

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ

Γιώργος Ευσταθίου, gefstath@psych.uoa.gr

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

- Παραδοσιακά διακρίνονται τρεις βασικές ψυχικές λειτουργίες:
 - σκέψεις
 - συναισθήματα
 - κίνητρα

- Σύμφωνα με την κοινή λογική, το συναίσθημα θεωρείται ως το αντίθετο της καλά δομημένης, λογικής σκέψης. Κατά τη συναισθηματική διέγερση δρούμε παρορμητικά, χωρίς να υπολογίζουμε την καλύτερη στρατηγική δράσης. Κατά πόσο αυτή η διάκριση μεταξύ σκέψης και συναισθήματος είναι απόλυτη έγκυρη.

- Πολύ ενδιαφέρουσες έρευνες. Μερικές θεωρούνται κλασσικές.

- Συστατικά του συναισθήματος: Το συναίσθημα μπορεί να θεωρηθεί ως ένα εκτυλισσόμενο πρότυπο αλληλεπιδράσεων αυτών των στοιχείων.
 1. Υποκειμενικό αίσθημα / εμπειρία.
 2. Σωματικές αλλαγές.
(υπάρχει λόγος που δεν αναφέρονται ως φυσιολογική διέγερση)
 3. Συμπεριφορά (τάσεις προς δράση, έκφραση του προσώπου, στάση του σώματος κ.ά.)
 4. Γνωστικές λειτουργίες

- Δύο βασικά ερωτήματα στη σύγχρονη μελέτη του συναισθήματος:
 1. Πώς το κάθε ένα από τα παραπάνω συστατικά συμβάλλει στην ένταση του συναισθήματος;
 2. Πώς το κάθε ένα από τα παραπάνω συστατικά συμβάλλει στη διαφοροποίηση του συναισθήματος;

A. ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

- James (1890-1983) & Lange (1855-1923) (αρχικά εντελώς ανεξάρτητα)

- James: Αμερικάνος ψυχολόγος, ΣΝΣ

- Lange: Δανός γιατρός, ΑΝΣ

⇒ Η αντίληψη ενός διεγερτικού γεγονότος ακολουθείται άμεσα από σωματικές αλλαγές. Η αντίληψη αυτών των σωματικών αλλαγών καθώς συμβαίνουν ΕΙΝΑΙ το συναίσθημα.

⇒ Η ένταση και η διαφοροποίηση των συναισθημάτων βασίζεται σε επανατροφοδότηση από το σωματικό και το αυτόνομο νευρικό σύστημα.

➔ Αν γλιστρήσουμε καταβαίνοντας μία σκάλα, πρώτα θα αρπαχτούμε από τα κάγκελα και μετά θα συνειδητοποιήσουμε ότι φοβηθήκαμε.

← Cannon (1929):

1. Όλα τα διεγερτικά συναισθήματα συνοδεύονται από γενικευμένη και αδιαφοροποίητη διέγερση του ΑΝΣ που προετοιμάζει το σώμα για ανάληψη έντονης δράσης.

(εισήγαγε τον όρο φυγή ή μάχη)

2. Οι σπλαγχνικές αλλαγές λαμβάνουν χώρα με πολύ αργό ρυθμό για να ευθύνονται για την εμφάνιση του συναισθήματος.
3. Η τεχνητή πρόκληση σωματικών αλλαγών που συνδέονται με συναισθήματα δεν προκαλούσε τη βίωση πραγματικών συναισθημάτων. (Το να ανεβοκατεβαίνεις μία σκάλα δεν είναι συναισθηματική εμπειρία.)

Cannon & Bard (φυσιολόγοι)

- ⇒ Τα διεγερτικά γεγονότα ενεργοποιούν το θάλαμο, ο οποίος έχει δύο ξεχωριστά συστήματα εξόδου. Ένα προς το σύστημα της διέγερσης και ένα προς τον εγκεφαλικό φλοιό, όπου καταχωρείται η συνειδητή εμπειρία του συναισθήματος.
- ⇒ Η σωματική διέγερση και το υποκειμενικό αίσθημα είναι δύο διαδικασίες που εκκινούν παράλληλα κατά την έκλυση του συναισθήματος, αλλά η μία δεν επηρεάζει την άλλη. Είναι εντελώς ανεξάρτητες.

← (1) Διαφορετικά συναισθήματα φαίνεται να σχετίζονται με διαφορετικά πρότυπα σωματικής διέγερσης.

- Ax (1953): Ο θυμός και ο φόβος σχετίζονται με διαφορετικά πρότυπα διέγερσης. Η πίεση του αίματος και η θερμοκρασία του προσώπου ήταν υψηλότερη για το θυμό, ενώ η θερμοκρασία του δέρματος χαμηλότερη. (Θυμός-επινεφρίνη, φόβος-νορεπινεφρίνη.)

Μέσα σε ένα εργαστήριο με εντυπωσιακά επιστημονικά όργανα, τοποθετήθηκαν ηλεκτρόδια ηλεκτρόδια στα χέρια, στο κεφάλι, στην καρδιά κλπ. των συμμετεχόντων ώστε να λαμβάνεται μία ποικιλία ψυχοφυσιολογικών μετρήσεων. Οι συμμετέχοντες πληροφορούνταν ότι η έρευνα αποσκοπούσε στον εντοπισμό διαφορών μεταξύ υγιών ατόμων και πασχόντων από υπέρταση. Δύο συνθήκες διαρκείας πέντε λεπτών.

Στην πρώτη (συνθήκη φόβου) τα υποκείμενα δέχονταν στο μικρό δάκτυλο του χεριού ήπια ηλεκτροσόκ που προοδευτικά αύξαναν σε ένταση. Όταν το ανέφεραν, ο ερευνητής προσποιείτο τον έκπληκτο, ήλεγχε την καλωδίωση και κατόπιν πατούσε ένα κουμπί που έκανε ένα μηχάνημα κοντά στο συμμετέχοντα να πετάει σπίθες. Ο ερευνητής εξηγούσε ότι υπάρχει ένα επικίνδυνο κύκλωμα υψηλής τάσης στη συσκευή αυτή.

Στη δεύτερη (συνθήκη θυμού) οι συμμετέχοντες πληροφορούνταν από τον ερευνητή ότι ο τεχνικός επί των μετρήσεων είχε απολυθεί το πρωί λόγω ανικανότητας, αλλά αναγκάστηκαν να τον ξαναπροσλάβουν επειδή ο κανονικός χειριστής ήταν άρρωστος. Όταν ο ερευνητής έφευγε από το δωμάτιο, ο τεχνικός σάρκαζε και προσέβαλε τη νοσοκόμα και το συμμετέχοντα, ενώ προσποιείτο ότι ήλεγχε τις καλωδιώσεις.

← Hohmann (1966): Η ένταση της συναισθηματικής αντίδρασης εξαρτάται από την φυσιολογική διέγερση. Άτομα με βλάβη στο νωτιαίο μυελό μπορούν να αντιδράσουν συναισθηματικά, αλλά δε βιώνουν το υποκειμενικό αίσθημα που συνοδεύει το συναίσθημα (διανοητικός τύπος συναίσθηματος). Όσο πιο ψηλά η τομή, τόσο ασθενέστερη η υποκειμενική βίωση.

Ζητήθηκε από υποκείμενα να ανακαλέσουν ένα γεγονός που τους προκάλεσε συναισθηματική διέγερση πριν την βλάβη και ένα παρόμοιο συμβάν μετά τη βλάβη και να συγκρίνουν την ένταση της συναισθηματικής αντίδρασης.

← Jasmos & Hakmiller (1975): Παρόμοια συμπεράσματα χωρίς μεθοδολογικά προβλήματα.

Σε όλα τους συμμετέχοντες παρουσιάστηκαν εικόνες ντυμένων και γυμνών γυναικών και τους ζητήθηκε να φανταστούν ότι μόνοι μένουν μαζί τους. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις των συμμετεχόντων αξιολογήθηκαν από ανεξάρτητους κριτές.

← Strongman (1987): Τα συναίσθημα δεν είναι μία ομοιογενής κατηγορία. Ο φόβος και ο θυμός σχετίζονται με αισθήματα μεγάλης έντασης και περιφερική διέγερση. Συναίσθημα, όπως η λύπη, είναι χαμηλής έντασης, που δε συνοδεύεται από περιφερική διέγερση.

→ (2) Πράγματι απαιτούνται 1 με 2 s για να καταγραφεί η διέγερση στα συστήματα συνειδητότητας.

→ (3) Maranon (1924): Έγχυση αδρεναλίνης σε 210 συμμετέχοντες. Το 71% ανέφερε μόνο φυσικές αλλαγές, π.χ. «νιώθω την καρδιά μου να κτυπάει». Το υπόλοιπο 29% ανέφερε εμπειρίες που δεν αποτελούσαν γνήσια συναίσθημα, π.χ. «νιώθω ΣΑΝ να είμαι θυμωμένος».

B. ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

- Schachter & Singer (1962)

⇒ Η επανατροφοδότηση από τη περιφερειακή διέγερση καθορίζει την ένταση του συναισθήματος, αλλά η διαφοροποίηση του συναισθήματος εξαρτάται από τον τρόπο που ερμηνεύεται αυτή η διέγερση βάσει των επικρατούσων συνθηκών. Η διαφοροποίηση της διέγερσης βασίζεται στον αιτιοπροσδιορισμό της διέγερσης σε ένα σχετικό περιβαλλοντικό αίτιο.

⇒ Αν θεωρούμε ότι η διέγερση μας οφείλεται σε μία αρκούδα που μας κυνηγάει, νιώθουμε φόβο.

⇒ Αν αυτό ισχύει είναι δυνατόν να αλλάξουμε το συναίσθημα που βιώνει ένας άνθρωπος, αλλάζοντας απλώς τον τρόπο που ερμηνεύει τη διέγερσή του.

(Salkovskis: Γνωστική θεωρία του πανικού)

⇒Οι συμμετέχοντες στην έρευνα του Maranon είχαν μία προφανή εξήγηση για τη διέγερση που ένιωθαν. Προσπάθησαν να αποδείξουν αυτή τη θέση τους με μία από τις κλασικές πλέον ψυχολογικές έρευνες:

Τρεις ομάδες συμμετεχόντων. Στην πρώτη και στη δεύτερη ομάδα εγχύθηκε επινεφρίνη με το πρόσχημα ότι επρόκειτο για ένα βιταμινούχο σκεύασμα ονόματι «suproxin», στην τρίτη ομάδα εγχύθηκε ένα αλατούχο διάλυμα.

Τα μέλη μίας από τις δύο ομάδες που έλαβαν επινεφρίνη πληροφορήθηκαν από τους ερευνητές για τις αναμενόμενες σωματικές αλλαγές (ως παρενέργειες του βιταμινούχου σκεύασματος), ενώ τα μέλη της άλλης ομάδας πληροφορήθηκαν ότι δεν υπάρχουν παρενέργειες.

Δύο συνθήκες καθώς οι συμμετέχοντες υποτίθεται ότι περίμεναν σε ένα δωμάτιο να απορροφηθεί το σκεύασμα, παρουσία ενός συνεργάτη των ερευνητών που έπαιζε το ρόλο του συμμετέχοντος.

Στην πρώτη (συνθήκη ευφορίας) γινόταν από το συνεργάτη προσπάθεια να δημιουργηθεί ένα θετικό γενικό κλίμα. Επινοούσε ένα παιχνίδι μπάσκετ πετώντας μπάλες από χαρτί στο καλάθι των αχρήστων, έφτιαχνε σαΐτες κλπ.

Στη δεύτερη (συνθήκη θυμού) ζητήθηκε από τους δύο «συμμετέχοντες» να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο. Οι αρχικές ερωτήσεις ήταν εύκολες (ηλικία, φύλο κλπ.), αλλά οι επόμενες ερωτήσεις γίνονταν προοδευτικά πιο προσωπικές και προσβλητικές. Π.χ., «Με πόσους άντρες -εξαιρουμένου του πατέρα σου- είχε η μητέρα σου εξωσυζυγικές σχέσεις;», με μόνες εναλλακτικές απαντήσεις: «4 και κάτω», «5 με 9», «10 και πάνω». Ο συνεργάτης άρχιζε να διαμαρτύρεται για το ερωτηματολόγιο του και η αντίδρασή του κορυφωνόταν σχίζοντας το ερωτηματολόγιο και πετώντας το στο πάτωμα, λέγοντας, «Δε χάνω άλλο χρόνο, παίρνω τα βιβλία μου και φεύγω!»

Το κατά πόσο οι συμμετέχοντες συμπαρασύρθηκαν στη γενική συναισθηματική ατμόσφαιρα αξιολογήθηκε από ανεξάρτητους παρατηρητές με χρήση μονόδρομου καθρέφτη. Ελήφθησαν και αυτοαναφορές της συναισθηματικής κατάστασης των συμμετεχόντων.

1. Σύμφωνα με την θεωρία, οι μόνοι συμμετέχοντες που θα έπρεπε να διεγερθούν συναισθηματικά από τη συμπεριφορά του συνεργάτη, ήταν αυτοί που είχαν λάβει επινεφρίνη χωρίς γνώση των παρενεργειών.
2. Όμως τα ευρήματα δεν ήταν τόσο ξεκάθαρα. Όντως οι συμμετέχοντες που γνώριζαν τις συνέπειες έδειξαν μικρότερη συναισθηματική διέγερση, αλλά αυτοί που είχαν παραπληροφορηθεί και αυτοί που δεν έλαβαν επινεφρίνη δεν έδειξαν σημαντική διαφορά. Μάλιστα τα ευρήματα αυτά αφορούσαν μόνο στην αξιολόγηση των παρατηρητών για τη συνθήκη θυμού.
3. Όταν απέκλεισαν από τη στατιστική ανάλυση ορισμένους συμμετέχοντες που θεωρήθηκε ότι είχαν ανακαλύψει μόνοι τους την επίδραση της ένεσης, προέκυψαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές στην αξιολόγηση των παρατηρητών και για τη συνθήκη της ευφορίας.
4. Επόμενες προσπάθειες επανάληψης της έρευνας δεν κατέληξαν σε σταθερά συμπεράσματα.
5. Ωστόσο, η έρευνα αυτή ήταν πολύ σημαντική γιατί κατέδειξε τη σημασία των γνωστικών διεργασιών στη γέννηση του συναισθήματος. Εις το εξής οι περισσότεροι ερευνητές θεώρησαν ότι οι σωματικές αλλαγές δεν είναι αρκετές από μόνες τους για την έκλυση συναισθήματος.

← Dutton & Aron (1974): Μεταφορά της διέγερσης. Η φυσιολογική διέγερση είναι μία μη ειδική αντίδραση με κάποια διάρκεια. Υπολείμματα διέγερσης από μία προηγούμενη κατάσταση μπορεί να μεταφερθούν σε μία νέα και να κάνουν εντονότερη τη σωματική διέγερση.

Μία ελκυστική γυναίκα πήρε συνεντεύξεις από άνδρες καθώς διέσχιζαν είτε μία κρεμαστή γέφυρα από σκοινιά, είτε μία σταθερή ξύλινη γέφυρα. Από κάθε συμμετέχοντα ζητήθηκε να διηγηθεί μία ιστορία για μία εσκεμμένα ασαφή εικόνα μίας νέας γυναίκας. Όπως είχαν προβλέψει οι ερευνητές, οι ιστορίες των συμμετεχόντων που διέσχισαν την κρεμαστή γέφυρα -και προφανώς παρουσίαζαν μεγαλύτερη φυσιολογική διέγερση- περιείχαν περισσότερες σεξουαλικές αναφορές. Επίσης, ήταν πιο πιθανό να τηλεφωνήσουν στην ερευνήτρια μετά τη λήξη της έρευνας.

- Lazarus (1991)

⇒ Τα συναισθήματα σπάνια είναι άμεσες αντιδράσεις στις ιδιότητες ενός ερεθίσματος. Αυτό που δίνει σε ένα ερέθισμα συναισθηματικό τόνο είναι η προσωπική σημασία που του αποδίδεται από το άτομο.

⇒ Η διαδικασία μέσω της οποίας κάθε ερέθισμα αξιολογείται ως προς την σημασία του για την προσωπική ευημερία του ατόμου, ονομάζεται πρωτογενής εκτίμηση. Αφ' ης στιγμής ένα ερέθισμα κριθεί ως σημαντικό, ακολουθεί η δευτερογενής εκτίμηση, κατά την οποία αξιολογείται το δυναμικό αντιμετώπισης.

⇒ Προφανώς διαφορετικά συναισθήματα σχετίζονται με διαφορετικές εκτιμήσεις της κατάστασης. Η αρχική διαφοροποίηση σε αρνητικά και θετικά γίνεται κατά την πρωτογενή εκτίμηση. Περαιτέρω διαφοροποίηση λαμβάνει χώρα κατά τη δευτερογενή εκτίμηση. Οι γνωστικές εκτιμήσεις παρουσιάζουν απεριόριστη ποικιλία ώστε να είναι σε θέση να διαφοροποιούν όλες τις συναισθηματικές εκφάνσεις.

⇒ Η γνωστική εκτίμηση είναι υπεύθυνη και για την ένταση της συναισθηματικής αντίδρασης.

⇒ Η εκτίμηση οδηγεί σε αντιμετώπιση, η οποία με τη σειρά της αλλάζει τη σχέση ατόμου περιβάλλοντος, η οποία με τη σειρά της οδηγεί σε διαφορετικά συναισθήματα.

⇒ Η απόδοση προσωπικού νοήματος σε ένα ερέθισμα θεωρείται γνωστική λειτουργία, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι εκλαμβάνεται υποχρεωτικά ως συνειδητή, λεκτικοποιημένη, εκούσια ή λογική.

⇒ Η γνωστική εκτίμηση θεωρείται ο πρώτος και ο πιο κεντρικός παράγοντας για την έκλυση του συναισθήματος. Είναι ικανή και αναγκαία συνθήκη για τη βίωση συναισθήματος.

← Speisman, Lazarus, Mordkoff & Davison, 1964: Ο τρόπος που ερμηνεύουμε ένα ερέθισμα επηρεάζει το επίπεδο διέγερσης που βιώνουμε.

Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν ένα ντοκιμαντέρ για το πως πραγματοποιούνται περιτομές σε εφήβους σε κάποια περιοχή της Αφρικής, με τη χρήση ενός οδοντωτού πέτρινου μαχαιριού.

Τέσσερις συνθήκες, ανάλογα με τη ηχητική υπόκρουση που συνοδεύει την προβολή. Στην πρώτη συνθήκη η ηχητική υπόκρουση έδινε έμφαση στον πόνο που ένιωθαν οι έφηβοι και στην ανώμαλη επιφάνεια του μαχαιριού, στη δεύτερη στην προσδοκία των εφήβων να ενηλικιωθούν μέσω της συμμετοχής τους στην τελετή και στην τρίτη στις παραδόσεις της φυλής. Στην τέταρτη συνθήκη η προβολή δε συνοδευόταν από κάποια ηχητική υπόκρουση.

Ως δείκτες διέγερσης χρησιμοποιήθηκαν μετρήσεις του καρδιακού ρυθμού και της γαλβανικής αντίδρασης του δέρματος. Υψηλότερη διέγερση παρατηρήθηκε στην πρώτη συνθήκη, ακολουθούμενη από την τέταρτη, την τρίτη και τη δεύτερη.

- Άλλες γνωστικές θεωρίες του συναισθήματος
- Friske: Εκκλύμενο από τα σχήματα συναίσθημα. Τα σχήματα που βασίζονται σε προηγούμενες εμπειρίες μπορεί να φέρουν και συναισθηματικές συνιστώσες. Όταν μία νέα εμπειρία επιπίπτει σε ένα σχήμα (το ενεργοποιεί) δεν αναδύεται μόνο προηγούμενη γνώση, αλλά και προηγούμενες συναισθηματικές αντιδράσεις. Γνωσιακή ερμηνεία της μεταβίβασης.
- Wilson: Συχνά το συναίσθημα που νιώθουμε σε μία κατάσταση διαμορφώνεται από τις προσδοκίες που έχουμε για το πως θα νιώσουμε (προσδοκητικό άγχος)
- Weiner: Συγκεκριμένα συναισθήματα ακολουθούν συγκεκριμένους αιτιοπροσδιορισμούς. Π.χ. περηφάνεια=θετικό αποτέλεσμα που αποδίδεται στην προσωπική ικανότητα.
- Ποικίλες άλλες θεωρίες με κύριο κοινό χαρακτηριστικό τον τρόπο που το άτομο ερμηνεύει το περιβάλλον του. Σε αυτές τις απόπειρες ταξινόμησης των διαστάσεων της γνωστικής εκτίμησης, που οδηγούν στη διαφοροποίηση του συναισθήματος, παρατηρείται σημαντική αλληλοεπικάλυψη.
- Οι θεωρίες αυτές είναι σημαντικό να διαχωρίζονται από αυτές που βασίζονται στην έννοια της αυτοπαρατήρησης που εισήγαγε ο Bem το 1972. Οι θεωρίες αυτές αναφέρονται στην ερμηνεία των χαρακτηριστικών του περιβάλλοντος και όχι των σωματικών αλλαγών, όπως η θεωρία των Schachter & Singer. Τα πειράματα σχετικά με τη μεταφορά της διέγερσης αναφέρουν περιπτώσεις, όπου η σωματική διέγερση επηρεάζει τη συναισθηματική αντίδραση, χωρίς προηγούμενη αναγνώρισή της από το άτομο. Σημαντική πηγή επανατροφοδότησης που βασίζεται στην αυτοπαρατήρηση αποτελεί και η συμπεριφορά.
- Οι θεωρίες της γνωστικής εκτίμησης και της επανατροφοδότησης δεν είναι υποχρεωτικά αμοιβαίως αποκλειόμενες. Οι σωματικές αντιδράσεις συχνά προκαλούνται από εκτιμήσεις της κατάστασης, και οι αντιδράσεις αυτές, μέσω των επιδράσεών τους στο συναίσθημα επηρεάζουν τη διαδικασία της εκτίμησης.

Η ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

- Διάφορες συμπεριφορές, όπως οι χειρονομίες, ο τόνος της φωνής και η στάση του σώματος υποδεικνύουν την ύπαρξη συναισθήματος.
- Η πιο σημαντική από αυτές τις συμπεριφορές είναι η έκφραση του προσώπου. Το πρόσωπο έχει δυνατότητα μεγάλης ποικιλίας λεπτών προτύπων κινήσεων.
- Darwin (1872) «The Expression of the Emotions in Man and Animals»: τουλάχιστον ορισμένες εκφράσεις του προσώπου είναι γενετικώς προκαθορισμένες στον άνθρωπο. Οι εκφράσεις αυτές αναγνωρίζονται και από άτομα προερχόμενα από τελείως διαφορετικούς πολιτισμούς.
- Πολλοί από τους τρόπους που εκφράζουμε τα συναισθήματά μας αποτελούν κληρονομημένα πρότυπα που κάποτε είχαν επιβιωματική αξία. Π.χ. Η έκφραση της αηδίας βασίζεται στην προσπάθεια του οργανισμού να αποβάλλει κάτι που έχει καταπιεί (χειρονομίες να σπρώξουμε μακριά ή να προφυλαχθούμε). Σε πολύ έντονη μορφή παρατηρούνται κινήσεις γύρω από το στόμα που μοιάζουν με την προετοιμασία για εμετό. Το φτύσιμο είναι ένα παγκόσμιο σύμβολο της αηδίας, και προφανώς αντιπροσωπεύει την απόρριψη οτιδήποτε δυσάρεστου βρέθηκε στο στόμα μας.
- Ekman & Friesen (1971): Έξι πρωτογενή συναισθήματα που βασίζονται στη γενετική κληρονομιά του ανθρώπινου είδους: θυμός, φόβος, χαρά, λύπη, έκπληξη και αηδία. Τα δευτερογενή θεωρούνται προσμίξεις αυτών των 6 βασικών.
- Κάποιες άλλες εκφράσεις καθορίζονται πολιτιστικά: Κινέζοι, χειροκρότησε=ήταν ανήσυχος ή απογοητευμένος.
- Kraut & Johnson: Οι παίκτες του bowling χαμογελάνε μόνο αφού στραφούνε στο κοινό μετά από κάποια επιτυχία. Επικοινωνιακή διάσταση.1
- Η άποψη αυτή υποστηρίζεται και από δεδομένα από την αναπτυξιακή ψυχολογία. Τα νεογέννητα ήδη παρουσιάζουν εκφράσεις του προσώπου για τη χαρά και τη λύπη. Γύρω στους 3 με 4 μήνες διακρίνονται οι συναισθηματικές εκφράσεις του θυμού, και της έκπληξης, ενώ η έκφραση του φόβου ακολουθεί λίγο αργότερα. Μόνο κατά το δεύτερο χρόνο της ζωής, το παιδί εμφανίζει τα λεγόμενα κοινωνικά συναισθήματα.

- Οι συναισθηματικές εκφράσεις του προσώπου ρυθμίζονται από υποφλοιώδεις περιοχές. Σε περίπτωση βλάβης του κινητικού φλοιού, παρατηρείται αδυναμία εκούσιας κίνησης των μυών του προσώπου, αλλά κανονική κίνηση κατά τη συναισθηματική διέγερση. Προσωποαγνωσία: Μπορεί να σου πει ότι ένα άτομο είναι ευτυχισμένο, αλλά όχι ότι είναι η γυναίκα του. Το ίδιο ισχύει και για το συναίσθημα γενικώς (αφαίρεση φλοιού).
- Darwin: Η ελεύθερη εξωτερική έκφραση του συναισθήματος το επιτείνει, ενώ η καταστολή όσο το δυνατόν περισσότερων από τις εξωτερικές ενδείξεις του συναισθήματος το αμβλύνει.
- Ωστόσο η επίδραση δεν είναι πολύ σημαντική και έχει καταδειχθεί μόνο για περιορισμένη γκάμα αισθημάτων, όπως η διασκέδαση και ο πόνος.
- Strack, Martin, Stepper (1988): Η έκφραση του προσώπου συμβάλλει στη διαμόρφωση του συναισθήματος. [Στην κλασική έρευνα του Laird (1974) υποτέθηκε ότι οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν τις εκφράσεις που τους ζητείτο να λάβουν και έτσι τα ευρήματα ερμηνεύθηκαν βάσει της θεωρίας της αυτοπαρατήρησης.]

Οι συμμετέχοντες πληροφορήθηκαν ότι η έρευνα αφορούσε στο πώς άτομα με ειδικές ανάγκες, κατάφεραν διάφορα πράγματα, χρησιμοποιώντας μέρη του σώματος που συνήθως δε χρησιμοποιούνται για αυτά. Μεταξύ άλλων τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν πόσο αστεία ήταν μία σειρά κινουμένων σχεδίων.

Δύο ομάδες. Τα μέλη της πρώτης ομάδας παρακολούθησαν τη σειρά κρατώντας ένα στυλό ανάμεσα στα δόντια τους, διατηρώντας έτσι μία έκφραση που μοιάζει με χαμόγελο. Τα μέλη της δεύτερης ομάδας έπρεπε να συγκρατούν το στυλό χρησιμοποιώντας μόνο τα χείλη τους, διατηρώντας έτσι μία συνοφρυωμένη έκφραση που απέτρεπε το χαμόγελο.

- Το πρόσωπο αποτελεί αξιόπιστο δείκτη του είδους του βιούμενου συναισθήματος, ακόμα και όταν δεν εμφανίζονται ορατές αντιδράσεις. ΗΜΓ καταγραφές είναι αντίστοιχες με τις ορατές εκφράσεις.
- Levenson, Elkman & Friesen (1990) Η έκφραση του προσώπου συνδέεται με τις φυσιολογικές αντιδράσεις. 10s =έκλυση φυσιολογικού προτύπου διέγερσης, διαπολιτιστική σταθερότητα. Η φυσιολογική διέγερση που προκαλείται με αυτόν τον τρόπο είναι μεγαλύτερη από αυτή που παρατηρείται όταν ζητείται από τους συμμετέχοντες να ξαναζήσουν νοητικά το συναίσθημα.
- Οι άνθρωποι μιμούνται την έκφραση του άλλου όταν θέλουν να δείξουν ενσυναίσθηση. Ομοιότητες στην έκφραση των συζύγων.

- Zajonc: Η συστολή ορισμένων μυών του προσώπου επηρεάζει την αιματική ροή στα γειτονικά αγγεία, τα οποία επηρεάζουν τη αιματική ροή του εγκεφάλου, η οποία επηρεάζει τη θερμοκρασία του εγκεφάλου, η οποία μπορεί να ευοδώνει ή να αναστέλλει την απελευθέρωση ορισμένων νευροδιαβιβαστών, που μπορεί να συμμετέχουν στην δραστηριότητα του φλοιού που είναι το υπόβαθρο του συναισθήματος.
- Η προφορά του γερμανικού ü απαιτεί την έκταση ενός μυός που συστέλλεται όταν γελάμε (αρνητικό συναίσθημα). Ιστορίες με πολλά ü χειρότερη αξιολόγηση από υποκείμενα και αυξημένη θερμοκρασία στο μέτωπο.

- ΤΑΣΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ

- Δηλαδή, τάση για εμφάνιση συμπεριφοράς ανάλογης προς το συναίσθημα.
- Οι εξελικτικές λειτουργίες διαφόρων συμπεριφορών εξυπηρετούν συγκεκριμένους σχετικούς με την επιβίωση στόχους και βάζουν τον οργανισμό σε κατάσταση ετοιμότητας για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων καταστάσεων. Π.χ. φόβος=γρήγορη διαφυγή. Δύσκολη η εξεύρεση εξελικτικής λειτουργίας σε συναισθήματα όπως η ντροπή, λύπη κλπ.
- Τα διεγερτικά ερεθίσματα (φόβος) χαρακτηρίζονται από την αίσθηση ετοιμότητας για δράση, ενώ τα πιο παθητικά (λίπη, απελπισία) χαρακτηρίζονται από απώλεια ενδιαφέροντος και απροθυμία για δράση.
- Fridja: Η εμπειρία της ετοιμότητας για δράση κατά τη συναισθηματική διέγερση γίνεται αισθητή ως ακούσια και παρορμητική (εξελικτικό κατάλοιπο).

- Σκέψη και συναίσθημα

- ⇒ Όπως αναφέρθηκε ο Lazarus θεωρεί ότι το συναίσθημα είναι δευτερογενές ως προς τη γνωσιακή δραστηριότητα. Την ακριβώς αντίθετη άποψη υιοθετεί ο Zajonc.
- ⇒ Ο Zajonc υποστηρίζει ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις μπορούν να εκδηλωθούν χωρίς προηγούμενη γνωστική εκτίμηση και γενικότερα ότι οι συναισθηματικές λειτουργίες είναι θεμελιωδώς διαφορετικές από τις γνωσιακές.
- ⇒ Παρ' ότι όλοι μας γνωρίζουμε ότι κάποιες φορές εκλύονται συναισθηματικές αντιδράσεις χωρίς συνειδητή αξιολόγηση ή ερμηνεία, αυτό δε σημαίνει ότι κανενός είδος επεξεργασία πληροφοριών δε λαμβάνει χώρα. Θα ήταν εξαιρετικά δύσκολο να εξηγήσουμε το γεγονός ότι έχουμε διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις σε διαφορετικές καταστάσεις, αν δεν προϋποθέσουμε κάποια διαδικασία αναγνώρισης. Ο Zajonc θεωρεί ότι αυτή η αναγνώριση είναι συναισθηματική και όχι γνωσιακή, ενώ ο Lazarus θεωρεί ότι κάθε αναγνώριση αποτελεί γνωστική εκτίμηση εξ' ορισμού, παρ' ότι μπορεί να είναι ασυνείδητη και αυτόματα.
- ⇒ Συνεπώς, η μόνη πραγματική διαφωνία είναι ο ορισμός των διαδικασιών που προηγούνται του συναισθήματος και σύμφωνα με κάποιους ερευνητές η αναγνώριση δε θα πρέπει να θεωρείται αποκλειστικώς γνωστική, καθώς σαφώς εμπεριέχει εξελικτικά στοιχεία.
- ⇒ Arnold (1945). Η πρώτη που χρησιμοποίησε τον όρο «γνωστική εκτίμηση». Είναι θεμελιώδες χαρακτηριστικό της αντίληψης να εκτιμούμε άμεσα και αυτόματα οποιοδήποτε ερέθισμα συναντάμε. Πολύ σημαντικό θεμέλιο για την γνωστική εκτίμηση είναι η μνήμη παρόμοιων προηγούμενων εμπειριών, συνοδευόμενων από το σχετιζόμενο συναίσθημα. Η γνωστική εκτίμηση συνήθως είναι γρήγορη, διαισθητική και έμφυτη. Διατυπώθηκε εκτός του γνωστικού κινήματος.
- Οι γνωστικές λειτουργίες μπορεί να είναι ταχείες, ασυνείδητες, αυτόματες, όπως θεωρείται ότι είναι το συναίσθημα. Επιπλέον, οι γνωστικές λειτουργίες μπορεί να είναι παράλογες.
- Η μνήμη βασίζεται σε καλά εξασκημένες γνωστικές δραστηριότητες που εκτελούνται όλο και ταχύτερα, με κάθε νέα επανάληψη. Το συναίσθημα μπορεί να προκύπτει είτε από ασυνείδητες συνδέσεις μεταξύ ερεθισμάτων και συναισθηματικών διαδικασιών, είτε από συνειδητή σκέψη.

- Δύο ορισμοί της γνωστικής λειτουργίας: Το συναίσθημα διαφοροποιείται μόνο από τον πρώτο. Η ανατομική διαφοροποίηση δε σημαίνει, λειτουργική διαφοροποίηση δοθέντων των περίπλοκων συνδέσεων στον εγκέφαλο.

1. Διανοητική πρόσκτηση γνώσης.
2. Κάθε νοητική δραστηριότητα, σε αντιδιαστολή προς τη συμπεριφορά.

- Προγνωστικά συναισθήματα

- Αν μας χτυπήσει κάποιος ξαφνικά στο πρόσωπο μπορεί να βιώσουμε συναίσθημα προτού ερμηνεύσουμε το γεγονός.
- Συνδέσεις από τις αισθήσεις στο αμυγδαλοειδές σώμα που δεν περνάνε από τον φλοιό. Το αμυγδαλοειδές σώμα είναι σε θέση να αντιδράσει σε επείγουσες καταστάσεις ταχύτερα από το φλοιό.
- Οι εμπειρίες αυτές περιορίζονται σε απλά αρνητικά ή θετικά αισθήματα.

- ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

1. διεγερση+γνωστική εκτίμηση=ένταση
2. γνωστική εκτίμηση+εν μέρει διέγερση=διαφοροποίηση
3. διέγερση=επανατροφοδότηση+αυτοπαρατήρηση
4. Η διέγερση και η γνωστική εκτίμηση αλληλοεπηρεάζονται καθώς εκτείνονται στο χρόνο.

- Ορισμός του συναισθήματος

- ⇒ Μόνο στον άνθρωπο τα πρότυπα φυσιολογικής διέγερσης και ειδοειδικών συμπεριφορών που χαρακτηρίζουν το συναίσθημα συνοδεύονται από υποκειμενικά αισθήματα (π.χ. σεξ. συμπ. ζώων).
- ⇒ Οι περισσότεροι άνθρωποι όταν χρησιμοποιούν τη λέξη συναίσθημα αναφέρονται σε αυτά ακριβώς τα αισθήματα, που καθορίζουν το βιωματικό τόνο της εμπειρίας μας.
- ⇒ Αλλά το σημαντικό συστατικό για την επιβίωση είναι η συμπεριφορά. Οι χρήσιμες λειτουργίες που επιτελούν οι συναισθηματικές συμπεριφορές είναι το στοιχείο που καθοδήγησε την εξέλιξη του εγκεφάλου. Τα αισθήματα που συνοδεύουν αυτές τις συμπεριφορές είναι πολύ πιο πρόσφατα από εξελικτικής απόψεως.

- Σε τι χρησιμεύει το συναίσθημα;

⇒ Η απλή διατήρηση στη ζωή είναι ζήτημα παρατήρησης του εσωτερικού περιβάλλοντος και πραγματοποίησης ομοιοστατικών αλλαγών, δηλ. είναι θέμα εσωτερικών αντιδράσεων σε εσωτερικά ερεθίσματα. Αλλά η επιβίωση γίνεται εξαιρετικά πιθανότερη άμα υπάρχει κάποιος μηχανισμός παρατήρησης του εξωτερικού περιβάλλοντος και αντίδρασης στα εξωτερικά ερεθίσματα. Η εξέλιξη του εγκεφάλου ακολούθησε αυτή ακριβώς την πορεία, εξασφαλίζοντας όλο και πιο λεπτομερή ανάλυση των εξωτερικών ερεθισμάτων και όλο και πιο σύνθετη επεξεργασία των προτύπων αντίδρασης στα ερεθίσματα αυτά.

⇒ Η εξέλιξη του εγκεφάλου κατά κύριο λόγο ακολούθησε προσθετική πορεία. Οι απλούστερες δομές δεν αντικαταστάθηκαν από τις εξελικτικά πιο πρόσφατες, αλλά συνέχισαν να επιτελούν τις λειτουργίες τους, ελεγχόμενες και συνεπικουρούμενες από τις ανώτερες. Σε τελική ανάλυση θα ήταν παράλογο να εξελιχθούν νέες δομές με πρόβλεψη για την ανάληψη των ίδιων λειτουργιών που επιτελούσαν πάρα πολύ αποτελεσματικά οι παλαιότερες δομές.

⇒ Το 1970 ο MacLean πρότεινε τη θεωρία του τριπλού εγκεφάλου των ανώτερων θηλαστικών. Μπορεί να θεωρηθεί ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος αποτελείται από τρία στρώματα, κάθε ένα από τα οποία σημασιολογεί ένα σημαντικό εξελικτικό στάδιο. Το παλαιότερο στρώμα, ο ερπετικός εγκέφαλος διεκπεραιώνει αυτοματικές λειτουργίες, όπως η αναπνοή. Το επόμενο στρώμα, ο παλαιοθηλαστικός εγκέφαλος επιτελεί λειτουργίες που αφορούν στην επιβίωση και περιλαμβάνει τις δομές που είναι υπεύθυνες για το συναίσθημα (αποφυγή πόνου, αναζήτηση ηδονής). Το τρίτο επίπεδο, ο νεοθηλαστικός εγκέφαλος είναι υπεύθυνος για τη λογική σκέψη.

⇒ Η ανάπτυξη του συναισθήματος αποτελεί μία ενδιάμεση κατάσταση μεταξύ της άκαμπτης συμπεριφορικής στερεοτυπίας των κατώτερων οργανισμών, και της σχεδόν ανεξάντλητης πλαστικότητας της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

- Σε τι χρησιμεύει το συναίσθημα στον άνθρωπο και γιατί αναπτύχθηκαν τα υποκειμενικά συναισθήματα;
- ⇒ Η βιολογική βάση του συναισθήματος στον άνθρωπο εντοπίζεται στο μεταιχμιακό σύστημα και στο διάμεσο εγκέφαλο, μία σειρά από υποφλοιώδεις δομές. Η μόνη διαφορά στις υποφλοιώδεις δομές των ανώτερων και των κατώτερων ζώων είναι ότι στα πρώτα οι δομές αυτές αναμένεται να λαμβάνουν περισσότερες πληροφορίες από τα υψηλότερα κέντρα (spinal shock).
- ⇒ Πράγματι, σε γενικές γραμμές το συναίσθημα επιτελεί την ίδια λειτουργία στον άνθρωπο και στα κατώτερα ζώα. Πρόκειται για βραχύχρονες καταστάσεις αξιολόγησης που εστιάζονται σε ένα ερέθισμα και χαρακτηρίζονται από τάση για ανάληψη δράσης, φυσιολογικές αλλαγές που προετοιμάζουν το σώμα για την δράση αυτή καθώς και εκφράσεις του προσώπου και στάσεις του σώματος που εξυπηρετούν την επικοινωνία της συναισθηματικής διέγερσης προς τα έξω. Ένα σύστημα «λήψης αποφάσεων».
- ⇒ Δοθέντος ότι οι άνθρωποι θέτουν πολλούς στόχους, το συναίσθημα φαίνεται να παίζει ένα ρόλο διαχείρισης προτεραιοτήτων. Λειτουργεί ως ένα σήμα συναγερμού (απόσπαση και διέγερση) που αποσύρει τα άτομα από την προσπάθεια επίτευξης ενός στόχου, κατευθύνοντάς τα παράλληλα προς κάποιον άλλο στόχο, η σημασία του οποίου έχει εν τω μεταξύ αυξηθεί. Τα συνοδευτικά αισθήματα αναπτύχθηκαν ως μία μορφή εσωτερικής επικοινωνίας για τις αλλαγές στη σχετική προτεραιότητα μεταξύ των στόχων (έχουμε τα συνοδευτικά αισθήματα, επειδή έχουμε ανεπτυγμένο φλοιό). Η εξαιρετικά σημαντική λειτουργία που επιτελούν τα συναισθήματα στην ψυχική ζωή του ατόμου φαίνεται και από το γεγονός ότι εξαιρετικά έντονα συναισθήματα είναι σε θέση να αναστείλουν οργανωμένες γνωστικές δραστηριότητες (επιβίωση).
- ⇒ Η συμβολή των συναισθημάτων στην επιβίωση είναι ιδιαίτερα σημαντική στη διαμόρφωση κατάλληλων αντιδράσεων σε επείγουσες περιβαλλοντικές καταστάσεις και στην επικοινωνία της πρόθεσης του ατόμου.

- ⇒ Βέβαια ο άνθρωπος διαθέτει περιπλοκότερα συστήματα αξιολόγησης της εξωτερικής εμπειρίας, και το συναίσθημα δεν αποτελεί το μοναδικό μηχανισμό παραγωγής αντιδράσεων προς τα εξωτερικά ερεθίσματα. Θα ήταν παράλογο οι ιεραρχικά ανώτερες δομές του ανθρώπινου εγκεφάλου να μη μετέχουν στην ιεράρχηση των προτεραιοτήτων του οργανισμού. Πράγματι η κύρια πηγή διαμόρφωσης του συναισθήματος στον άνθρωπο, αλλά όχι η μόνη, φαίνεται να είναι οι γνωστικές λειτουργίες. Το συναίσθημα μπορεί να οργανώνεται σε υποφλοιώδεις δομές, αλλά η παραγωγή του κάτω από τις κατάλληλες συνθήκες ελέγχεται από μία περιοχή του κροταφικού λοβού. Επίσης, ενώ τα απλούστερα ερεθίσματα (που έχουν επιβιωτική αξία για μεγάλο μέρος της εξελικτικής ιστορίας του είδους) αναγνωρίζονται από υποφλοιώδεις δομές (πρωτογενή συναισθήματα), ενώ περιπλοκότερα κοινωνικά ερεθίσματα αναγνωρίζονται από μία περιοχή του πρόσθιου φλοιού (κοινωνικά συναισθήματα).
- ⇒ Ως αποτέλεσμα αυτής της ιεραρχικής δόμησης του εγκεφάλου, τα αισθητικά δεδομένα που είναι διαθέσιμα στα ανώτερα κέντρα δεν προέρχονται μόνο από τις ειδικές αισθήσεις που αφορούν στον εξωτερικό κόσμο, αλλά και από τις ιδιοδεκτικές αισθήσεις που αφορούν στην κατάσταση του σώματος. Συνήθως τα δεδομένα αυτών των «χαμηλών» αισθήσεων δεν διαβαίνουν τον ουδό της συνειδητότητάς μας.