Emozioak psikologiaren ikuspegitik

Definizioa:

3 item/elementu:

* Bizipen subjektiboa
* Pentsamendua (metakognizioa)
* Erreakzio/ erreflexu fisiologikoa
* *Emozioak Plazerra/displazerra eragin.*

5 emozio nagusi:

* Nazka, beldurra, gorrotoa, tristura eta poza.
* Estimulua→ Emozioa
* Kanpoan gertatu/barnean gertatu: gertakizun esanguratsua.
* *Tristura beti dago lotuta galera batekin (norbait, autokontzeptuaren zati bat…).*

Laugarren elementu bat ere hartu behar da kontuan: **Ekintzetarako tendentzia.**

* *Tristura=Blokeoa*
* *Gorrotoa=eraso*
* *Nazka=urrundu*

Emozioa eta sentimenduaren arteko ezberdintasuna:

* Desberdintasun nagusia: Kontzientzia. Hau da, emozioaz kontziente garenean hau sentimendu bilakatzen da.

Beste definizio batzuk:

* **Sindrome emozionala:** Emozio bat sentitzean ematen diren erantzun tipiko batzuk.
  + *Haserrea→ beroa, herstura*
* **Egoera emozionala:**
* **Erreakzio emozionala:** Erantzun multzoak. (autolesioa…)

Emozioaren inguruan **4 teoria** orokor daude:

* Bakoitzak modu ezberdinean ulertzen du emozioaren genesia (emozioa nondik datorren eta zein den bere natura).
* 1.teoria: Teoria fisiologiko edo neurofisiologikoa
  + Korrelatu biologikoak sortzen dute emozioa, erreakzio fisiologikoak dira emozioa sortzen dutenak.
* 2.teoria: Jokabidezko teoria
  + Emozioa jokabide bat dela, behartu/neurtu daitezken jokabideak hain zuzen ere.
* 3.teoria: Teoria kognitiboa/ikuspegi kognitiboa:
  + Pentsamenduaren bitartez eragin emozioa. Emozioaren jatorria subjektuaren ebaluazioa.
* *Gertakaria (lagunaren traizioa)→ Ebaluazioa→ Emozioa (tristura)*
* 4.Teoria: Teoria sozio-kognitiboak
  + Ebaluazioa lotuta gizarte, kultura…-rekin. Ebaluatzeko era tradizio, kulturak.. definitzen dutela.
  + “emozio guztiak sozialak dira”.

Oinarrizko emozioak:

* Emozio hauek erraz identifikatu aurpegiaren bitartez, unibertsalak dira.
* Darwinen ustez ezinbestekoak dira biziraupenerako eta funtzio garrantzitsuak betetzen dituztela pertsonarteko komunikazioan.
* Emozio hauen konbinaketen bitartez emozio sozialak edo konplexuak. Zailagoak direnak aurpegiko espresioaz ezberdintzeko.
* Emozioek prestatu ekintza ezberdinetarako. Egokitzailea den erantzun bat emateko. Subjektuarengatik behar bat aktibatu zergatia jakiteko, bereziki integritate fisikoa mehatxatzen duten emozioek.

Emozioen funtzioak:

* Erantzun ugari
* Ekintza ugari
* Funtzio sozialak
* Hiru funtzio nagusi:

1) Informazioa jaso eta garrantzia ebaluatu

2) Estimulu-erantzun sistema osatu

3) Informazioa osatzeko beharraz ohartu

* Hain zuzen ere, komunikatzeko.
* Emozioak funtzionalak eta disfuntzionalak daude.

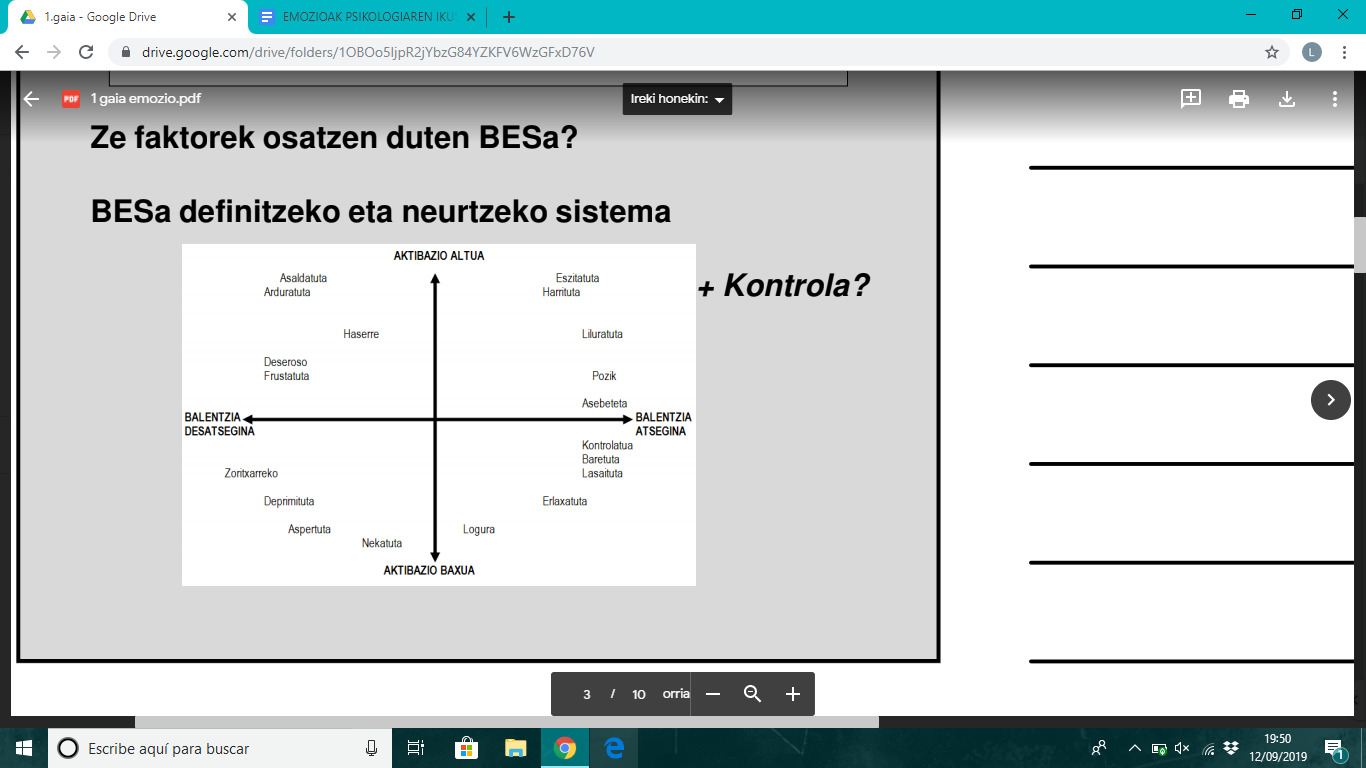
Beste fenomeno emozional batzuk

* **Afektua**: Balio positibo eta negatiboen artean mugitzen den bizipen subjektiboa. Gogo aldarte orokor bat.
* **Umorea edo gogo-aldartea**: Iraupen handia baina intentsitate txikiagoa emozioarekin alderatuz.

Bizipen Emozional Subjektiboa (BES)

* Elementu ezberdinez osatua:
  + Egoera interpretatzeko modua (Aurre-esperientzia,nortasuna,balioak…)
  + Gertakaria
  + Erreakzio fisiologikoa
  + Jokabidea (espresio emozionala)

Russell:



2 dimentsio:

* Aktibazio maila: Emozioaren intentsitate maila.
* Plazerra/desatsegina (balio negatiboa)

Kulturaren eragina BESan

Amae:

* *Japoniarrentzat sentimendu atsegin bat sentitzea beste pertsonaren menpe gaudenean.*
* *Hau sortu izan da kultura hartan ohikoa den sentimendua delako.*

*Hiba: eskimalek Kanpoan hotza egiten duenean estaltzen zaituen zerbait soinean jartzean sortzen den sentimendua.*

Emozioak ez dira isolaturik sentitzen. Zergatik?

1) Gertakari historikoek eta sozialengatik (ikus 4. irudia)

2) Sentimendu arauak (kolektibo/kultura batean existitzen diren arauak definitzen dutena gertakizun baten aurrean nola sentitu beharko ginateke. Egoera hau “prototipikoa” izan ohi da).

3) Espresio arauak

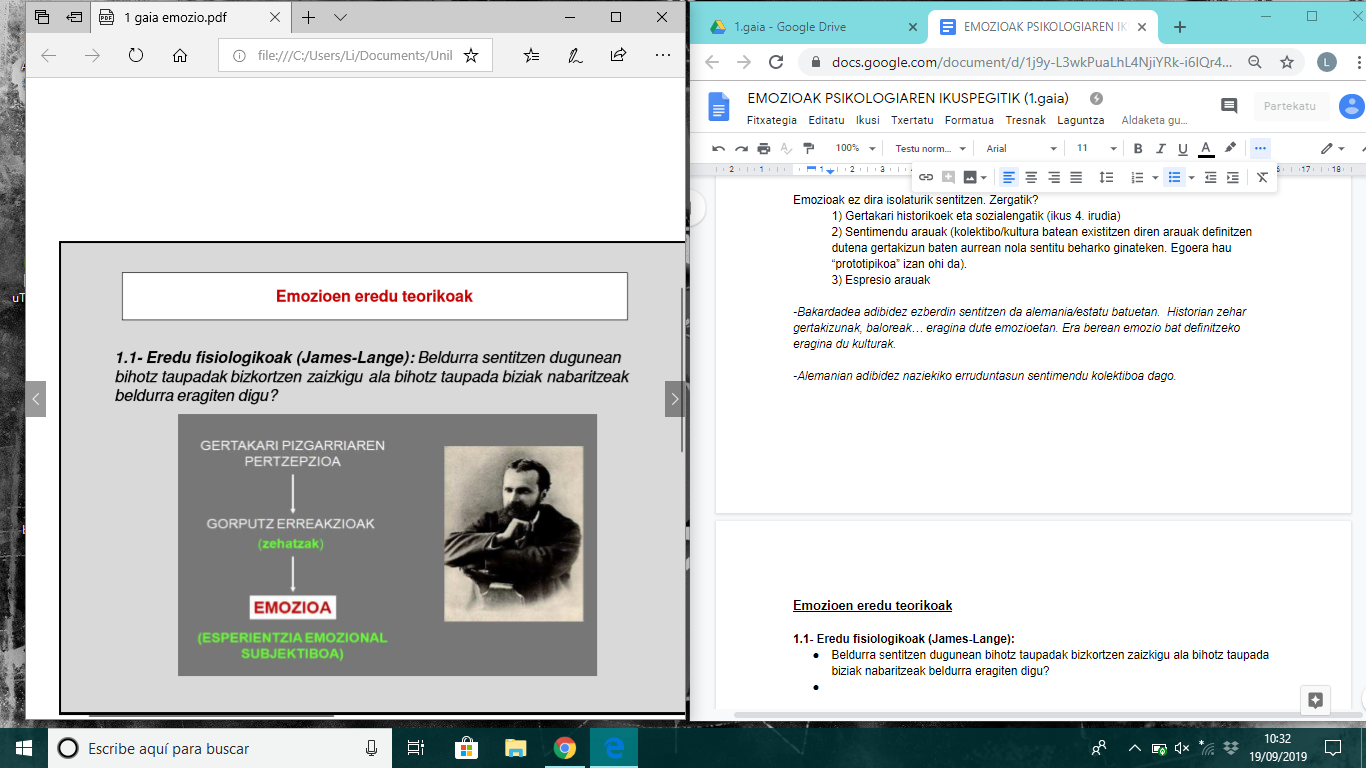
*-Bakardadea adibidez ezberdin sentitzen da alemania/estatu batuetan. Historian zehar gertakizunak, baloreak… eragina dute emozioetan. Era berean emozio bat definitzeko eragina du kulturak.*

*-Alemanian adibidez naziekiko erruduntasun sentimendu kolektiboa dago.*

**Emozioen eredu teorikoak**

**1.1- Eredu fisiologikoak (James-Lange):**

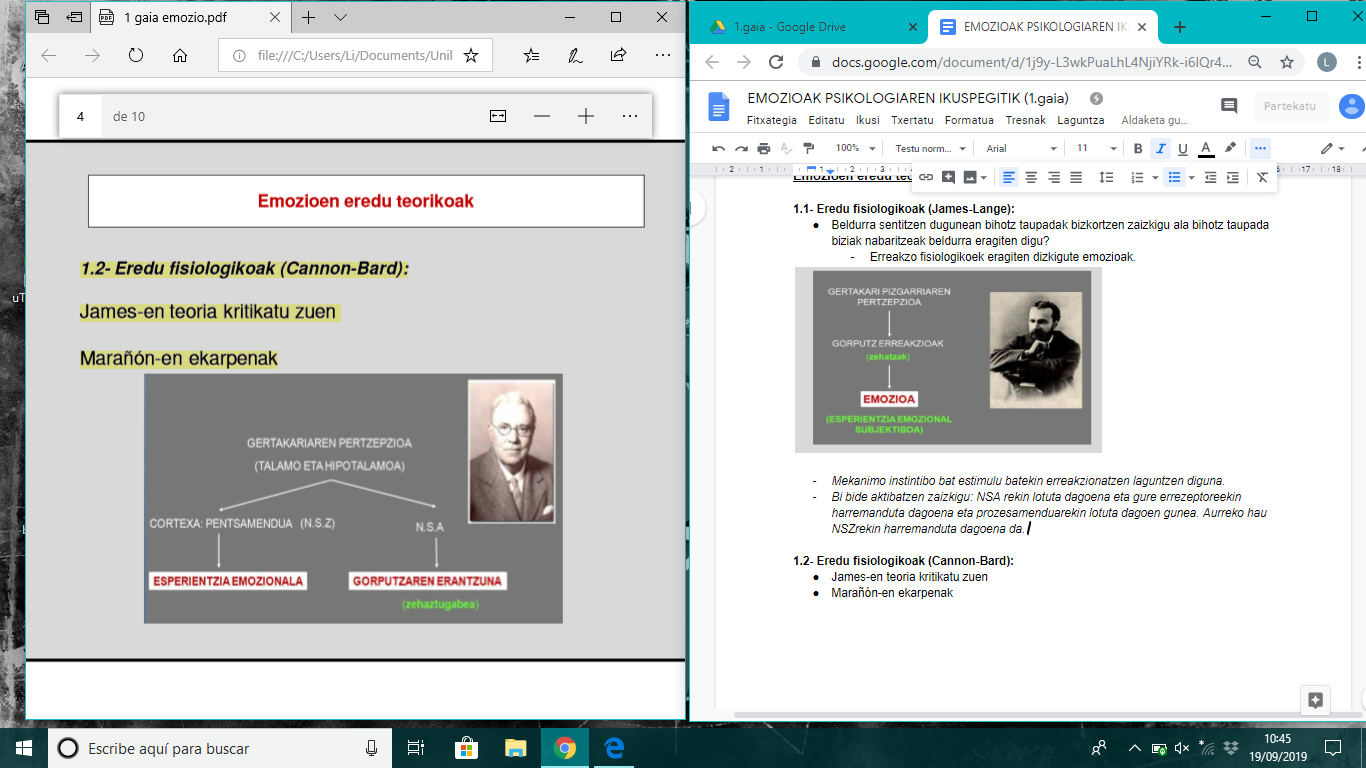
* Beldurra sentitzen dugunean bihotz taupadak bizkortzen zaizkigu ala bihotz taupada biziak nabaritzeak beldurra eragiten digu?
* Erreakzio fisiologikoek eragiten dizkigute emozioak.



* *Mekanismo instintibo bat estimulu batekin erreakzionatzen laguntzen diguna.*
* *Bi bide aktibatzen zaizkigu: NSA rekin lotuta dagoena eta gure errezeptoreekin harremanduta dagoena eta prozesamenduarekin lotuta dagoen gunea. Aurreko hau NSZrekin harremanduta dagoena da.*

**1.2- Eredu fisiologikoak (Cannon-Bard):**

* James-en teoria kritikatu zuen
* Marañón-en ekarpenak
* Egindako argudioak: Erreakzio fisiologikoak gertatzen ez direnean ere emozioak gauzatu daitezke. Batzuetan erreakzio fisiologikoak berandu datoz.
* Ezin da esan erreakzio fisiologikoek emozioak eragiten dituztenak.



*Marañonek ikerketak egin zituen epinefrinarekin. Ondorioztatu zuen erreakzio batek ez duela zertan emozio bat sorrarazi. Erreakzio fisiologikoaz gainera beste zerbait behar da.*

**1.3- Eredu fisiologikoak (Schachter-Singer): (ondo ikasi beti galdetzen du).**

Emozioa= erreakzio fisiologikoa.

* Erantzun fisiologikoen garrantzi oso handia emozioen genesian.
* Prest egon ondorio negatiborik ez zuen botika bat hartzeko.
* Tratamendua: Injekzio bat sartu bista hobetuko duena (berez epinefrina).
* Epinefrina injektatu.

Esperimentala1: Epinefrinaren ondorio okerra eman. (lasai sentitu, apatikoak).

Esperimentala 2: Informazio zuzena eman.

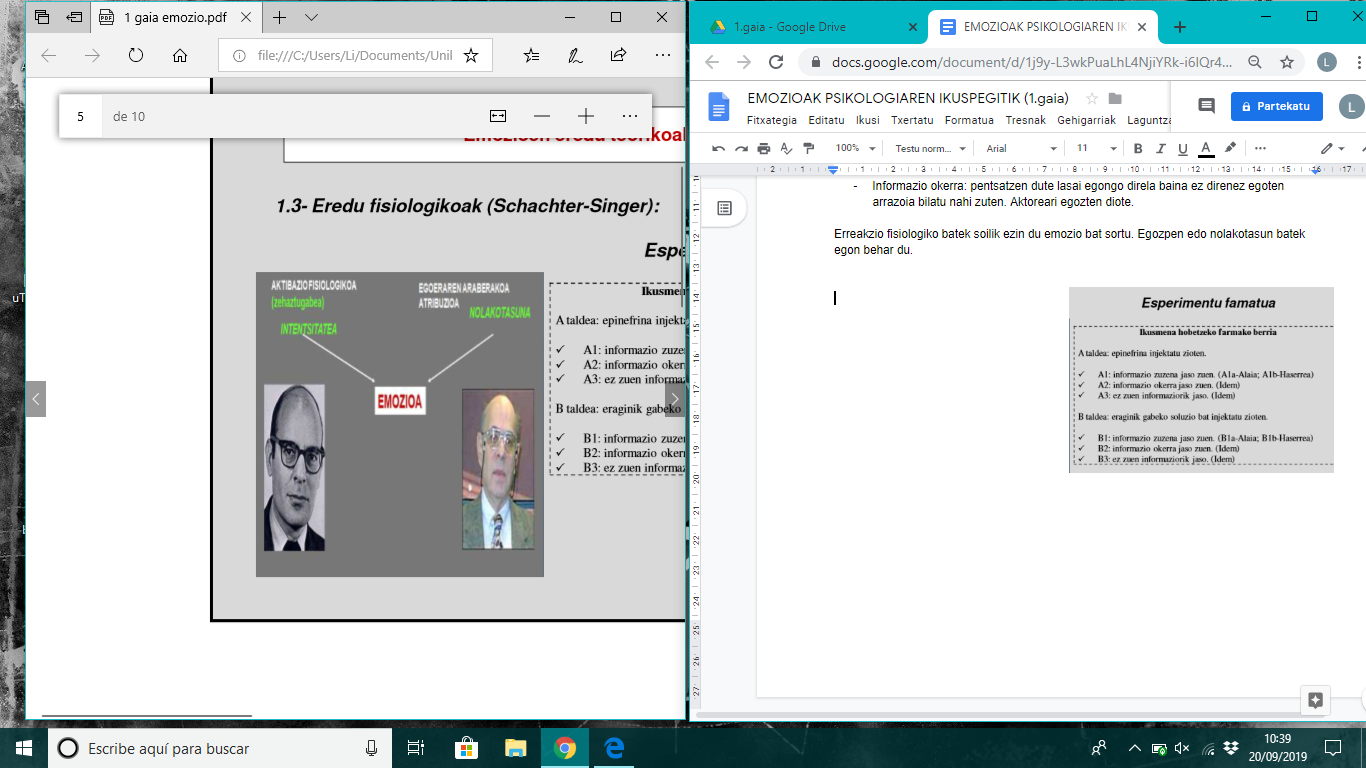
Esperimentala 3: Informazio eza.

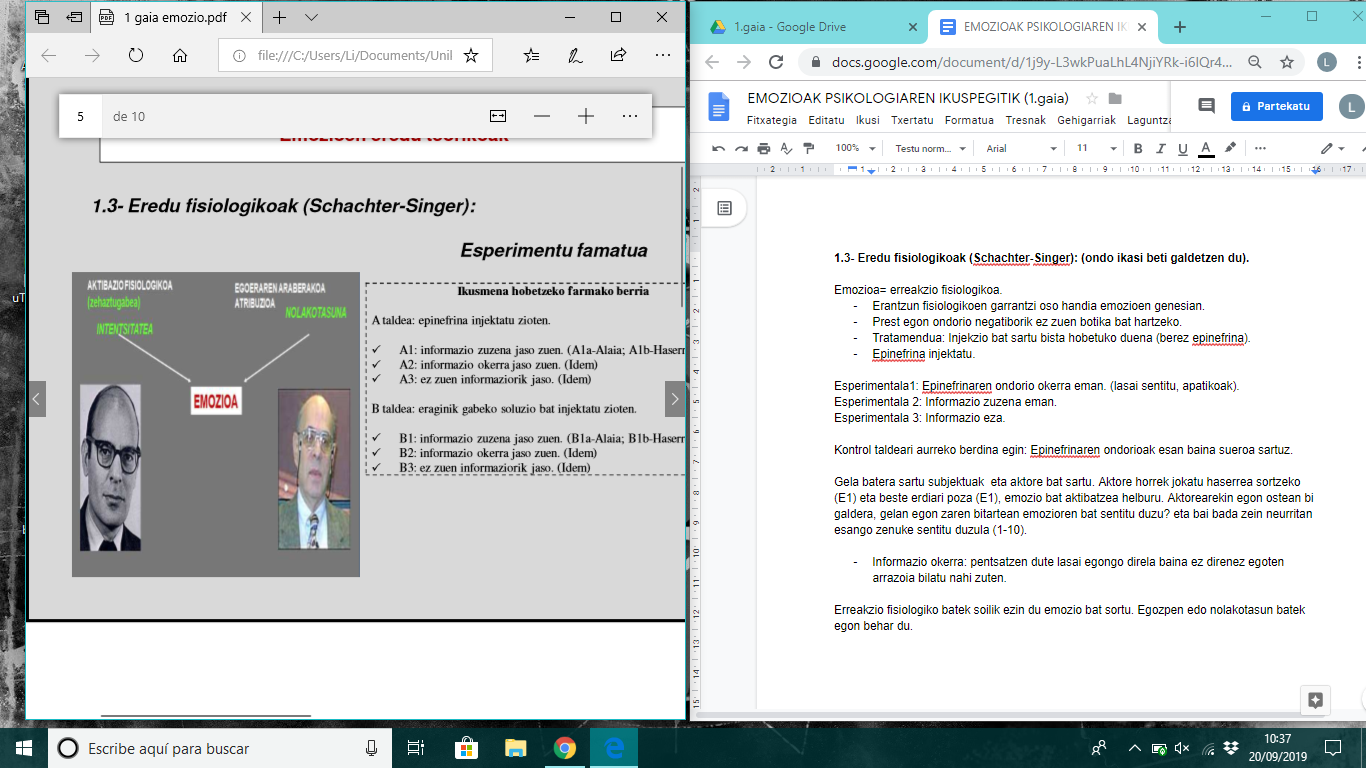
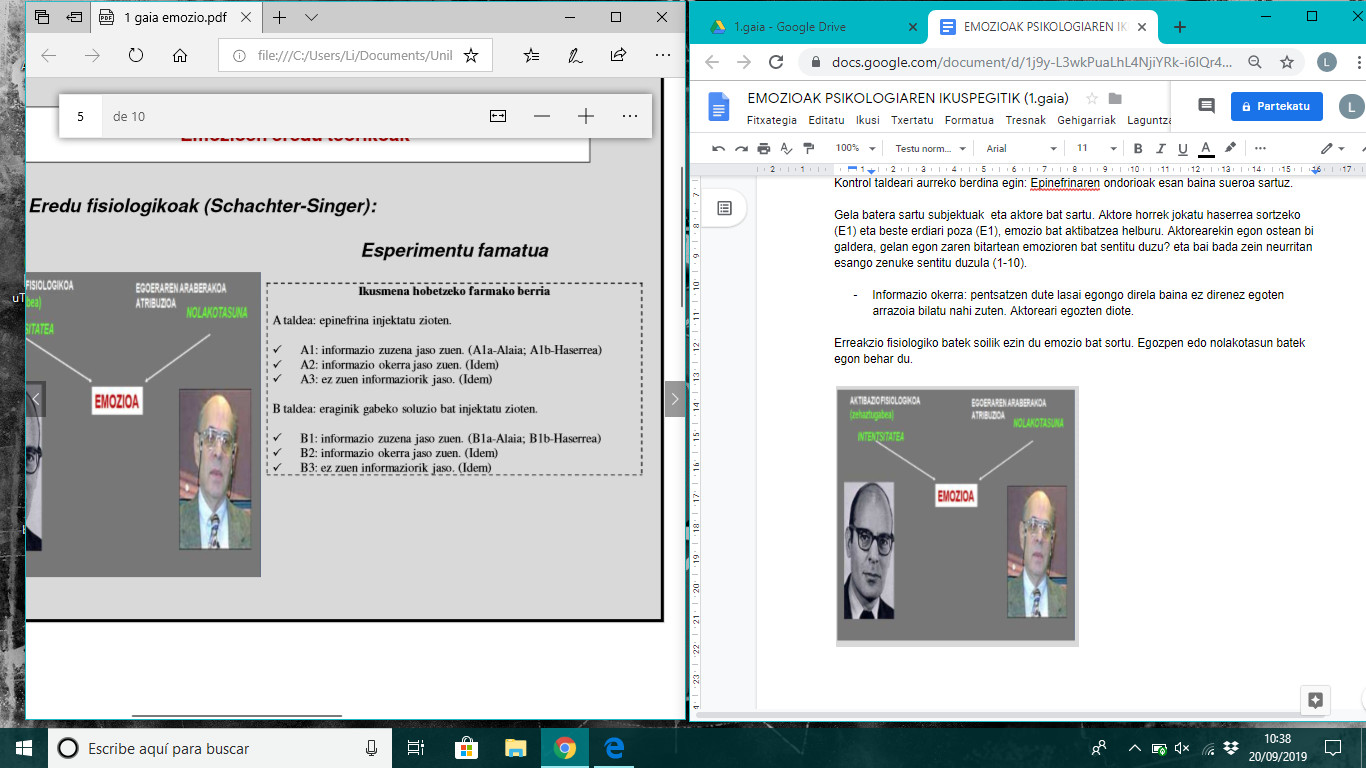
Kontrol taldeari aurreko berdina egin: Epinefrinaren ondorioak esan baina sueroa sartuz.

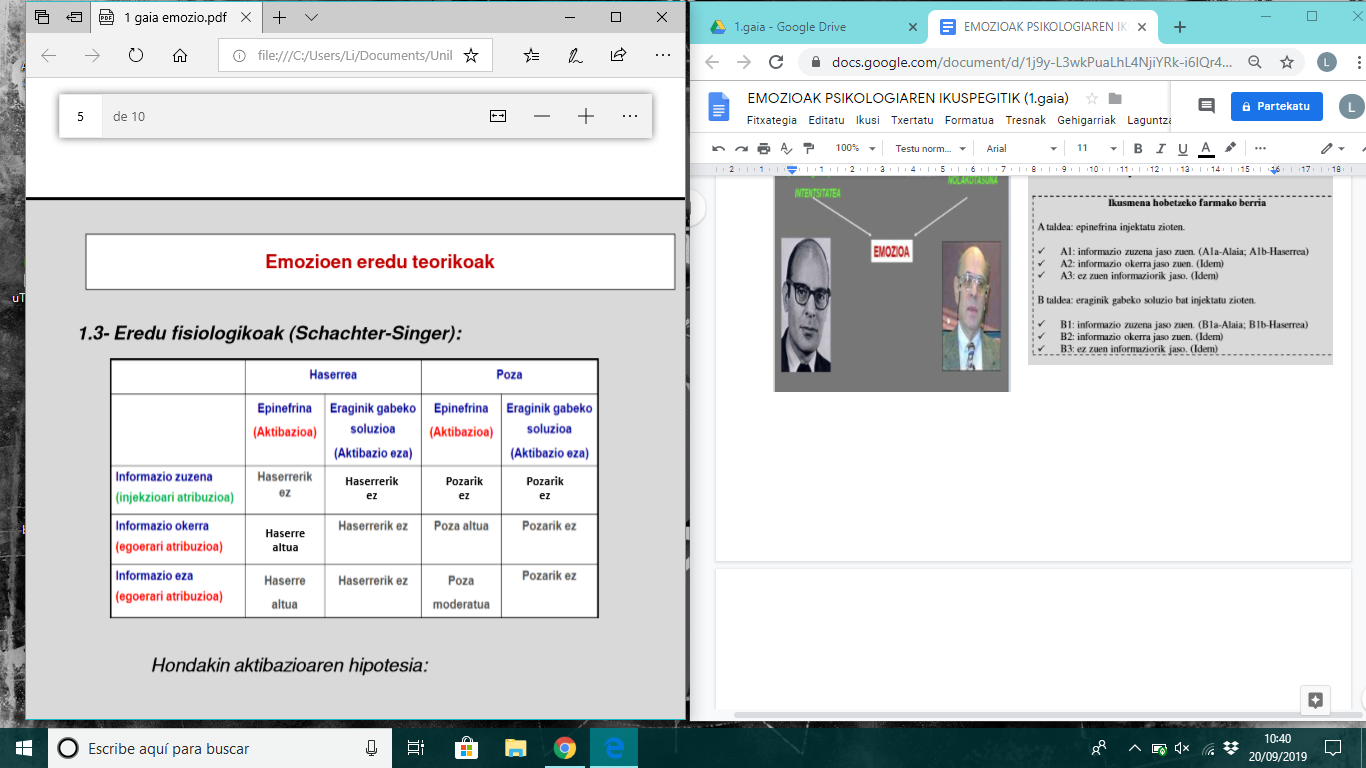
Gela batera sartu subjektuak eta aktore bat sartu. Aktore horrek jokatu haserrea sortzeko (E1) eta beste erdiari poza (E1), emozio bat aktibatzea helburu. Aktorearekin egon ostean bi galdera, gelan egon zaren bitartean emozioren bat sentitu duzu? eta bai bada zein neurritan esango zenuke sentitu duzula (1-10).

* Informazio okerra: pentsatzen dute lasai egongo direla baina ez direnez egoten arrazoia bilatu nahi zuten. Aktoreari egozten diote.

Erreakzio fisiologiko batek soilik ezin du emozio bat sortu. Egozpen edo nolakotasun batek egon behar du.







**2.- Eredu neurofisiologikoak**

* Amigdala: bigarren mailako bidea
* Neokortex: bide nagusia
* Neurozientzia afektiboa: Hiru bide (Pentsamendua, Mugimendua eta Sentimendua

Bide desberdinak aktibatzen dira/daude sentitzen dugun emozioaren arabera. Bi bideko aktibazio paraleloa: Amigdala eta neokortexa.

Lehen mailako bidea polikiago doa baina zehatzagoa da. (sustoaren adibidea). Bigarren mailakoa inespezifikoa eta azkarragoa.

Neurozientzia afektiboaren arabera bi bide haiez gain 3. bat dagoela defendatzen da. Mugimenduaren bidea, amigdalarena inespezifikoa, zentzumenekin lotua, gongoil basalekin lotua. Beste bi bide lotuta nerbio sistema zentralarekin (neokortexarekin) honi pentsamenduaren bidea deritzo. Sentimendua hipotalamoan kokatua, pertsonen bizipenekin harremandua. Abiadurari dagokionez mugimendua-pentsamendua-sentimendua izango litzateke aktibazio ordena.

**3.- Eredu kognitiboak**

3.1. Lazarus: Ebaluazio Kognitiboa

* Lehen mailakoa
* Bigarren mailakoa: Aurre-egiteko estrategiak (Arazoetan edo emozioetan oinarritutakoak)

Nolako ebaluazioa→ halako emozioa. GERTAKARI BATEN AURREAN EGITEN DUDAN BALORAZIOAK ERAGINA EMOZIOAN.

2 maila ezberdin. Lehen mailako ebaluazioa oso ebaluazio azalekoa, azkarra non subjektuak ondorioztatzen duen gertakizuna positiboa ala negatiboa den, garrantzia duen ala ez. Oso azkar gauzatzen da eta ez du ia prozesamendu mentalik.

2.mailakoan aurregite estrategiak aktibatzen dira. Zer nolako baliabideak ditut aukeran egoera honi aurre egiteko?

Aurre egiteko estrategia hauek bi modutan banatu arazoetan edo emozioetan oinarritutakoak.

3.3. Zajonc: Sistema independenteak

Noiz gertatzen da ebaluazio kognitiboa?

* Ebaluazioaren sistema kognitiboa eta emozioena ezberdina da.
* Erantzun emozionala-ebaluazioa
* Erantzun emozionala eta fisiologikoa independenteak.

3.3. LeDoux: Ebaluazioa ez da nahitaezkoa

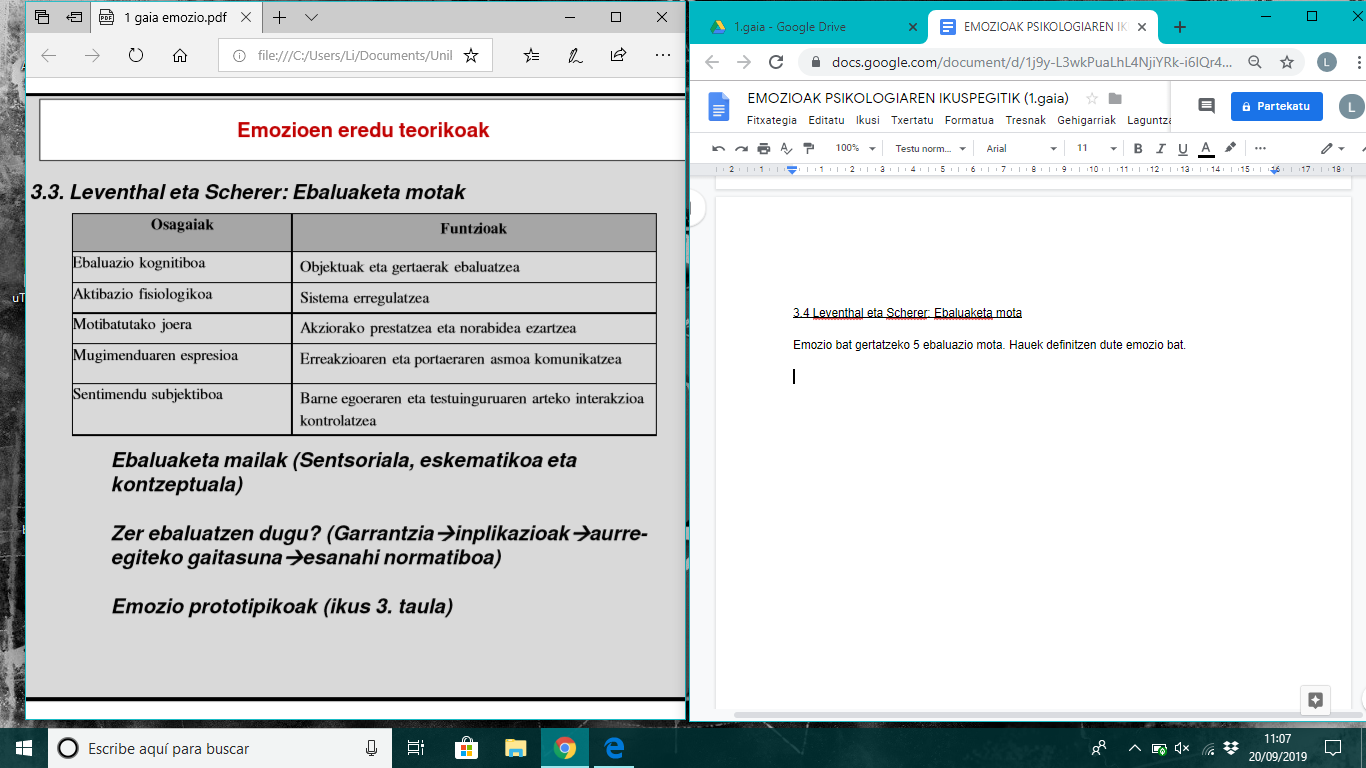
* Ebaluazioa aktibatu egingo da. Beti dago ebaluazioa. Ez da ezinbestekoa baina beti gertatzen da.
* Aldiberean gauzatzen dira ebaluazioa eta emozioaren aktibazioa.

→ Liburuan begiratu zehaztapenak

Gaur egungo ikerketen arabera: Ez dago prozesamendu kognitiborik prozesamendu emozionalik ez badago.

3.4 Leventhal eta Scherer: Ebaluaketa mota

Emozio bat gertatzeko 5 ebaluazio mota. Hauek definitzen dute emozio bat.



Metakognizioa→ sentimendu subjektiboa. Nire sentimenduak nola direnaren kontzientzia.

Osagai guztiak aldiberean aktibatu eta hauek osatzen dutela emozio baten genesia. Haien usten 3 ebaluaketa maila ezberdinak daude. Alde batetik sentsoriala, oso azkarra, zentzumenetan oinarritua, inkontzientea.. dena.

Ondoren, bigarren ebaluaketa maila eskematikoa da. Hau dago oinarrituta gure aurreiritzietan beraz kontsideratzen dute modu automatikoan edo inkontzientean gertatzen dela. Zehatzagoa da baina modu inkontzientean azkarrago gertatzen da kontzeptuala baino.

Kontzeptuala sakonagoa, gehiago lotuta gure autokontzeptu eta emozioaren esanahiarekin. Bizipen emozional subjektiboa aktibatzen du, sakonagoa da.

Zer ebaluatzen dugu? (Garrantzia-inplikazioak-aurregiteko gaitasuna- esanahi normatiboa)

Garrantzia ebaluatzen dugu lehenik, zer garrantzia du gertatu denak nire biziraupenerako… Bigarrenik inplikazioak, nola eragingo nau gertatutakoak niri bai gertu ditudan pertsonei, nire helburuei nola eragin dioten… Hirugarrena aurre egiteko gaitasuna, zein baliabide egoera honi aurre egiteko? Azkena esanahi normatiboa. Ea nola inpaktatzen duen nire autokontzeptuan gertaerak

**3.4. Emozioak eta oinarrizko prozesu psikologikoak**

a) Emozioak arretan eta pertzepzioan

b) Emozioa eta oroimena

c) Emozioa eta pentsamendua

d) Ikaskuntza emozionala

e) Emozioa eta estimulu sozialak

f) Erregulazio emozionala

Emozioek harremana beste prozesu batzuekin. Amigdala lotuta baitago beste guneak kontrolatzen dituzten guneekin. Pentsamendu eta erabakiek ere harremana dute emozioekin.

**a) Emozioak arretan eta pertzepzioan**

* Garrantzizkoak edo mehatxuzkoak izan daitezkeen estimuluak lehentasunez antzematen dira (egokitze-eginkizuna).
* Emozioaren bitartez arreta estimulatu eta erakarri egiten da:
  + Estimulu atseginak (haurraren irribarrea)
  + Harrigarriak (gorputz biluziak)
  + Erakargarriak (jaki goxoak)
  + Mehatsuzkoak (haserre bizia)
* Emozio positiboak gure arreta fokua gehiago zabaltzen dute:
  + “Zabaltzearen eta eraikuntzaren teoria” (Fredrickson, 2001)
  + Ordenagailuko zeregina.

Gure arretaren funtzioen artean gure bizi iraupena bermatzea dago eta mehatxua suposatzen duen edozein estimuluk gure arreta jasoko du funtzio hori betetzeko helburuarekin.

Emozio positiboek gure arreta fokua gehiago zabaltzen dute, horregatik humore onez gaudenean gaitasun gehiago burmuinetik edo memoriatik informazio gehiago lortzeko.

Burmuin batean fmriko neuroirudia aztertzean pozik egoten aktibazioa handiago. Ez da oso potentea baina zabalagoa da, hau da, gune gehiago aktibatzen dira. Aldiz, oso haserre edo triste egotean aktibazioa fuerteagoa da baina gune gutxiago aktibatzen dira.

Estimulu batzuen intentsitateak gure arreta ere aldatzen du.

* Esperimentua: Zenbaki bakoiti eta bikoiti azaltzean botoiari eman. Erdian hitzak bat-batean.
* Mahaia jartzean ez dien arreta deitzen baina “heriotza” bezalako kutsu emozionala duten hitzei arreta jarri.
* Arretaren funtzioen artean biziraupena dagoenez intentsitate emozional handiko hitza harrapatu egiten dute arreta.

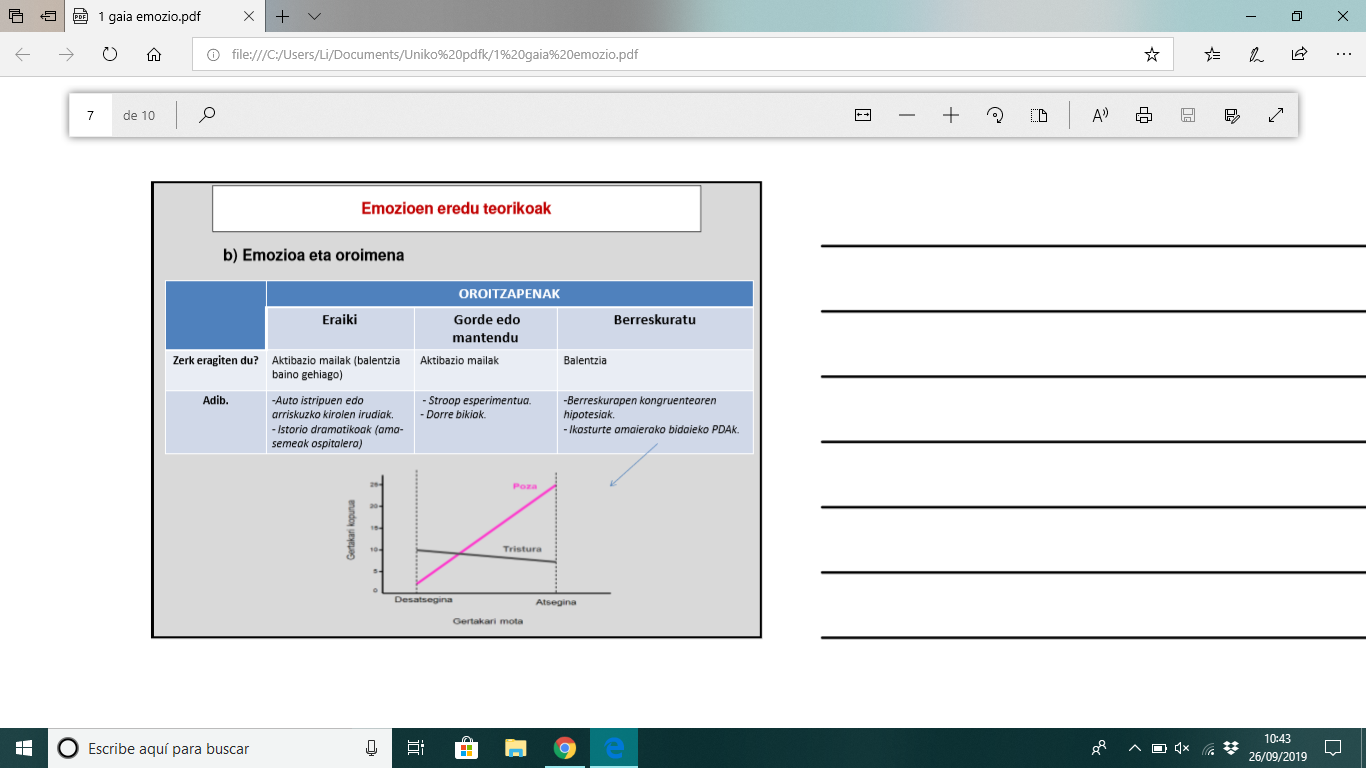
**b) Emozioa eta oroimena**

Eraikuntza prozesua lotuta epe laburreko oroimena.Berreskuratze epe luzeko memoriarekin.

* Atsegintasun/desatsegintasun maila → balioa edo balentzia
* Aktibazio maila: Intentsitatea

Taularen inguruko azalpenak:

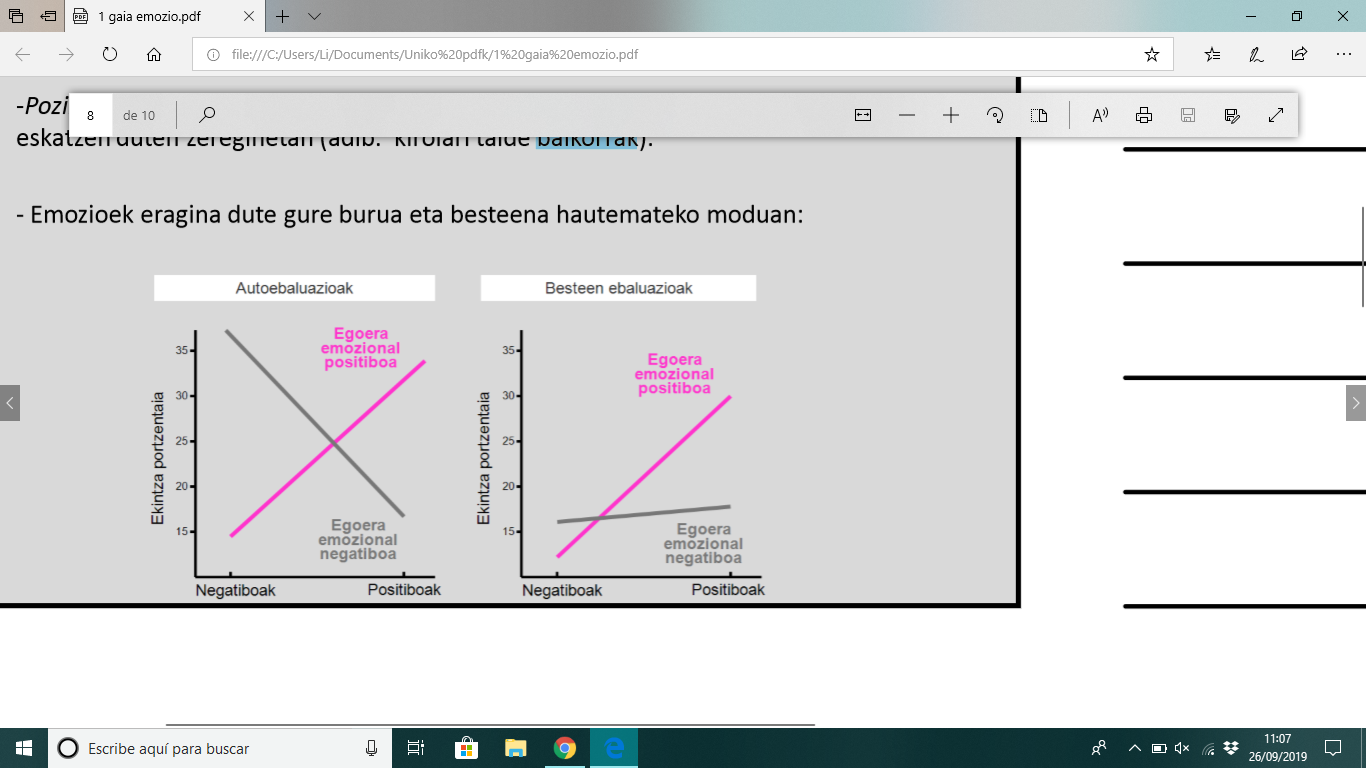
* Eraiki eta gorde+mantendu prozesuetan aktibazio mailak edo intentsitateak du eraginik handiena. Berreraikitze prozesuetan aldiz balentziak.
* Intentsitateak ez du zehaztasuna esan nahi. Gogoratzen garen informazioa berreraikitzen dugu gure aurreiritzien arabera.
* Nik sentitzen dudan emozioak eragina du gogoratzen dudan edukiarengan.
* Nahiz eta gertakizun triste gehiago gauzatu gehiago gogoratzen ditugu poztasuna eragin ditudanak.
* Grafikoa: Pozik banago gertakari atsegin gehiago gogoratu. Aldiz, triste egonda alderantzizko efektua.
* *Ardura difusioa: Pentsatu besteek egingo dutela eginbeharra. Besteei egotzi ardura.*



* Ikerketen adibideak: Liburuan.

c) Emozioa eta pentsamendua

* Triste gaudenean: kontu handiarekin aztertzen ditugu ideiak eta hartzen ditugu erabakiak (adib. autoa gidatzea).
* Pozik gaudenean: eraginkorragoak gara sormena, originaltasuna edo malgutasuna eskatzen duten zereginetan (adib. kirolari talde baikorrak).
* Emozioek eragina dute gure burua eta besteena hautemateko moduan:



Besteen ebaluazioa: Norberak besteei.

Grafikoek esan nahi dutena:

* Autoebaluazioa. Egoera positiboan:ekintza positibo gehiago gogoratu eta negatiboekin alderantziz.
* Besteen ebaluazioan nahiz eta gaizki egon ez ditugu gogoratzen horrenbeste ekintza negatiboak.

**d) Ikaskuntza emozionala**

* Amigdalak ikaskuntza prozesuan parte hartzen du estimuluak emaitza positiboekin lotuz.
* Emozio atseginak (moderatuak) ikaskuntza errazten dute:
  + Denbora gutxiago behar da ikasteko.
  + Erantzunaren bizkortasuna areagotzen da.
  + Hutsegite gutxiago egiten dira
* Ikasten ari garenean kutsu emozionala ematen badiogu errazago ikasiko dugu.

**e) Emozioak eta estimulu sozialak**

* Prozesu eta seinale multzo ezberdinak hartu behar dira kontutan amigdalak informazio soziala eta emozionala hautemateko.
* Adib.:
  + arrazak definitutako gizarte-taldeei buruzko informazioa
  + emozioa igortzen duten gorputz-seinaleak
  + konfiantza igortzen duten aurpegiko espresioak
  + aurpegiko bestelako espresioak
  + estimulu ez-sozialetatik abiatutako informazio soziala eta emozionala

**f) Erregulazio emozionala**

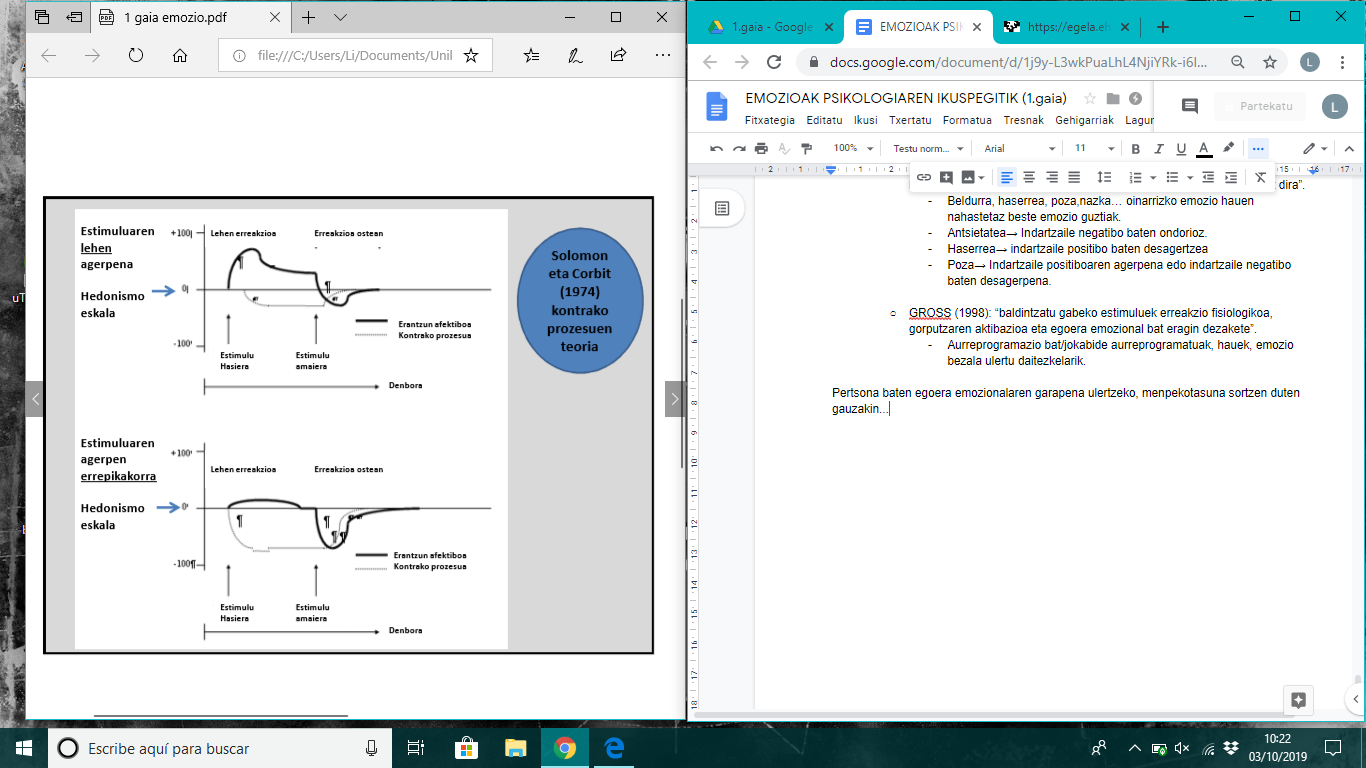
* Funtsezkoa da gizarte-eginkizun arruntetarako eta ingurunera egokitzeko.
* Bizipen emozionalak berriro ebaluatzeak, emozioaren bizipena aldatu dezake
* Gizarte arau batzuetan modu egokitzaile batean jokatzeko.

* Ikuspegi emozionala: Gertakizun traumatiko bat bisitatzean blokeatu zaitezke eta mingarria izan daiteke. Berriro aztertzean amigdalaren intentsitatea txikitu egiten da.

**4. Jokabidezko ereduak**

* Helburua: estimulu zehatzen aurrean agertzen diren emozioak gorputz erreakzio gisa aztertzea.
* Nola ulertzen dituzte emozioak? Erantzun subjektiboak, ez behagarriak, zeharka ebaluatu daitezkeenak, korrelatu fisiologiko-motorren bitartez.
  + WATSON (1976): “estimulu zehatzen aurrean ematen diren gorputz edo erraietako erantzunak dira soilik. Urdailak, arnasketak, taupadak parte hartzen dute”.
* 3 emozio : beldurra, haserrea eta plazerra.
* Beldurra: Umeak erakusten dituen espresioak, ikus ez daitezken estimuluen aurrean. Baita, ezusteko estimuluen aurrean.
* Haserrea: Umearen mugimendu askea, blokeatzen zirenean.
* Plazerra/maitasuna: Eremu erogenoak laztantzearekin batera umeak erakusten zuen jokabidea.
  + SKINNER (1975): “ez dira berezko erantzunak, modu jakin batean jokatzeko aurre-joerak baizik”.
* Defendatzen zuen preprogramazio bat existitzen dela subjektuan.
* Baldintzatutako erantzun emozionalaren hipotesia. Displazerra sortzen duen jokabide baten aurrean aurredisposizioa aurretik plazerra sentitu dizun gertakizuneruntz bueltstzeko.
  + MILLENSON ETA LESLIE (1979): “oinarrizko emozioen nahasketak dira. Indartzaile positiboen edo negatiboen intentsitate ezberdinen emaitzak dira”.
* Beldurra, haserrea, poza,nazka… oinarrizko emozio hauen nahastetaz beste emozio guztiak.
* Antsietatea→ Indartzaile negatibo baten ondorioz.
* Haserrea→ indartzaile positibo baten desagertzea
* Poza→ Indartzaile positiboaren agerpena edo indartzaile negatibo baten desagerpena.
  + GROSS (1998): “baldintzatu gabeko estimuluek erreakzio fisiologikoa, gorputzaren aktibazioa eta egoera emozional bat eragin dezakete”.
* Aurreprogramazio bat/jokabide aurreprogramatuak, hauek, emozio bezala ulertu daitezkelarik.

Pertsona baten egoera emozionalaren garapena ulertzeko, menpekotasuna sortzen duten gauzekin…



Hedonismo eskala: Plazer eskala

**Azalpena**:

Estimuluaren lehen agerpenarekin, erantzun afektibo positiboa A+. Honekin batera aktibatu kontrako erantzun afektiboa, B-.Prozesu kognitiboa edo fisiologikoa izan daiteke. Estimulua desagertzean bajoia, hau da, hedonismo eskala negatiboa. Askotan estimuluaren aurrean jartzean erantzuna positiboa da baina ez intentsitate oso handiarekin. Ondoren, estimulu negatiboa askoz handiagoa, hemen gertatzen da abstinentzia sindrome oso handia.

Adibidea: Pertsona batekin egotea ala ez egotea.

**5. Eredu psikosozialak**

* Helburua: emozioak sentitzeko moduan faktore sozialek eta kulturalek pertsonengan duten eragina aztertzea.
* Nola ulertzen dituzte emozioak? Bizipenaren ebaluaketa subjektiboaren emaitza gisa, zeina partekatutako balioen eta sozializazio-prozesuen menpe egon daitekeen.
  + Jarrera erradikal konstrukzionistak: “giza emozio guztiak produktu sozialak dira”, “oinarrizko emozioak ez dira existitzen”.
* Errealitatea ez da existitzen nik eraikitzen dut.
  + Hain erradikala ez den jarrera konstrukzionista (eredu neodarwinista aberasten du): “emozioek funtzio soziala dute”, “emozioak sortuak diren gizarte-sarearen baitan ulertzen dira”.
* Emozio konplexu batzuk identifikatzeko hitz zehatzak zenbait kulturetan.adb.
  + Ikuspegi kognitibista: “erantzun emozional egokiak izateko, testuingurua ulertu behar da”.

**Niaren eredu motak: Markus eta kitayama**

* Bi ni garapen mota:

1. Ni erdian eta beste norbanakoak inguruan lotuta. Ni independenteak garatzen dituztenak. Nire selfaren definizioa lotuta beste pertsonekin baina konexio hori nik neuk definitzen dut.
2. Ni interdependientea: Inguruan duen jendea norbere selfaren eraikuntzan parte dira. Ongizatea besteen ezaugarriekin lotuta.

Esperientzia emozionala intentsitate handiagoz hautematen da:

* Kultura indibidualistetan
* Botere-distantzia txikiko kulturetan. (zenbaterainoko begirunea diogu botereari).
* Indibidualistak diren kulturak self independienteagoa garatzen dute eta botere distantziak ere baldintzatzen du subjetua.
* Botere distantzia handia→ Interdependentea.
* Kultura kolektibistetan sentitzen dituzun sentimenduak gorde, taldeari orrokorrean ez eragiteko.
* Bizipen subjetiboa intentsoagoa→ botere distantzia handiagoa.