



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

## με έμφαση στις γνωστικές λειτουργίες

---

**Θεματική Ενότητα 12:**

**Συναισθήματα**

# Θεματική Ενότητα 12

---

- ❑ **Στόχοι:** Η εισαγωγή των φοιτητών στις διαστάσεις των συναισθημάτων, στο μηχανισμό λειτουργίας τους και στη θεωρία των θετικών συναισθημάτων.
- ❑ **Λέξεις κλειδιά:** Θυμικό, Διάθεση, Αρνητικά συναισθήματα, Θετικά συναισθήματα.

# Θυμικό (Affect)

---

Όπως επεσήμανε ο Forgas (2000), ο ορισμός όρων όπως θυμικό, συναισθήματα και διάθεση, είναι δύσκολος, διότι υπάρχει έλλειψη ευρείας συναίνεσης μεταξύ των ερευνητών ως προς τη σημασία τους.

- Το θυμικό (affect) μπορεί να θεωρηθεί ως ο ευρύτερος και ο πιο περιεκτικός από τους παραπάνω όρους, επειδή περιλαμβάνει τόσο τα επιμέρους συναισθήματα, όσο και τη γενική διάθεση.

# Συναισθήματα (Emotions)

---

- Τα συναισθήματα αποτελούν μία από τις εκφάνσεις του θυμικού. Πρόκειται, δηλαδή, για θυμικές καταστάσεις, οι οποίες εμπεριέχουν:
  - 1<sup>ο</sup>/ ένα βιωματικό τμήμα, δηλαδή μια υποκειμενική κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από την ποιότητα του ευχάριστου ή του δυσάρεστου. Με βάση την ποιότητα του ευχάριστου ή του δυσάρεστου, τα συναισθήματα διακρίνονται σε θετικά και αρνητικά (αυτή είναι η διάσταση του “σθένους” των συναισθημάτων).

# Συναισθήματα (Emotions)

---

- Τα συναισθήματα, επίσης, εμπεριέχουν:
  - 2<sup>ον</sup>/ ένα συμπεριφορικό τμήμα, το οποίο αφορά τις συμπεριφορικές αντιδράσεις ή τάσεις για δράση που εκδηλώνει το άτομο, το οποίο βρίσκεται σε ορισμένη συναισθηματική κατάσταση. Με βάση την τάση για δράση, τα συναισθήματα διακρίνονται σε συναισθήματα προσέγγισης ή σε συναισθήματα αποφυγής του ερεθίσματος που προκάλεσε το συναίσθημα.

# Συναισθήματα (Emotions)

---

3<sup>ο</sup>/ διαθέτουν ένα εκφραστικό τμήμα, το οποίο είναι φανερό στις εκφράσεις του προσώπου ή στις κινήσεις του σώματος, και

- 4<sup>ο</sup>/ χαρακτηρίζονται από φυσιολογικές μεταβολές που συνδέονται με τη δράση του αυτόνομου νευρικού συστήματος όπως, για παράδειγμα, η διέγερση, ο ιδρώτας κ.λπ. Με βάση τη διέγερση διακρίνονται σε ενεργοποιιά ή απενεργοποιιά συναισθήματα.

# Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα (ΑΝΣ)

---

- Το ΑΝΣ αποτελείται από νευρώνες που μεταφέρουν ακούσιες και αυτόματες εντολές προς τα αιμοφόρα αγγεία, τα όργανα του σώματος και τους αδένες.
- Αυτό το σύστημα λειτουργεί αυτόνομα για να ρυθμίζει τα συστήματα του σώματος, κατά κύριο λόγο έξω από το συνειδητό έλεγχο και διαθέτει δύο κύρια μέρη:
  - 1<sup>ο</sup>/ το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο προετοιμάζει το σώμα για δράση σε απειλητικές καταστάσεις, και
  - 2<sup>ο</sup>/ το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο βοηθά το σώμα να επιστρέψει σε κατάσταση ηρεμίας.

## Αναλόγως με το σθένος και το βαθμό διέγερσης που ενυπάρχει στο συναίσθημα, διακρίνουμε τις παρακάτω κατηγορίες συναισθημάτων:

---

- (α) τα θετικά ενεργοποιά συναισθήματα, όπως η απόλαυση που νιώθει κάποιος όταν εκτελεί ένα έργο, η ελπίδα για επιτυχία, η υπερηφάνεια.
- (β) τα θετικά απενεργοποιά, όπως η ανακούφιση, η χαλάρωση μετά από την επιτυχία, ή ακόμη και η ευχαρίστηση, η οποία συνδυάζεται με ικανοποίηση από το επίπεδο επίτευξης.
- (γ) τα αρνητικά ενεργοποιά, όπως ο θυμός, το άγχος, και η ντροπή, και
- (δ) τα αρνητικά απενεργοποιά, όπως η ανία, η πλήξη ή η απελπισία.



# Συναισθήματα (Emotions)

---

- Τα συναισθήματα ενεργοποιούνται από συγκεκριμένα ερεθίσματα ή από καταστάσεις που έχουν άμεση σχέση με τον εαυτό και απαιτούν άμεση αντίδραση.
- Μελέτες του εγκεφάλου επιβεβαιώνουν ότι η συγκίνηση (τα συναισθήματα) είναι στην πραγματικότητα ένα πρωτόγονο σύστημα, το οποίο μας προετοιμάζει να αντιδράσουμε με ταχύτητα και βάσει ελάχιστων πληροφοριών σε περιστάσεις που αφορούν την επιβίωσή μας και την καλή μας κατάσταση.
- Υπ' αυτήν την έννοια, τα συναισθήματα είναι προσαρμοστικά διότι διευκολύνουν την άμεση αντίδραση σε καταστάσεις επείγουσες και σημαντικές για τον ανθρώπινο οργανισμό αλλά και για τον εαυτό.

# Συναισθήματα (Emotions)

---

- Τα συναισθήματα μπορούν να συμβάλουν στην κατεύθυνση της προσοχής, η οποία είναι απαραίτητη για τη μάθηση. Οι πληροφορίες από το περιβάλλον πηγαίνουν στο θάλαμο, από όπου αναμεταδίδονται στην αμυγδαλή και στο μετωπιαίο φλοιό.
- Η αμυγδαλή προσδιορίζει τη συναισθηματική σημασία του ερεθίσματος. Αυτός ο προσδιορισμός είναι χρήσιμος διότι μας πληροφορεί αν πρέπει να τρέξουμε, να αναζητήσουμε καταφύγιο, να επιτεθούμε ή να διατηρήσουμε ουδέτερη στάση (Πρωτογενής αποτίμηση της κατάστασης).
- Στους ανθρώπους οι δυσλειτουργίες της αμυγδαλής συνδέονται με διαφόρων ειδών συναισθηματικά προβλήματα π.χ. αδυναμία κρίσης των συναισθημάτων των άλλων από τις εκφράσεις του προσώπου.

# Συναισθήματα (Emotions)

---

- Ωστόσο, η παραπάνω **ενημερότητα του συναισθήματος** (δηλαδή η συναισθηματική εμπειρία), επειδή είναι τμήμα της συνειδητής μας εμπειρίας, **γίνεται αντικείμενο αναλογισμού από το άτομο.**
- Ο μετωπιαίος φλοιός είναι αυτός που παρέχει τη γνωστική ερμηνεία του ερεθίσματος, αλλά κάτι τέτοιο απαιτεί επιπλέον χρόνο διότι ο αναλογισμός της συναισθηματικής εμπειρίας οδηγεί σε ερμηνεία του συναισθήματος υπό το πρίσμα της συγκεκριμένης κατάστασης και των στόχων του ατόμου (Δευτερογενής αποτίμηση του συναισθήματος και της ανάγκης για δράση).

# Συναισθήματα (Emotions)

---

- Μέσα από τη δευτερογενή αποτίμηση είναι δυνατό να ελεγχθούν τα συναισθήματα και να γίνει συνειδητή ρύθμισή τους, ώστε να διευκολυνθεί η συμπεριφορά και η δράση που οδηγεί στην επίτευξη των στόχων.
- Ο όρος έλεγχος των συναισθημάτων, ουσιαστικά σημαίνει το να μην αντιδρά κανείς στη συναισθηματική σημασία ενός ερεθίσματος, αλλά να αναβάλλει τη δράση ώσπου να γίνει η κατάλληλη γνωστική ερμηνεία.
- Η δράση και η συμπεριφορά που συνοδεύει το συναίσθημα, στην περίπτωση αυτή, είναι απόρροια της χρήσης γνωστικών, μεταγνωστικών και βουλευτικών στρατηγικών.

# Θεωρία των Θετικών Συναισθημάτων (Fredrickson, 1998)

---

- Σύμφωνα με τη θεωρία της Fredrickson (1998):
  - Το συναίσθημα (emotion) είναι μια πολυσύνθετη αντιδραστική τάση ως προς κάποιο ερέθισμα, που εκδηλώνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Τα θετικά συναισθήματα (όπως η χαρά, το ενδιαφέρον, η ευχαρίστηση, η υπερηφάνεια και η αγάπη):
  - διευρύνουν τους ορίζοντες της σκέψης των ανθρώπων που τα βιώνουν,
  - εμπλουτίζουν το οπλοστάσιο των διαθέσιμων δράσεων και συμπεριφορών τους, και
  - ενισχύουν τους προσωπικούς φυσικούς, νοητικούς, κοινωνικούς και ψυχολογικούς πόρους τους, καθώς και τις αντοχές τους.

# Θεωρία των Θετικών Συναισθημάτων (Fredrickson, 1998)

---

- Σε ένα μακροπρόθεσμο και γενικό επίπεδο, τα θετικά συναισθήματα (όπως η χαρά, το ενδιαφέρον, η ευχαρίστηση, η υπερηφάνεια και η αγάπη) οδηγούν:
  - σε μία διαρκή βίωση θετικών συναισθημάτων, και
  - σε μια συνεχόμενη διεύρυνση μέσω μιας ατέρμονης ανεμισσόμενης αλυσίδας (upward spiral).
- Με αυτόν τον τρόπο τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη, ωρίμαση και ολοκλήρωση.

# Θεωρία των Θετικών Συναισθημάτων (Fredrickson, 1998)

---

- Γενικότερα, η βίωση θετικών συναισθημάτων επιφέρει τα εξής αποτελέσματα:
  - Διεύρυνση του ορίζοντα της σκέψης, της ποικιλίας των δράσεων και της συμπεριφοράς των ανθρώπων,
  - Αντιμετώπιση των συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων (“The Undoing Hypothesis”),
  - Χτίσιμο ισχυρού ψυχισμού, μεγάλων ψυχολογικών αντοχών και εξασφάλιση καλής ψυχικής υγείας (“Psychological Resilience”),
  - Κινητοποίηση μηχανισμών (upward spiral) που οδηγούν κλιμακωτά σε ψυχική και συναισθηματική ευημερία.