

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ Ι (ΨΧ11)

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΓΚΑΡΗ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
e-class: PSYCH440

ΑΚΑΔ. ΕΤΟΣ 2025-2026

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΣΤΑΣΕΩΝ ΜΕΣΩ:

- ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΗΣ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ
- ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ
- ΠΡΟΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗΣ - ΜΙΜΗΣΗΣ
- ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ

Κλασική εξαρτημένη αντανακλαστική μάθηση από την άμεση εμπειρία (conditioning)

Μία θετική εμπειρία διαμορφώνει μία θετική στάση, επειδή ένα ουδέτερο ερέθισμα συνδέεται με ένα ερέθισμα που προκαλεί μία συναισθηματική θετική απόκριση με φυσικό τρόπο, δηλαδή προκύπτει μάθηση μέσω άρρητου συνειρμού (Pavlov, 1906).

Αντίθετα, μία τραυματική εμπειρία μπορεί να διαμορφώσει μια αρνητική στάση

ΣΥΝΔΕΣΗ

ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΥ ΘΕΤΙΚΟΥ Ή ΑΡΝΗΤΙΚΟΥ
ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ ΜΕ ΟΥΔΕΤΕΡΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑ

ΕΝΙΣΧΥΣΗ

Επομένως

- Το αρχικό ουδέτερο ερέθισμα, αφού συνδεθεί αρκετές φορές με ένα θετικό ή αρνητικό αντικείμενο, θα αποκτήσει μια δική του θετικότητα ή αρνητικότητα.

Ερώτημα: συμβαίνει το ίδιο και με τις κοινωνικές ομάδες και τα θετικά και αρνητικά συναισθήματά μας γι' αυτές;

Μελέτη των Staats & Staats (1958)

Σε συμμετέχοντες πειραματικής διαδικασίας ζητήθηκε να αξιολογήσουν εθνικές ομάδες προς τις οποίες είχαν από πριν ουδέτερες στάσεις (Ολλανδούς, Σουηδούς).

- Άκουσαν για κάθε ομάδα ανεξάρτητα ερεθίσματα, δηλ. **ΕΠΙΘΕΤΑ ΘΕΤΙΚΑ & ΑΡΝΗΤΙΚΑ** που τούς προκαλούσαν αντίστοιχα θετικά συναισθήματα (ευχάριστος, ευτυχής), ή αρνητικά συναισθήματα (άσχημος, πικρός, αποτυχία).

ΕΥΡΗΜΑΤΑ

- Τις ομάδες για τις οποίες άκουσαν περισσότερες θετικές λέξεις (σύνδεση) τις αξιολόγησαν θετικότερα.
- Τις ομάδες που συνδέθηκαν με περισσότερες αρνητικές λέξεις τις αξιολόγησαν αρνητικότερα.

Συμπεράσματα

- Η απλή έκθεση των συμμετεχόντων σε θετικά συναισθήματα τους οδήγησε σε θετικά συναισθήματα προτίμησης για το αντικείμενο της στάσης.
- Η σύνδεση της ομάδας με ένα θετικό ή με ένα αρνητικό ερέθισμα καθόρισε και την επακόλουθη στάση, σε *αρνητική* όταν η εθνική κατηγορία συνδυαζόταν με αρνητικές λέξεις, και αντίστροφα σε θετική όταν η εθνική κατηγορία συνδυαζόταν με θετικές λέξεις.

(Zanna, Kiesler, & Pilkonis, 1970).

Το μέγεθος της επίδρασης της εξαρτημένης μάθησης δεν φάνηκε μεγάλο, αλλά αρκετά μικρό:

οι στάσεις *επηρεάζονταν ελαφρώς μόνο* προς την κατεύθυνση που είχε συνδεθεί το αντίστοιχο θετικό ή αρνητικό ερέθισμα.

- Επομένως, η συνειρμική μάθηση μέσω της αντανakλαστικής διαδικασίας μάθησης μπορεί να αντιπροσωπεύει *εν μέρει* τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνουμε τις στάσεις μας, αλλά να μην περιγράφει πλήρως το φαινόμενο.

Ερώτημα: κατά πόσο υφιστάμεθα «πλύση εγκεφάλου» μέσω της διαδικασίας της εξαρτημένης αντανακλαστικής μάθησης;

Απάντηση: Σε μέτριο βαθμό για την ενήλικη ζωή.



- Σημαντική είναι η εμπειρική διαπίστωση ότι ισχυρότερη επίδραση παρατηρείται όταν θετικά ή απωθητικά ερεθίσματα *συνδυάζονται με λέξεις χωρίς νόημα ή λέξεις άγνωστες* (Cacioppo, Marshall-Goodell, Tassinary, & Petty, 1992).
- Όταν δηλαδή *οι διαθέσιμες γνώσεις είναι απειροελάχιστες ή ανύπαρκτες* σχετικά με το αντικείμενο της στάσης, η συνειρμική αντανakλαστική μάθηση μπορεί να αποτελέσει ισχυρότερο παράγοντα διαμόρφωσης των στάσεων.
- Αυτό ισχύει σε μεγάλο βαθμό για τα νήπια και τα παιδιά.

Λόγω της μηδενικής ή της χαμηλής επαφής ή πληροφόρησης με φυλετικές ομάδες αναπτύσσουν, σε αξιοσημείωτο βαθμό, φυλετικές αρνητικές στάσεις εναντίον τους τα παιδιά.



Ανεξάρτητο ερέθισμα → Εξαρτημένη αντανακλαστική αντίδραση στην παιδική ηλικία

- **αγκάλιασμα μητέρας →→ θερμά συναισθήματα**
→ Σύνδεση με μία ουδέτερη φράση &
Μεταβίβαση συναισθήματος →

A) «Καλό παιδί» (ουδέτερο ερέθισμα)

Έτσι το παιδί θα μάθει και ότι:

B) «Οι Πόντιοι είναι καλοί άνθρωποι»

- Ενίσχυση της θετικής αντανακλαστικής αντίδρασης, για οποιοδήποτε ουδέτερο ερέθισμα συνδέεται με το ανεξάρτητο ερέθισμα «αγκάλιασμα»

(Staats, 1967)

Μουσική ηλεκτρικής κιθάρας → θερμά συναισθήματα

Σύνδεση της μουσικής από ηλεκτρική κιθάρα με τη χρήση ενός αναψυκτικού (ουδέτερο ερέθισμα)



Χρήση αναψυκτικού για έναν έφηβο →→ θερμά συναισθήματα

**Σύνδεση μεταξύ θετικού και ουδέτερου ερεθίσματος
και Ενίσχυση θετικού συναισθήματος**

Γονείς - παιδιά και οι στάσεις τους

Αδύναμη συσχέτιση - θετική ή αρνητική- των στάσεων των γονέων και των παιδιών τους όταν πρόκειται για συγκεκριμένα ζητήματα που αφορούν στην καθημερινή ζωή και δράση (ένδυση, εμφάνιση, διασκέδαση κλπ).

Θετική και ισχυρότερη συσχέτιση για γενικά ζητήματα και για σοβαρά ζητήματα μεταξύ γονέων-παιδιών

- ❖ για ένα πολιτικό κόμμα (0,60)
- ❖ για θέματα θρησκευτικών προτιμήσεων (0,88)



Επιρροή των ΜΜΕ

Σημαντική στα παιδιά:

Στις ΗΠΑ, πριν τα 7 έτη, βρέθηκε ότι έως περίπου το τέλος της δεκαετίας του '90 αντλούσαν την κύρια πολιτικοκοινωνική τους πληροφόρηση από την τηλεόραση για τις αγορές τους σε γλυκά και δημητριακά σύμφωνα με τις διαφημίσεις.



Σημαντική επιρροή στους ενηλίκους, όταν:

- ✓ δεν έχουν εδραιωμένες στάσεις και πληροφόρηση.
- ✓ αφορούν φυλετικές στάσεις (προς τη φιλελευθεροποίηση ή τη συντηρητικοποίηση).
- ✓ αφορά τη σεξουαλική επιθετικότητα των γυναικών για την οποία διαμορφώνουν θετικές στάσεις (μέσω κυρίως των διαφημίσεων)



Φαινόμενο της Επέκτασης των Στάσεων

- Η σύνδεση και η μεταβίβαση αρνητικών συναισθημάτων σε ουδέτερα ερεθίσματα προκαλούν επέκταση («μεταβίβαση») των αρνητικών ερεθισμάτων στα ουδέτερα ερεθίσματα και ανάλογα και των αντίστοιχων στάσεων ώστε να είναι στάσεις αρνητικές.

Παράδειγμα: «πες μου τους φίλους σου να σου πω ποιος είσαι»

δηλ. τα θετικά ή αρνητικά συναισθήματα προς τους φίλους κάποιου, εάν το ίδιο το άτομο το γνωρίζουμε λίγο ή καθόλου, θα μας επηρεάσουν πολύ, και τελικά θα καθορίσουν τα θετικά ή αρνητικά συναισθήματά μας προς το ίδιο το άτομο.

Παράδειγμα Ι.

Στην κατηγορία «γαλακτοκομικά προϊόντα», σχετικά ερεθίσματα είναι τα: ..γάλα, γιαούρτι, τυρί κλπ.

Όταν αυτά ως ουδέτερα ερεθίσματα ενισχύονται, μέσω σύνδεσης, με θετικά ανεξάρτητα ερεθίσματα όπως λιβάδια, παχιές αγελάδες, ευτυχισμένες οικογένειες που κάνουν πικνικ, κλπ., σχηματίζονται θετικά συναισθήματα για τα γαλακτοκομικά προϊόντα αλλά και ευρύτερες κατηγοριοποιήσεις για υγεία, χαρά, ευρωστία, ευτυχία κλπ.



- Όταν τα ανεξάρτητα ερεθίσματα συνδεθούν και ενισχύσουν άλλα ουδέτερα ερεθίσματα, προκαλώντας θετικές στάσεις, **γίνονται αφορμές για νέες κατηγοριοποιήσεις που ξεφεύγουν από το συγκεκριμένο ουδέτερο ερέθισμα.**



Παράδειγμα ΙΙ.

Οι καπνιστές συνδέονται με το κάπνισμα ως άνθρωποι....ισχυροί, ευχάριστοι, εξωστρεφείς, ανεξάρτητοι



≠ ως αδύναμοι χαρακτήρες
ως ευάλωτοι από ασθένειες.



Συντελεστική μάθηση (operant conditioning) & διαμόρφωση στάσεων

Αφορά σε συμπεριφορές και όχι σε συνδέσεις και ενισχύσεις ερεθισμάτων, όταν αμοιβές συμβάλλουν-συντελούν στην επανάληψή τους.

Αφορά δηλ. συμπεριφορές που ανταμείβονται ή αντίθετα που παίρνουν ποινές με σκοπό τη μείωση ή την εξαφάνιση μιας συμπεριφοράς επειδή τιμωρείται (τροποποίηση της συμπεριφοράς).

Π.χ. οι γονείς ενισχύουν λεκτικά τις επιθυμητές συμπεριφορές των παιδιών για να επαναληφθούν.



Η επιρροή της συντελεστικής μάθησης στη συμπεριφορά είναι σαφής κυρίως **ως προς τη θετική συντελεστική μάθηση**, δηλ. μέσω της ανταμοιβής επιθυμητών συμπεριφορών.

Μέσω της αρνητικής συντελεστικής μάθησης δεν είναι ισχυρά προβλέψιμος ο περιορισμός ή η εξαφάνιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών, π.χ. Μέσω της τιμωρίας.

Η τιμωρία συχνά προκαλεί αντίδραση και επομένως αντίθετες συμπεριφορές από τις προσδοκώμενες και αντίθετα αποτελέσματα.



Παράδειγμα:

- Οι εκπαιδευτικοί τιμωρούν, μαλώνουν, ή κρίνουν αυστηρά κάποιες συμπεριφορές μαθητών για να τις αποδυναμώσουν ή να τις εξαφανίσουν, χωρίς αποτέλεσμα ή προκαλώντας χειρότερες αντιδράσεις.



Διαμόρφωση στάσεων μέσω παρατήρησης & μίμησης (Bandura, 1973)

Διαμόρφωση στάσεων μέσω της διαδικασίας της **προτυποποίησης**: η συμπεριφορά του ατόμου αποτελεί πρότυπο συμπεριφοράς, μέσω της διαδικασίας της κοινωνικής μάθησης, δηλ. της μίμησης ενηλίκων.

Π.χ. Μέσω προτυποποίησης σημαντικοί ενήλικες μάς διαμορφώνουν προτιμήσεις προς εθνοτικές ομάδες ή την έλλειψη συμπάθειας προς πολιτικές ομάδες.



Π.χ. Οι γονείς μέσω προτυποποίησης μαθαίνουν στα παιδιά τους να αγαπούν την πατρίδα, να συμπαθούν τους συμμάχους της και να αντιπαθούν τους εχθρούς της



ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΣΤΑΣΕΩΝ & ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΛΗΨΗ

Αυτοαντίληψη: ικανότητα ενός ατόμου να αντιλαμβάνεται και να εκτιμά τον εαυτό του, τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη θέση του στον κόσμο.

Συνδέεται με την επίγνωση του εαυτού και την αναγνώριση των δικών του χαρακτηριστικών, αξιών, στάσεων και κοινωνικών ρόλων στη ζωή του.

Η αυτοαντίληψη περιλαμβάνει μια σειρά από διαστάσεις:

- ❑ Αντίληψη της έννοιας του εαυτού (Self-concept)
- ❑ Αυτοεκτίμηση (Self-esteem)
- ❑ Αυτοεικόνα (Self-image)

Αντίληψη της έννοιας του εαυτού (self-concept) Carl Rogers (1951, 1959, 1961)

- Βασική αρχή της Φαινομενολογίας είναι ότι «ο άνθρωπος ουσιαστικά ζει στο δικό του, προσωπικό και υποκειμενικό κόσμο».....
- Ο εαυτός διαμορφώνεται, κατά την προσπάθεια του ατόμου για αυτοπραγμάτωση, καθώς αλληλεπιδρά με άλλα πρόσωπα.

Η Έννοια Εαυτού είναι σύνολο από οργανωμένες αντιλήψεις για τον «πραγματικό εαυτό», δηλαδή τον εαυτό όπως γίνεται αντιληπτός στην παρούσα φάση, και για «τον ιδανικό εαυτό», όπως γίνεται κατανοητός στην ιδανική του διάσταση προβαλλόμενος στο μέλλον.

Η συνολική αντίληψη της έννοιας του εαυτού είναι η αξιολόγηση που προκύπτει από τη σύγκριση της πραγματικής έννοιας εαυτού (real self-concept) με την ιδανική έννοια εαυτού (ideal self-concept).

Η συμφωνία ανάμεσα στις δύο μορφές είναι δείκτης ψυχικής υγείας και κριτήριο υψηλής αυτοεκτίμησης.



Αργότερα, ο Higgins (1987) προσέθεσε **την έννοια του πρέποντος εαυτού.**

Αντιπροσωπεύει τα γνωρίσματα ή τα χαρακτηριστικά που ένα άτομο πιστεύει ότι *πρέπει* να διαθέτει, με βάση την αίσθηση του καθήκοντος, της ευθύνης ή της υποχρέωσης, μέσα στο συγκεκριμένο κοινωνικό πλαίσιο.

Τόσο μεγαλύτερη είναι η ψυχολογική δυσφορία που προκαλείται, όσο περισσότερο απέχει ο πρέπων εαυτός είτε από τον πραγματικό, είτε από τον ιδανικό εαυτό (**Θεωρία της Αυτοανακολουθίας- Self-discrepancy theory**).



Θεωρία της Αυτοαντίληψης του Daryl Bem (1965, 1967)

Διαμορφώνουμε στάσεις όχι μέσω της έκθεσης ή της συνειρμικής μάθησης, **αλλά μέσω της παρατήρησης της δικής μας συμπεριφοράς.**

π.χ. διαμορφώνουμε τις στάσεις παρατηρώντας τις συμπεριφορές μας και τις απόψεις που εκφράζουμε ανοιχτά σχετικά με συγκεκριμένα θέματα, ώστε στη συνέχεια να τις αποδίδουμε σε εσωτερικές αιτίες (Εσωτερικές Αιτιακές Αποδόσεις - internal attributions)

Θεωρούμε δηλαδή ότι η συμπεριφορά μας υποδηλώνει μια στάση μας, και μάλιστα αυτό συμβαίνει τόσο περισσότερο όσο η συμπεριφορά μας αυτή είναι προϊόν ελεύθερης επιλογής (και όχι επιβολής ή καταναγκασμού).

Έρευνα των Chaiken & Baldwin (1981)

Οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε έναν προκαταρκτικό έλεγχο, για να αξιολογηθεί η στάση τους σχετικά με πρακτικές φιλικές προς το περιβάλλον.

Εξετάστηκε δηλ. αν οι στάσεις που είχε κάθε συμμετέχων από πριν ήταν:

είτε ισχυρές και συνεκτικές
είτε αδύναμες και ασυνεπείς.

- ✓ Έλεγχος της ερευνητικής υπόθεσης ότι η αντίληψη ενός ατόμου για τις στάσεις του βασίζεται στις συμπεριφορές του, ειδικά *όταν το άτομο διαθέτει από πριν γνώσεις ή απόψεις για το συγκεκριμένο θέμα.*

- Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες κατανεμήθηκαν σε 2 συνθήκες απαντώντας σε ειδικές ερωτήσεις, ώστε να προκύψουν απαντήσεις που αφορούσαν είτε:
- α) φιλικές συμπεριφορές προς το περιβάλλον (π.χ. ανακύκλωση)
- είτε β) εχθρικές συμπεριφορές (π.χ. οδήγηση αυτοκινήτου).
- Στο επόμενο στάδιο, τους ζητήθηκε να υποδείξουν ποια είναι η δική τους στάση σχετικά με τις περιβαλλοντικές πρακτικές συμπεριφοράς που έδωσαν στις απαντήσεις τους.

- Βάσει της Θεωρίας της Αυτο-αντίληψης, οι συμμετέχοντες που παρακινήθηκαν ν' αναφέρουν φιλικές προς το περιβάλλον συμπεριφορές θα αξιολογούσαν τον εαυτό τους ως άνθρωπο που έχει φιλικές περιβαλλοντικές στάσεις.
- Αντίθετα, οι συμμετέχοντες που παρακινήθηκαν να αναφέρουν αντίθετες συμπεριφορές προς την προστασία του περιβάλλοντος θα αξιολογούσαν τον εαυτό τους με αντιπεριβαλλοντικές στάσεις.
- ΥΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ ΟΤΙ η προηγούμενη στάση τους ήταν αδύναμη και ασυνεπής δηλ. προσδιορίζονταν από ασθενείς στάσεις από πριν.
- Όταν οι συμμετέχοντες προσδιορίζονταν, στον προκαταρκτικό έλεγχο ως άνθρωποι με ισχυρές στάσεις είτε υπέρ είτε κατά του περιβάλλοντος, ο πειραματικός χειρισμός δεν είχε καμία επίδραση στην τελική στάση που ανέφεραν.

Άσκηση 2η.

Διαμορφώστε ζευγάρια.

Επιλέξτε και περιγράψτε στο άλλο μέλος του ζευγαριού 2 στάσεις που υποστηρίζετε, μία θετική και μία αρνητική, π.χ. το αγαπημένο σας είδος τέχνης (κινηματογράφο, θέατρο, φωτογραφία, ζωγραφική κλπ) και ένα φαγητό που αντιπαθείτε και αποφεύγετε να τρώτε στη γονική σας οικογένεια.

Σχολιάστε ο καθένας τις δικές του στάσεις και του συνομιλητή σας, ως εξής:

A) Πώς διαμορφώθηκε κάθε στάση σας; π.χ. μέσω απλής επαναλαμβανόμενης έκθεσης; Μέσω μάθησης αντανakλαστικής ή συντελεστικής; Μέσω μίμησης προτύπου σε προηγούμενη ηλικία; Μέσω Αυτοαντίληψης;

B) Σχολιάστε πιθανούς τρόπους που σκέπτεσθε σχετικά με τη διαμόρφωση των στάσεων του συνομιλητή σας.

Κρατήστε συνοπτικές σημειώσεις και παρουσιάστε τις στάσεις του ζευγαριού σας στην ολομέλεια.

Ο ρόλος της εμπειρίας (προσωπικής) στις στάσεις

Η άμεση συμπεριφορά σχετικά με το αντικείμενο μιας στάσης (για θέματα κρίσιμα όπως επιβάρυνση τροφών με γεωργικά φάρμακα, ανακύκλωση απορριμμάτων) σε σύγκριση με την έμμεση σχέση της στάσης και του αντικειμένου της («άκουσα από κάποιον άλλο πληροφορίες για...»):

συνεπάγεται μεγαλύτερη επιρροή στη διαμόρφωση της στάσης για το άτομο.

Σε πείραμα των Strack, Martin & Stepper (1988)

ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν μια σειρά από χιουμοριστικές εικόνες κινουμένων σχεδίων, δηλ. πόσο πίστευαν ότι ήταν αστεία η καθεμία από αυτές.

50% από τους συμμετέχοντες κλήθηκαν να εκτελέσουν αυτό το έργο καθώς κρατούσαν ένα στυλό ανάμεσα στα δόντια του, το άλλο 50% κλήθηκε να εκτελέσει το ίδιο έργο κρατώντας ένα στυλό ανάμεσα στα χείλη.

Αποτελέσματα: οι συμμετέχοντες που είχαν κληθεί να διαμορφώσουν μια στάση σχετικά με το πόσο διασκεδαστικά ήταν τα κινούμενα σχέδια κρατώντας το στυλό ανάμεσα στα δόντια τους σχημάτισαν μια πιο θετική εντύπωση, από ό,τι οι συμμετέχοντες που έκαναν το ίδιο κρατώντας το στυλό ανάμεσα στα χείλη τους.

Θεωρητικό πλαίσιο της μελέτης

- Μια εξήγηση για αυτό το αποτέλεσμα μπορεί να εντοπιστεί στη Θεωρία της Αυτοαντίληψης, ότι δηλ. παρακολουθούμε τη συμπεριφορά μας και με βάση αυτή προσδιορίζουμε και τη στάση μας.
- Επίσης παρακολουθούμε την έκφραση του προσώπου μας, μια ιδέα που αναφέρεται ως **Υπόθεση Ανατροφοδότησης του Προσώπου**.
- ✓ Δηλ. συγκρατώντας ένα στυλό ανάμεσα στα δόντια μας, το πρόσωπό μας παίρνει μια έκφραση που *μοιάζει σαν να χαμογελάει*, ενώ όταν συγκρατούμε ένα στυλό ανάμεσα στα χείλη, το πρόσωπο παίρνει μια έκφραση που *μοιάζει να συνοφρυωνόμαστε*.

Συμπεράσματα

Οι συμμετέχοντες που ένιωθαν σαν να χαμογελούσαν (στυλό στα δόντια) την ώρα που σχημάτιζαν την εντύπωσή τους για τα κινούμενα σχέδια, ερμήνευσαν εσφαλμένα την έκφραση του προσώπου τους ως χαρούμενη και τη γνώμη τους για τις εικόνες που έβλεπαν (αστείες).



Τα άτομα που ένιωθαν σαν να συνοφρυώνονταν (στυλό στα χείλη) σχημάτισαν μια αρνητική εντύπωση, δηλ. ότι τα κινούμενα σχέδια δεν ήταν αστεία, αλλά ουδέτερα ή λυπημένα κλπ.



Οι συμπεριφορές μας και οι εκφράσεις του προσώπου μας μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για την διαμόρφωση των στάσεών μας – θετικών ή αρνητικών.

Εναλλακτική ερμηνεία των ευρημάτων

Ο Zajonc (1993) πρότεινε την **Αγγειακή Θεωρία του Συναισθήματος** ως μια ερμηνεία του φαινομένου εκτός της Θεωρία της Αυτοαντίληψης, αλλά από τη σκοπιά της φυσιολογίας:

Όταν χαμογελάμε (ή *μοιάζει* σα να χαμογελάμε), οι μύες του προσώπου αυξάνουν τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο κι αυτό δημιουργεί μια θετική διάθεση ώστε να μειώνεται η θερμοκρασία του εγκεφάλου.

Όταν συνοφρυωνόμαστε, οι μύες του προσώπου συστέλλονται, μειώνοντας τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο και προκαλώντας έτσι αρνητική διάθεση αυξάνουν τη θερμοκρασία του εγκεφάλου.

Υποστηρίζοντας αυτή την ιδέα οι Zajonc, Murphy & Inglehart (1989)

- Διαπίστωσαν ότι οι ήχοι φωνηέντων που μιμούνται το χαμόγελο (π.χ. «α» ή «ε») μειώνουν τη θερμοκρασία του μετώπου και βελτιώνουν τη διάθεσή μας.
- Η παραγωγή ήχων από φωνήεντα που μιμούνται το συνοφρυωμένο ύφος (π.χ. «ου» ή «ο») αυξάνει τη θερμοκρασία του μετώπου και χειροτερεύει τη διάθεσή μας.
- Το φαινόμενο αυτό όπου οι σωματικές μας ενέργειες μπορούν να επηρεάσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας έχει ονομαστεί **Ενσώματη Νόηση.**

Η ενσώματη νόηση έχει τεκμηριωθεί σε πολλούς διαφορετικούς τομείς.

Παράδειγμα Ι:

όταν ζητάμε από τους ανθρώπους να γείρουν το κεφάλι τους προς τα πίσω, σε όρθια στάση, αναφέρουν ότι νιώθουν κυρίως περηφάνεια (Stepper & Strack, 1993).

- ✓ Όταν όμως ζητάμε από τους ανθρώπους να υιοθετήσουν μια καμπουριασμένη στάση, ενδέχεται να τους δημιουργούμε την τάση να νιώσουν καταθλιπτικά (Riskind & Gotay, 1982).

- Παράδειγμα ΙΙ:

όταν ένας υποψήφιος για πρόσληψη σε δουλειά συμμετέχει σε μία συνέντευξη και κάθεται άνετα στην καρέκλα του, απλώνοντας τα χέρια του, και έχοντας ίσιο τον κορμό του σώματος, νιώθει πιο σίγουρος και πιο αισιόδοξος ότι θα τον προσλάβουν τη θέση,

Το αντίθετο συμβαίνει με εκείνον που «δεν γεμίζει την καρέκλα του», δείχνει νευρικός, Καμπουριάζει κλπ.



Κριτική αξιολόγηση των θεωριών διαμόρφωσης των στάσεων

Και οι 3 τρόποι διαμόρφωσης στάσεων – απλή έκθεση, τύποι μάθησης και αυτοαντίληψη – λειτουργούν ασυνείδητα, χωρίς να έχουμε επίγνωση της λειτουργίας τους.

Τα άτομα:

- δεν αντιλαμβάνονται τις επιδράσεις της απλής έκθεσης, και όσο δεν το αντιλαμβάνονται και εκτίθενται κατ' επανάληψη στο ερέθισμα, τόσο οι επιδράσεις αυτές είναι ισχυρότερες (Bornstein, Leone, & Galley, 1987)
- λειτουργούν μέσω της συχνότητας επαφής, της εξαρτημένης αντανάκλαστικής ή της συντελεστικής μάθησης
- αντιλαμβάνονται τη συμπεριφορά τους, και με βάση αυτήν διαμορφώνουν τις στάσεις τους.

- ❑ Όλες αυτές οι θεωρίες υποστηρίζουν ότι η διαμόρφωση των στάσεων είναι μια παθητική διαδικασία (π.χ. δεν απαιτείται καμία ενδοσκόπηση ή συνειδητή εξέταση των θεμάτων), οι στάσεις διαμορφώνονται μέσω παρατήρησης ή συνδέσεων.
- ❑ Ωστόσο, δεν διαμορφώνονται όλες οι στάσεις μας ασυνείδητα, αφού σε κάποιες περιπτώσεις αρχίζουμε να σκεπτόμαστε συνειδητά για ένα ζήτημα και διαμορφώνουμε τη δική μας τοποθέτηση.