac donații anonime, nedorind să fie recunoscuți sunt motivați intrinsec să ajute alte persoane.

Motivația extrinsecă este externă activității desfășurate, nu este parte a acesteia.

Dacă un copil, căruia nu-i place să-și facă tema la matematică, este încurajat dându-i-se ciocolată, acesta este motivat extrinsec. Copilul lucrează pentru a obține ciocolata și nu din interes pentru matematică.

Se pune problema modalității de utilizare a motivației intrinseci și extrinseci în efortul de creștere a motivației. Experimental s-a constatat că atunci când un comportament nu apare frecvent, deci motivația intrinsecă a acestuia este scăzută, poate fi folosită cu succes motivația extrinsecă pentru a crește frecvența de apariție a aceluia comportament. Dacă, însă, subiectul este motivat intrinsec pentru a anumită acțiune, adăugarea de motivație extrinsecă duce la scăderea motivației intrinseci. De exemplu, dacă unui copil căruia îi place să deseneze i se dă o diplomă de bun desenator, el va desena mai puțin în continuare, în comparație cu un alt copil care nu a primit o astfel de diplomă.

2. Afectivitatea

Majoritatea psihologilor acceptă existența a patru caracteristici definitorii pentru emoții:

- a. situații stimul care provoacă reacția;
- b. o tonalitate afectivă pozitivă sau negativă conștientă a experienței;
- c. anumite manifestări fiziologice produse de sistemul nervos vegetativ și glandele endocrine;
- d. un comportament care însoțește în general emoțiile.

Deși există o mare varietate de emoții, psihologii nu au ajuns încă la un acord în privința tipurilor acestora. Izard (1972) consideră că există nouă tipuri de emoții de bază: atracție, bucurie, surprindere, mâhnire, furie, dezgust, dispreț, rușine și frică. Celelalte emoții rezultă din combinarea acestora. De exemplu, anxietatea este o combinație între frică și una sau mai multe emoții de bază (furie, rușine, mâhnire). Plutchik (1980) consideră că există opt tipuri de emoții de bază din combinarea cărora rezultă emoțiile complexe.

Emoțiile ne dau informații vitale despre persoanele din jur.

Deseori ne analizăm sentimentele și chiar le expunem logic pentru a înțelege de ce ne comportăm într-un anumit fel. Emoțiile reprezintă un complex de stări emoționale care implică experiențe conștiente sau mai puțin conștiente, care duc la răspunsuri psihice ce inhibă sau facilitează motivația comportamentului.

Exprimarea emoțiilor față de alte persoane, precum și decizia a ceea ce simțim poate fi confuză. Față de un obiect stările emoționale pot fi un amestec de sentimente pozitive și negative, de amintiri plăcute și neplăcute. De exemplu, soldații se pot simți fericiți pentru că și-au salvat propria viață și pe cea a camarazilor ucigând soldații inamici. În același timp ei pot să simtă regret și compasiune pentru cei care au fost uciși. Aceste emoții amestecate sunt confuze și greu de înțeles. Încercând să spunem altora ceea ce simțim putem fi frustrați pentru că majoritatea timpului nu suntem siguri de ceea ce simțim.

Emoțiile sunt legate de anumite aspecte ale comportamentului.

De exemplu, dacă o persoană introduce o monedă pentru a primi o cafea de la un automat, iar acesta fiind defect nu produce cafeaua, atunci persoana se poate înfuria. Emoția de furie va determina un comportament agresiv față de automatul de cafea.

Emoțiile puternice sunt bine memorate.

Bucuria de a te îndrăgosti, jena de a fi întrebat de profesor atunci când nu ești pregătit, frustrarea că nu ai auzit ceasul și ai pierdut o întâlnire foarte importantă sunt experiențe memorabile. Dacă aceleași experiențe sunt trăite de o altă persoană, atunci am putea evoca cu ușurință aceste răspunsuri.

Oamenii comunică emoțional.

Expresivitatea facială a unei persoane oferă informații despre ceea ce simte persoana respectivă. În același timp, informațiile pe care le primim de la alte persoane reprezintă *referințe sociale* prin care verificăm propriile noastre interpretări. De exemplu, folosirea sistemului numit panta vizuală imaginat de Gibson și Walk (1960) în experimentele în care subiecții erau copii de un an, au demonstrat că expresia emoțională a mamei influențează comportamentul copiilor. Dacă mama manifestă teamă atunci probabilitatea ca prăpastia să fie trecută de copii este mai mică. Dacă mama pare fericită atunci această probabilitate crește.

2.2. Teorii ale emoției

a. Teoria lui James - Lange

W. James, consideră incorectă explicația emoțiilor ca efecte ale evenimentelor din mediu. El susține că experiențele din mediu duc la apariția unor răspunsuri musculare și viscerale, iar aceste răspunsuri determină apariția emoțiilor. Emoția urmează comportamentul și nu-l produce. De exemplu, dacă întâlnim un urs în pădure apar modificări fiziologice asociate pericolului (tremur, paloare etc.). Conștientizarea acestor modificări reprezintă emoția. Deci, emoția este simțită după ce comportamentul a apărut. James consideră că acest punct de vedere este corect deoarece anumite comportamente apar atât de repede încât nu există timpul necesar pentru a simți o emoție înainte de acțiune. Lange urmează aceeași linie în explicarea emoțiilor considerând că emoțiile apar în urma răspunsurilor musculare sau viscerale.

Explicația tradițională a emoțiilor

1		2		3
Eveniment stimul	—	Emoție	—	Reacție
Întâlnirea cu ursul	—	Frică	—	Fuga

Explicația lui James-Lange

1		2		3
Eveniment stimul	—	Reacții viscerale și musculare care depind de evenimentul stimul	—	Evaluarea emoției plecând de la reacțiile viscerale și musculare
Întâlnirea cu ursul	—	Fuga	—	Senzația de frică datorată fugii

Teoria lui James-Lange a evidențiat importanța modificărilor fiziologice, mai ales în cazul emoțiilor șoc, care fuseseră neglijate în teoriile anterioare.

De asemenea, prin această teorie se atrage atenția asupra faptului că în anumite situații reacția emotivă poate fi în relație cu un instinct.

De exemplu, un copil de câteva luni se sperie dacă ai tendința de a-l scăpa din brațe, cu toate că până în acel moment el nu a căzut vreodată. Deci, simpla percepție a evenimentului declanșează emoția înainte oricărei interpretări.

Limita acestei teorii derivă din faptul că nu se constată o relație direct proporțională a trăirilor afective cu manifestările corporale exterioare.

De exemplu, trăirea unui eveniment trist poate provoca multă agitație din partea unei persoane, manifestată pe o durată scurtă, în timp ce altă poate rămâne imobilă, fiind influențată mult timp de evenimentul respectiv. În acest caz cea de a 2-a persoană este mai puternic afectată de eveniment, însă manifestările ei exterioare, precum și modificările fiziologice sunt mai slabe în comparație cu cele ale primei persoane. De asemenea, dacă injectăm adrenalină unei persoane apar multe modificări fiziologice caracteristice unui șoc emoțional (creșterea ritmului cardiac, a respirației, înroșire etc.) dar totuși persoana nu manifestă nici o emoție.

b. Teoria lui Canon-Bard

Cei doi autori au plecat de la teoria lui James și Lange. Ei au arătat că modificările fiziologice asociate emoțiilor de furie, fericire supărare erau asemănătoare. Atunci când aceste emoții apar crește cantitatea de adrenalină, ritmul cardiac și respirator, pupilele se dilată. Există puține diferențe fiziologice între aceste emoții. Aceste diferențe nu sunt suficiente pentru a explica diversitatea emoțiilor. Autorii consideră că modificările fiziologice și musculare nu cauzează emoția ci mai degrabă emoțiile și aceste modificări apar simultan. Pornind de la aceste idei ei au formulat o teorie în care *rolul esențial în producerea emoțiilor îl are talamusul*. Informația provenită de la un stimul este transmisă talamusului. De aici informația este simultan orientată spre cortex unde se produce experiența emoțională, și spre hipotalamus și sistemul nervos vegetativ, care produce modificările fiziologice care pregătesc răspunsul.

Pentru Cannon și Bard, *experiența emoțională conștientă și modificările fiziologice sunt două evenimente simultane și independente*.

c. Teoria cognitivă a emoțiilor (Stanley Schachter)

Deși mai mulți psihologi au contribuit la dezvoltarea diferitelor aspecte ale teoriei constatăm existența unei teorii cognitive unitare. Această teorie pune accentul pe *interpretarea cognitivă a stimulilor emoționali* luându-se în considerație două aspecte:

- ◇ interpretarea stimulilor proveniți din mediul extern;

◇ interpretarea stimulilor interni;

Interpretarea stimulilor externi

Această perspectivă cognitivă a interpretării stimulilor relevanți pentru producerea emoției face trimitere la filosoful grec Epicur care spunea “oamenii nu sunt afectați de evenimente ci de modul cum le interpretează”.

De exemplu, dacă o persoană primește prin poștă un pachet din care se aude un sunet asemănător celui produs de un ceas, în funcție de numele expeditorului ea poate fi speriată sau bucuroasă. Dacă expeditorul este un dușman, atunci persoana poate gândi că în pachet este o bombă și va fi speriată. Dacă expeditorul este un bun prieten atunci persoana se va bucura, gândindu-se că în pachet este un ceas. Observăm că interpretarea stimulului și nu stimulul însuși cauzează reacția emoțională.

Din perspectiva teoriei cognitive a emoției, informația ajunge mai întâi la cortex, unde este interpretată prin raportare la experiența anterioară, apoi mesajul este trimis spre sistemul nervos vegetativ care determină modificările fiziologice ale organismului.

Experimental s-a demonstrat importanța stimulilor exteriori în producerea emoțiilor. Subiecții au vizionat un film care prezenta operații de circumcizie realizate fără anestezie asupra copiilor unui trib de arborigeni din Australia. Un grup de subiecți vedea filmul fără sunet. Al doilea grup auzea sunetul care exprima durerea trăită de cei operați. Al treilea grup auzeau un mesaj care descria operația în termeni științifici. Al patrulea grup primea un mesaj care ignora durerea operației, prezentându-se aspecte irelevante. Deși toți subiecții vedeau același film sunetul a avut un efect puternic asupra interpretării cognitive a situației. Subiecții din grupul care a auzit sunetele ce exprimau durerea au avut modificări vegetative mai puternice și au considerat filmul mai trist în comparație cu subiecții celorlalte grupe. Interpretarea cognitivă a sunetelor receptate a modificat semnificația emoțională a filmului.

Interpretarea stimulilor interni

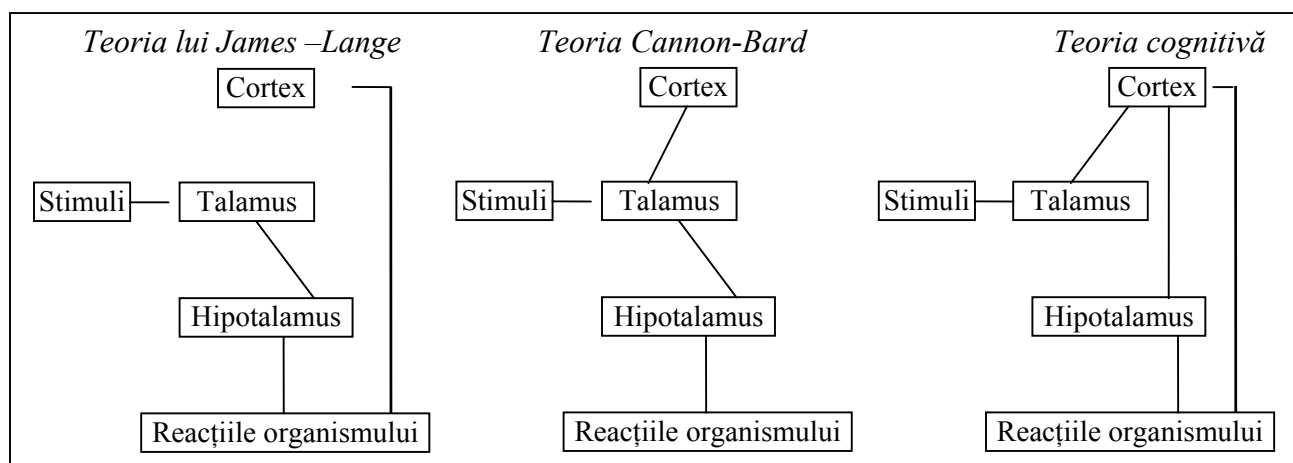
Această teorie sugerează că interpretarea stimulilor interni este mai importantă decât stimulii înșiși. Schachter și Singer (1962) consideră că modificările vegetative sunt difuze și nu sunt specifice pentru diferitele emoții. Interpretarea cognitivă a acestor modificări are un rol important în experiența emoțională.

Această teorie ne ajută să explicăm de ce dragostea poate fi confundată cu atracția sexuală sau de ce deținuții pot dezvolta sentimente de prietenie față de cei care-i păzesc.

Deoarece senzațiile produse de sistemul nervos vegetativ, în diferite situații emoționale, nu sunt distincte, este ușor să apără interpretări greșite ale acestora.

Acest aspect a fost verificat prin realizarea următorului experiment. Subiecților li s-a spus că vor participa la un experiment în care se vizează studierea efectelor unei vitamine asupra vederii. După injectarea presupusei vitamine li se spunea că vor trebui așteptați și alți subiecți pentru începerea experimentului. Aceștia erau de fapt complicii experimentatorului. Subiecților din grupul experimental li s-a injectat de fapt epinefrin, un hormon care are efecte de stimulare a sistemului cardiac și a altor organe. Autorii erau

interesați de modul în care subiecții vor interpreta cognitiv această stimulare, în circumstanțe diferite. Într-o situație, complicii manifestau o bună dispoziție, iar în alta se enervau și deveneau irascibili. S-a constatat că forma de comportament a complicilor a influențat modul de interpretare cognitivă a modificărilor fiziologice produse de hormonul injectat. Atunci când complicii erau veseli subiecții afirmau că au aceeași trăire, iar când complicii erau nervoși și subiecții spuneau că sunt nervoși. Acest efect nu apărea atunci când subiecții erau informați despre adevăratul efect al substanței injectate. Comportamentul complicilor nu le influența starea emoțională, ei atribuind substanței injectate modificările fiziologice.



d. Teoria feedback-ului facial (Tomkins)

Dispozițiile emoționale ale oamenilor pot fi evaluate în funcție de expresia facială a acestora.

Putem recunoaște expresia facială a unei persoane și pe baza ei să spunem care este emoția pe care aceasta o trăiește. Această abilitate apare și la triburile care nu au contacte cu mass media sau culturile occidentale. În general, oamenii au aceleași expresii faciale pentru exprimarea emoțiilor.

Se consideră că există cinci expresii faciale universale: *bucuria*, *furia*, *dezgustul*, *tristețea* și *frica*. Mulți consideră că aceste expresii sunt înnăscute, adică există o organizare predeterminată pentru activarea anumitor mușchi faciali în timpul unei trăiri emoționale. Cu toate că sunt înnăscute expresiile emoționale pot fi controlate. De exemplu, oamenii se pot abține să râdă într-o situație amuzantă în care momentul nu este potrivit pentru o astfel de manifestare.

Evaluarea stărilor emoționale se bazează și pe postura și mișcările corpului. Observarea posturii și mișcărilor corpului ajută la interpretarea expresiei faciale.

Cercetătorii s-au întrebat dacă feedback-ul transmis de propria noastră expresie ne ajută să știm ce emoție trăim. Tomkins, consideră că acest feedback este un precursor

muscular al emoției. La fel ca James și Lange, el crede că diferitele acțiuni musculare preced apariția diferitelor emoții. Pentru verificarea teoriei s-a cerut subiecților să producă diferite expresii faciale atunci când realizau diferite sarcini. Apoi subiecții relatau trăirile emoționale pe care l-au avut. Scopul era de a verifica dacă expresiile faciale modificate deliberat influențează starea emoțională. Rezultatele au fost neconcludente.

Mai târziu, Paul Ekman (1983) a examinat care sunt mușchi implicați în șase expresii faciale universale (surpriză, dezgust, supărare, furie, frică, bucurie). Au fost măsurate modificările fiziologice asociate fiecărei expresii (ritmul cardiac, temperatura mâinilor). Subiecților nu li s-a cerut să producă o anumită expresie emoțională, ci li s-a indicat doar care mușchi trebuie contractați. Subiecților din grupul de control li s-a cerut să contracte mușchii faciali care nu erau implicați în expresia facială a unei anumite emoții. Rezultatele au evidențiat faptul că nu numai *construirea unei expresii faciale a dus la modificări fiziologice*, ci și *tipurile de modificări fiziologice asociate celor șase expresii faciale erau diferite unele de altele*.

Pentru a verifica dacă stările fiziologice distincte, create de expresiile faciale, sunt asociate emoțiilor Ekman a cerut subiecților să evoce experiențe emoționale legate de cele șase emoții. De exemplu, un subiect trebuia să se gândească la ceva foarte trist și apoi să evalueze cât de trist se simte pe o scală cu opt trepte. Experiențele evocate și evaluate la un nivel ridicat au creat aceleași modificări fiziologice ca și expresiile faciale.

Aceste date susțin teoria lui James și Lange pentru că :

- ◇ diferite reacții musculare și viscerale duc la apariția diferitelor emoții;
- ◇ emoțiile sunt create de reacții musculare care apar înainte de emoția însăși.

În același timp aceste cercetări sugerează modificarea teoriei cognitive a emoției. Cognația este importantă, dar nu putem spune că cognația este necesară înainte de apariția emoției. Unii cercetători consideră că în multe situații emoțiile sunt separate de gândurile noastre. Din acest punct de vedere informația senzorială este orientată direct spre circuitele neuronale care duc la apariția emoției. Alții, cred că emoțiile nu pot exista înainte ca procesele mentale sau activitatea cognitivă să apară pentru a ajuta la interpretarea senzațiilor și la stabilirea semnificației acestora și apoi este generată starea emoțională.

e. Teoria evoluționistă a emoțiilor (Plutchik)

Deși multe dintre comportamentele emoționale sunt rezultat al învățării și proceselor cognitive, unele dintre acestea sunt înnăscute. Această afirmație este susținută de faptul că există expresii faciale și reacții emoționale care apar la toți membrii speciei umane, precum și de apariția unor expresii faciale similare celor umane la alte specii de animale. Apariția expresiilor emoționale și la alte specii de animale este justificată de

faptul că acestea ajută probabil la supraviețuirea speciilor respective. În acest sens emoțiile există pentru că servesc unei anumite funcții.

Plutchik (1980) consideră că emoțiile sunt pattern-uri comportamentale înnăscute, ele având funcții importante și putând fi modificate pe parcursul experienței.

Autorul definește emoția ca “o succesiune complexă de evenimente, care conține elemente de înțelegere cognitivă, sentimente, impulsuri spre acțiune și comportamente direct observabile.” Autorul consideră că anumite emoții sunt fundamentale sau primare, celelalte tipuri de emoții fiind o combinație a emoțiilor primare. Există opt emoții primare: tristețe, frică, surpriză, furie, dezgust, bucurie, anticipare și acceptare (sub forma receptivității sexuale). Aceste emoții apar într-o mare varietate de situații și indiferent de tipul de personalitate.

Teoria lui Plutchik nu se referă doar la aspectele comportamentale ale emoțiilor, ci și la cele funcționale, care ajută organismul să supraviețuiască. Fiecare dintre cele opt emoții de bază sunt funcționale, adică servesc unui scop, acesta fiind motivul pentru care ele au fost selectate în procesul de evoluție. De exemplu, emoția de frică are funcția de protecție a organismului.

În concepția lui Plutchik emoția are cinci componente: un eveniment-stimul, cogniția evenimentului, evaluarea sentimentului, un comportament ghidat de mecanisme înnăscute și bazat pe evaluare și funcția la care servește comportamentul.

Acest model explicativ se deosebește de teoria lui James-Lange. Aceștia argumentează că un animal fuge atunci când îi este frică, Plutchik însă consideră că un animal fuge nu pentru că îi este frică ci pentru a se proteja (acesta fiind valoarea sau funcția emoției). Această teorie se aseamnă cu cea a lui Schachter prin faptul că emoția apare după ce a fost făcută evaluarea cognitivă. Totuși, în teoria lui Plutchik emoția nu se bazează doar pe evaluarea cognitivă, ci implică și mecanisme fiziologice înnăscute care ghidează comportamentul spre un anumit scop.

Set By T-D1 (yth_1100ro@yahoo.com)