

# **ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ Ι (ΨΧ11)**

**ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΓΚΑΡΗ**  
**ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**  
**e-class: PSYCH440**

**ΑΚΑΔ. ΕΤΟΣ 2024-2025**

## ΔΙΑΜΟΡΦΩΗ ΣΤΑΣΕΩΝ ΜΕ:

- ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΗ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ
- ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ
- ΠΡΟΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗ-ΜΙΜΗΣΗ
- ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ

# Κλασική εξαρτημένη μάθηση από την άμεση εμπειρία (conditioning) στη διαμόρφωση στάσεων

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 όταν 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, ΚΑΙ

## ΕΝΙΣΧΥΣΗ

## Επομένως

- Το αρχικό ουδέτερο ερέθισμα, αφού συνδεθεί αρκετές φορές με το θετικό ή με το 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 προς αυτές;

# Μελέτη των Staats & Staats (1958)

Συμμετέχοντες σε πειραματική διαδικασία τούς ζητήθηκε να αξιολογήσουν εθνικές ομάδες προς τις οποίες είχαν από πριν ουδέτερες στάσεις (Ολλανδούς, Σουηδούς).

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

## ΕΥΡΗΜΑΤΑ:

- Τις ομάδες που άκουσαν ότι συνδέθηκαν με θετικές λέξεις τις αξιολόγησαν θετικότερα.
- Τις ομάδες που συνδέθηκαν με αρνητικές λέξεις τις αξιολόγησαν αρνητικότερα.

# Συμπεράσματα

- Η απλή έκθεση σε θετικά συναισθήματα οδήγησε σε θετικά συναισθήματα προτίμησης για το αντικείμενο της στάσης.
- Με τη σύνδεση του αντικειμένου με ένα θετικό ή με ένα αρνητικό ερέθισμα καθορίστηκε και η επακόλουθη στάση, σε πιο *αρνητική* όταν η εθνική κατηγορία συνδυαζόταν με αρνητικές λέξεις, και αντίστροφα (Zanna, Kiesler, & Pilkonis, 1970).

Το μέγεθος της επίδρασης της εξαρτημένης μάθησης δεν φάνηκε ότι ήταν μεγάλο, αλλά αρκετά μικρό: οι στάσεις άλλαξαν ελαφρώς μόνο προς την κατεύθυνση που είχε συνδεθεί το αντίστοιχο θετικό ή αρνητικό ερέθισμα.

- Αυτό υποδηλώνει ότι η συνειρμική μάθηση μέσω της αντανακλαστικής μάθησης μπορεί να αντιπροσωπεύει εν μέρει τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνουμε τις στάσεις μας, αλλά δεν περιγράφει πλήρως το φαινόμενο.
- Ερώτημα: πόσο υφιστάμεθα «πλύση εγκεφάλου» μέσω της διαδικασίας της εξαρτημένης αντανακλαστικής μάθησης;
- Απάντηση: Σε μέτριο βαθμό για την ενήλικη ζωή.

- Είναι ενδιαφέρουσα 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* σχετικά με το αντικείμενο της στάσης, η συνειρμική μάθηση μπορεί να αποτελέσει ισχυρότερο παράγοντα διαμόρφωσης των στάσεων, και αυτό ισχύει σε μεγάλο βαθμό για τα νήπια και τα παιδιά.
- Αυτή ενδεχομένως είναι και η αιτία που αναπτύσσονται, έως ένα βαθμό, φυλετικές προκαταλήψεις, λόγω δηλ. της μηδενικής ή της χαμηλής επαφής ή πληροφόρησης με τις ομάδες αυτές.



# 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)**

**Χρήση αναψυκτικών για έναν έφηβο → θερμά  
συναισθήματα**

**Σύνδεση της χρήσης αναψυκτικού με ένα ερέθισμα π.χ.  
μιας μουσικής από ηλεκτρική κιθάρα (ουδέτερο)**



**Μουσική κιθάρας →→ θερμά συναισθήματα**

**Σύνδεση μεταξύ θετικού και ουδέτερου ερεθίσματος**

**Μεταβίβαση θετικού συναισθήματος**

**και Ενίσχυση θετικού συναισθήματος**

## Γονείς και παιδιά και οι στάσεις τους

- Διαπιστώνεται θετική αλλά αδύναμη η συσχέτιση των στάσεων των γονέων και των παιδιών τους όταν πρόκειται για συγκεκριμένα ζητήματα που αφορούν στην καθημερινή ζωή και δράση (ένδυση, εμφάνιση, διασκέδαση κλπ).
- ΑΛΛΑ διαπιστώνεται θετική και ισχυρότερη συσχέτιση για γενικά ζητήματα και για σοβαρά ζητήματα, π.χ. 0,60 συνάφεια μεταξύ των προτιμήσεων σε ένα πολιτικό κόμμα γονέων-παιδιών και 0,88 συνάφεια μεταξύ των θρησκευτικών προτιμήσεων γονέων και παιδιών.

# Επιρροή των ΜΜΕ

- **Σημαντική στα παιδιά:** στις ΗΠΑ, πριν τα 7 έτη, αντλούν την κύρια πολιτικοκοινωνική τους πληροφόρηση από την τηλεόραση και προσαρμόζουν τις αγορές τους σε γλυκά και δημητριακά σύμφωνα με τις διαφημίσεις.
- **Σημαντική στους ενηλίκους, όταν:**
  - ✓ δεν έχουν εδραιωμένες στάσεις και πληροφόρηση για αυτές.
  - ✓ αφορά τη σεξουαλική επιθετικότητα των γυναικών ώστε να διαμορφώνουν θετικές στάσεις μέσω των διαφημίσεων
  - ✓ αφορούν φυλετικές στάσεις είτε προς τη φιλελευθεροποίηση ή τη συντηρητικοποίηση.

# Ισχύει το Φαινόμενο της Επέκτασης των Στάσεων

- Η σύνδεση και η μεταβίβαση αρνητικών συναισθημάτων σε ουδέτερα ερεθίσματα προκαλούν επέκταση (μεταβίβαση) των αρνητικών ερεθισμάτων και στα ουδέτερα ερεθίσματα και αυτό επηρεάζει ανάλογα και τις αντίστοιχες στάσεις που έχουμε προς τα ουδέτερα αυτά ερεθίσματα ώστε να είναι στάσεις αρνητικές.

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

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

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

Παράδειγμα I. Στην κατηγορία «γαλακτοκομικά προϊόντα», σχετικά (ουδέτερα) ερεθίσματα είναι τα: ..γάλα, γιαούρτι, σοκολατούχο γάλα. Όταν αυτά ενισχύονται, μέσω σύνδεσης, με θετικά ανεξάρτητα ερεθίσματα όπως με *λιβάδια, παχιές αγελάδες, ευτυχισμένες οικογένειες που κάνουν πικ-νικ, κλπ .* σχηματίζονται κατηγοριοποιήσεις που είναι υγεία, χαρά, ευρωστία.....και για τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Παράδειγμα II. οι καπνιστές συνδέονται με το κάπνισμα ως άνθρωποι.... ευχάριστοι, εξωστρεφείς ≠ αδύναμοι χαρακτήρες.

# Συντελεστική μάθηση (operant conditioning) & διαμόρφωση στάσεων

Αφορά σε συμπεριφορές και όχι σε συνδέσεις και ενισχύσεις ερεθισμάτων, όταν αμοιβές **συμβάλλουν-συντελούν** στην επανάληψη μιας συμπεριφοράς που ανταμείβεται και αντίθετα ή ποινές συμβάλλουν στη μείωση ή εξαφάνιση μιας συμπεριφοράς που τιμωρείται (τροποποίηση της συμπεριφοράς).

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

π.χ. Οι εκπαιδευτικοί τιμωρούν, μαλώνουν, ή κρίνουν αυστηρά κάποιες συμπεριφορές μαθητών για να τις αποδυναμώσουν ή να τις εξαφανίσουν.

- Η επιρροή της συντελεστικής μάθησης στη συμπεριφορά είναι σαφής κυρίως ως προς τη θετική συντελεστική μάθηση, δηλ. μέσω της ανταμοιβής επιθυμητών συμπεριφορών.
- Μέσω ωστόσο της αρνητικής συντελεστικής μάθησης δεν είναι ισχυρά προβλέψιμος ο περιορισμός ή η εξαφάνιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών, π.χ. Μέσω της τιμωρίας.
- ✓ Η τιμωρία σε κάποιες περιπτώσεις προκαλεί αντίδραση και επομένως, συχνά αντίθετες συμπεριφορές από τις προσδοκώμενες και αντίθετα από τα αναμενόμενα αποτελέσματα.



# Μάθηση μέσω παρατήρησης & μίμησης και η διαμόρφωση στάσεων (Bandura, 1973)

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

Π.χ. σημαντικοί ενήλικες στη ζωή μας μάς ενσταλάζουν 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 αντιπαθούν τους εχθρούς της, και να συμπαθούν τους συμμάχους της.

# ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΛΗΨΗ

Όρος που αναφέρεται στην 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 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 έννοια 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** που 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 (Bem, 1965)

Διαμορφώνουμε στάσεις όχι μέσω της έκθεσης ή της συνειρμικής μάθησης, αλλά μέσω της παρατήρησης της *δικής μας* συμπεριφοράς, π.χ. Με την παρατήρηση της συμπεριφοράς μας και με απόψεις που εκφράζουμε ανοιχτά σχετικά με συγκεκριμένα θέματα, και στη συνέχεια τις αποδίδουμε σε εσωτερικές αιτίες (Εσωτερικές Αιτιακές Αποδόσεις - internal attributions), διαμορφώνουμε τις στάσεις μας.

Δηλαδή, θεωρούμε ότι η συμπεριφορά μας υποδηλώνει μια στάση μας, και μάλιστα αυτό συμβαίνει περισσότερο όταν η συμπεριφορά μας αυτή είναι προϊόν ελεύθερης επιλογής (και όχι επιβολής ή καταναγκασμού).

## Έρευνα των Chaiken και Baldwin (1981)

Οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε έναν προκαταρκτικό έλεγχο, για να αξιολογηθεί η στάση τους σχετικά με φιλικές πρακτικές προς το περιβάλλον, αν δηλ. οι στάσεις που είχε ο/η κάθε συμμετέχων/ουσα ήταν:

είτε ισχυρές και συνεκτικές  
είτε αδύναμες και ασυνεπείς.

- ✓ Η διαδικασία αυτή ακολουθήθηκε για τον έλεγχο της υπόθεσης ότι η αντίληψη ενός ατόμου για τις στάσεις του βασίζεται στις συμπεριφορές του, *όταν το άτομο διαθέτει από πριν λίγες γνώσεις ή απόψεις για το συγκεκριμένο θέμα.*

- Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες κατανεμήθηκαν σε 2 συνθήκες απαντώντας σε ειδικές ερωτήσεις, ώστε να προκύψουν απαντήσεις που θα 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 τη δική τους στάση σχετικά με τις περιβαλλοντικές πρακτικές συμπεριφοράς που απάντησαν.

- Σύμφωνα με τις ερευνητικές υποθέσεις, 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 προς το περιβάλλον στάσεις, ενώ οι συμμετέχοντες που παρακινήθηκαν να αναφέρουν αντίθετες συμπεριφορές προς την προστασία του περιβάλλοντος θα αξιολογούσαν τον εαυτό τους με στάσεις εναντίον του περιβάλλοντος, **αλλά μόνο όταν η προηγούμενη στάση τους θα ήταν ανίσχυρη.**
- Όταν αντίθετα **προσδιορίζονταν με ασθενείς στάσεις,** η στάση που τελικά ανέφεραν επηρεαζόταν θετικά ή αρνητικά από τις θετικές ή αρνητικές συμπεριφορές τους.
- 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.



# Ο ρόλος της εμπειρίας 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 και 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 τους και το άλλο 50% κλήθηκε να εκτελέσει το ίδιο έργο κρατώντας ένα στυλό ανάμεσα στα χείλη.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 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 ενδεικτική της γνώμης τους για τις εικόνες που έβλεπαν ότι ήταν αστείες.
- Τα άτομα που ένιωθαν σαν να συνοφρυώνονταν έκαναν το ίδιο και σχημάτισαν μια αρνητική γνώμη, 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.

# Εναλλακτική ερμηνεία των ευρημάτων

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

Υποστήριξε ότι όταν χαμογελάμε (ή *μοιάζει σαν να χαμογελάμε*), οι μύες του προσώπου αυξάνουν τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο κι αυτό στη συνέχεια δημιουργεί μια θετική διάθεση μειώνοντας τη θερμοκρασία του εγκεφάλου.

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

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

- Διαπίστωσαν ότι 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.
- Αντίθετα οι ήχοι φωνηέντων που μιμούνται το χαμόγελο (π.χ. «α» ή «ε») μειώνουν τη θερμοκρασία του μετώπου και βελτιώνουν 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 I: όταν ζητάμε από τους ανθρώπους να γείρουν το κεφάλι τους προς τα πίσω, σε όρθια στάση, εκείνοι 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 II: όταν ένας υποψήφιος για πρόσληψη 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, έναντι εκείνου που «δεν γεμίζει την καρέκλα του» και καμπουριάζει.

# 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, αφού 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 εξαρτημένης αντανακλαστικής 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) , αλλά αντίθετα οι στάσεις διαμορφώνονται μέσω παρατήρησης ή συνδέσεων.
- ❑ Ωστόσο, είναι αυτονόητο ότι δεν διαμορφώνονται όλες οι στάσεις μας ασυνείδητα, αφού σε κάποιες περιπτώσεις αρχίζουμε να σκεπτόμαστε συνειδητά για ένα ζήτημα και διαμορφώνουμε τη δική μας τοποθέτηση.
- ❑ **Η Λειτουργική Προσέγγιση των Στάσεων** θεωρεί ότι οι στάσεις διαμορφώνονται με βάση το βαθμό που ικανοποιούν διαφορετικές ψυχολογικές μας ανάγκες. Επομένως, πρόκειται για μια *ενεργητική* και όχι μια παθητική θεώρηση των στάσεων.

Υπάρχουν 4 βασικές ψυχολογικές ανάγκες που μπορούν να ικανοποιηθούν από την υιοθέτηση διαφορετικών στάσεων:

- Χρηστικότητα-ωφελιμισμός-προσαρμοστικότητα
- Γνώση - γνωστικός ρόλος
- Άμυνα του εγώ - αμυντικός ρόλος
- Έκφραση/προέκταση των αξιών (Katz, 1960· Smith, 1956).

# Λειτουργική Προσέγγιση των Στάσεων

Ερώτημα: σε ποιες ανάγκες του ατόμου απαντούν οι στάσεις; Ποιος ο ρόλος των στάσεων;

- Χρηστικότητα, Ωφελιμιστικός ρόλος-προσαρμοστικός: **συντελεστικότητα στην επίτευξη στόχων** (π.χ. σας αρέσουν οι προπτυχιακές σπουδές σας στην Ψυχολογία, επειδή θα σας βοηθήσουν να βρείτε μια δουλειά).
- Γνωστικός ρόλος-Προσφορά γνώσεων (π.χ. σας αρέσουν οι προπτυχιακές σπουδές σας στην Ψυχολογία διότι σας παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για το πώς να αντιμετωπίζετε τους ανθρώπους).

- **Αμυντικός ρόλος (όπως λειτουργούν οι μηχανισμοί άμυνας του εγώ): αυτοπροστασία** (π.χ. σας αρέσουν οι προπτυχιακές σπουδές σας στην Ψυχολογία, διότι θέλατε πολύ να γίνετε κτηνίατρος, αλλά δεν ήσασταν αρκετά καλοί στα μαθήματα).
- **Οι στάσεις ως προέκταση των αξιών:** οι στάσεις είναι εκφραστές των αξιών του ατόμου, το εκφράζουν και το ταυτοποιούν (π.χ. σας αρέσουν οι προπτυχιακές σπουδές σας στην Ψυχολογία διότι δείχνουν τη δέσμευσή σας στην αξία σας να προσφέρετε βοήθεια σε άλλους ανθρώπους).

Αργότερα ο Fazio(1989) υποστήριξε ότι:

- κυρίαρχη είναι η ωφελιμιστική λειτουργία των στάσεων, δηλαδή ότι οι στάσεις προσανατολίζουν το άτομο αξιολογικά προς αντικείμενα και καταστάσεις, με **θετικό σθένος** ή με **αρνητικό σθένος (ισχύ)**

Παράδειγμα I: η στάση του φόβου προς τα φίδια μας προφυλάσσει από «άτυχες συναντήσεις μαζί τους» και μας προστατεύει (αρνητικό σθένος)

Παράδειγμα II: η στάση ευχαρίστησης προς τα επικίνδυνα σπορ ανεβάζει την αδρεναλίνη και μας προσφέρει ευχαρίστηση (θετικό σθένος).

Αξίες ως ρυθμιστικές μεταβλητές (moderators) στην πρόβλεψη της συμπεριφοράς

Παράδειγμα: «Θα δίνουμε χρήματα σε μια φιλανθρωπική οργάνωση;»

Ικανοποιητικότερη πρόβλεψη της στάσης και της ίδιας της συμπεριφοράς θα έχουμε εάν γνωρίζουμε τις αξίες που έχουν τα συγκεκριμένα άτομα.

(Gorsuch & Ortbergh, 1983; Manstead, 2000)