

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Κωνσταντίνίδης Χρήστος, PhD

Συστημικός Ψυχολόγος – Αθλητικός Ψυχολόγος

konstanc@phyed.duth.gr

ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Διαλέξεις μαθήματος: θα αναρτώνται στο e-class σε εβδομαδιαία βάση

Επιπλέον υλικό: συζήτηση & προαιρετική ανάρτηση στο e-class

Τελική βαθμολόγηση: γραπτές εξετάσεις στο τέλος του εξαμήνου & προαιρετική εργασία

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΑ

1. **Φουντουλάκης Γ. (2024).** ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ. Εκδόσεις TREMENDUM
2. **Dennis C., John M., & Tanya M . (2023).** ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ Introduction to Psychology. Επιμ.: Μανιαδάκη Α. & Παπαντωνίου Γ. Εκδόσεις UTOPIA

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

 **(Ουσιαστικά)** Συμμετοχή στο μάθημα &
αλληλεπίδραση

 **(Τυπικά)** Τελικές γραπτές εξετάσεις

«*Εν αρχή είναι... η Ψυχολογία*»

Εμείς οι άνθρωποι πάντα είχαμε **και έχουμε** περιέργεια για το ανθρώπινο είδος.

Ακόμη και η ίδια η λέξη **Ψυχολογία** έχει μία ιστορία χιλιάδων ετών, προερχόμενη από τις αρχαίες ελληνικές ρίζες «**ψυχή**» (που σημαίνει νους) & «**λόγος**» (που σημαίνει γνώση ή μελέτη).

Εν τέλει η Ψυχολογία αφορά...

Την αγάπη, το στρες, τη θεραπεία, την πειθώ, την ύπνωση,
την αντίληψη, τη μνήμη, το θάνατο, τον κομφορμισμό, τη
δημιουργικότητα, τη μάθηση, την προσωπικότητα, το
γήρας, τη νοημοσύνη, τη σεξουαλικότητα, το συναίσθημα,
την ευτυχία, τη σοφία και πολλά πολλά άλλα...!

Ψυχολογία της κοινής λογικής: όχι απαραίτητα «κοινή» ή «λογική»

Πολλές από τις -ευρέως- διαδεδομένες πεποιθήσεις είναι
απλώς....λανθασμένες (Lilienfield et al., 2010)

Πχ - Αν τα βρέφη ακούνε Μότσαρτ ενισχύεται η ευφυΐα τους (;;;)

- Ο μήνας γέννησης δείχνει την εξυπνάδα ενός ατόμου (;;;)

Από την πλευρά της Ψυχολογίας, η κοινή λογική είναι συχνά
λάθος, διότι είμαστε επιρρεπείς στην **άκριτη αποδοχή**

Ψυχολογία της κοινής λογικής: όχι απαραίτητα «κοινή» ή «λογική»

**Έχουμε την τάση να αποδεχόμαστε τις πεποιθήσεις
ως αληθείς για παράλογους λόγους:**

- ✗ Κάποιος που σεβόμαστε ή εμπιστευόμαστε μας διαβεβαιώνει ότι οι ισχυρισμοί είναι αληθείς
- ✗ Λόγω έλλειψης στοιχείων απλά πιστεύουμε τους ισχυρισμούς
- ✗ Συναντάμε συχνά επαναλήψεις ισχυρισμών, ιδιαίτερα από πολλές πηγές ή μέσα

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Αντίληψη	Ημερομηνία	Αξιοσημείωτα γεγονότα
Πειραματική ψυχολογία	1879	Ο Wilhelm Wundt ανοίγει το πρώτο εργαστήριο ψυχολογίας στη Γερμανία
	1883	Ιδρύεται το πρώτο εργαστήριο ψυχολογίας στις Ηνωμένες Πολιτείες στο Πανεπιστήμιο Τζον Χόπκινς, στη Βαλτιμόρη του Μέριλαντ
	1886	Εκδίδεται το πρώτο σύγγραμμα ψυχολογίας στις Ηνωμένες Πολιτείες με συγγραφέα τον John Dewey
Στρουκτουραλισμός	1898	Ο Edward Titchener εξελίσσει την ψυχολογία βάσει της ενδοσκόπησης
Λειτουργισμός	1890	Ο William James εκδίδει το <i>Principles of Psychology</i> (Αρχές της Ψυχολογίας)
	1892	Ιδρύεται η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία
Ψυχοδυναμική ψυχολογία	1895	Ο Sigmund Freud εκδίδει τις πρώτες του μελέτες
	1900	Ο Freud εκδίδει την <i>Ερμηνεία των Ονείρων</i>
Συμπεριφορισμός	1906	Ο Ivan Pavlov αναφέρει την έρευνά του πάνω στα εξαρτημένα αντανακλαστικά
	1913	Ο John Watson παρουσιάζει τη συμπεριφορική άποψή του
Ψυχολογία Gestalt	1912	Ο Max Wertheimer και άλλοι ερευνητές εξελίσσουν την άποψη Gestalt
Ανθρωπιστική ψυχολογία	1942	Ο Carl Rogers εκδίδει το <i>Counseling and Psychotherapy</i> (Συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία)
	1943	Ο Abraham Maslow εκδίδει το <i>A Theory of Human Motivation</i> (Θεωρία των ανθρώπινων κινήτρων)
Βιοψυχολογία	1949	Ο Donald Hebb εκδίδει το <i>The Organization of Behavior</i> (Η οργάνωση της συμπεριφοράς)
Γνωστική ψυχολογία	1956	Ο George Miller εκδίδει το <i>The Magic Number Seven, Plus or Minus Two</i> (Ο μαγικός αριθμός επτά, συν ή μείον δύο)

Φτάνοντας στο σήμερα...

Ψυχολογία: Η επιστημονική μελέτη της συμπεριφοράς
& των νοητικών διεργασιών

Συμπεριφορά: Οποιαδήποτε άμεση & παρατηρήσιμη
ενέργεια ή απόκριση (το να τρως, να κάθεται, να κοιμάσαι,
να μιλάς, να κινείσαι κτλ)



Φτάνοντας στο σήμερα...

Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο

Η ανθρώπινη συμπεριφορά, οι νοητικές διεργασίες & η γενικότερη ευημερία επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από ένα συνδυασμό βιολογικών, ψυχολογικών & κοινωνικών παραγόντων (Woods, 2019)

Βιολογική οπτική

Επιδιώκει να εξηγήσει τη συμπεριφορά αναφορικά με τις βιολογικές αρχές, όπως η γενετική, οι εγκεφαλικές διεργασίες & η εξέλιξη.

Η εξελικτική ψυχολογία είναι μία αντίληψη που δίνει έμφαση στις κληροδοτημένες, προσαρμοστικές πτυχές της συμπεριφοράς & τις νοητικές διεργασίες.

Οι νευροεπιστήμονες (βιοψυχολόγοι, βιολόγοι, βιοχημικοί κτλ) χρησιμοποιούν νέες τεχνικές ώστε να παράγουν συναρπαστικές πληροφορίες σχετικά με το πως ο εγκέφαλος σχετίζεται με τη σκέψη, τα συναισθήματα, την αντίληψη, τη μη φυσιολογική συμπεριφορά & άλλα ζητήματα.

Ψυχολογική αντίληψη

(1/3)

Ψυχολογική άποψη

Βασική ιδέα: Η συμπεριφορά των ανθρώπων και των ζώων είναι αποτέλεσμα εσωτερικών, σωματικών, χημικών & βιολογικών διεργασιών.

Επιδιώκει να εξηγήσει τη συμπεριφορά μέσω της δραστηριότητας του εγκεφάλου & του νευρικού συστήματος, της φυσιολογίας, της γενετικής & της βιοχημείας.

Εξελικτική άποψη

Βασική ιδέα: Η συμπεριφορά των ανθρώπων & των ζώων είναι αποτέλεσμα της διαδικασίας της εξέλιξης.

Επιδιώκει να εξηγήσει τη συμπεριφορά μόνο μέσω αρχών που βασίζονται στη φυσική επιλογή.

Ψυχολογική αντίληψη

Θεωρεί τη συμπεριφορά ως το αποτέλεσμα των ψυχολογικών διεργασιών ενός ατόμου.

Δίνει έμφαση στην επιστημονική παρατήρηση, όπως γινόταν και παλαιότερα, πλέον όμως έχουν βρεθεί κατάλληλοι λειτουργικοί ορισμοί & ερευνητικές μέθοδοι προκειμένου να γίνει αντικειμενική μελέτη των νοητικών διεργασιών (σκέψη, μνήμη, γλώσσα, επίλυση προβλημάτων, δημιουργικότητα κτλ) (Reed, 2013)

Ψυχολογική αντίληψη

(2/3)

Συμπεριφορική άποψη

Βασική ιδέα: Η συμπεριφορά διαμορφώνεται & ελέγχεται από το περιβάλλον του ατόμου. Τονίζει α) τη μελέτη της παρατηρήσιμης συμπεριφοράς & της επίδρασης της μάθησης & β) την επιρροή των εξωτερικών επιβραβεύσεων & τιμωριών.

Γνωστική άποψη

Βασική ιδέα: Μεγάλο μέρος της συμπεριφοράς μπορεί να γίνει κατανοητό από την άποψη της νοητικής επεξεργασίας πληροφοριών.

Ασχολείται με τη σκέψη, τη γνώση, την αντίληψη, την κατανόηση, τη μνήμη, τη λήψη αποφάσεων και την κρίση. Εξηγεί τη συμπεριφορά αναφορικά με την επεξεργασία πληροφοριών.

Ψυχολογική αντίληψη

(3/3)

Ψυχοδυναμική άποψη

Βασική ιδέα: Η συμπεριφορά καθοδηγείται από δυνάμεις εντός της προσωπικότητας του ατόμου οι οποίες συχνά είναι κρυμμένες ή ασυνείδητες.

Δίνει έμφαση στις εσωτερικές παρορμήσεις, τις επιθυμίες & τις συγκρούσεις - ιδιαίτερα τις ασυνείδητες.

Ανθρωπιστική άποψη

Βασική ιδέα: Η συμπεριφορά καθοδηγείται από την αυτο-εικόνα του ατόμου, από υποκειμενικές αντιλήψεις του κόσμου και από την ανάγκη για προσωπική ανάπτυξη.

Εστιάζει στην υποκειμενική, συνειδητή εμπειρία, τα ανθρώπινα προβλήματα, τις δυνατότητες & τα ιδανικά. Δίνει έμφαση στην αυτό-εικόνα και την αυτό-πραγμάτωση για να εξηγήσει τη συμπεριφορά.

Κοινωνική αντίληψη

Δίνει έμφαση στην **επίδραση που έχουν οι κοινωνικές καταστάσεις**, όπως το «πλήθος» -ομάδες & κουλτούρες- στην ανθρώπινη συμπεριφορά.

! Πολλά χαρακτηριστικά του κοινωνικού μας κόσμου, όπως η εθνικότητα, η θρησκεία, το οικονομικό επίπεδο, η πρόσβαση στην εκπαίδευση κτλ, επηρεάζουν τους κοινωνικούς κανόνες που καθορίζουν τη συμπεριφορά μας **!**

Οι κοινωνικοί κανόνες είναι κανόνες οι οποίοι **καθορίζουν την αποδεκτή & αναμενόμενη συμπεριφορά** για τα μέλη διάφορων ομάδων.

Κοινωνική αντίληψη

Κοινωνική άποψη

Βασική ιδέα: Η συμπεριφορά επηρεάζεται από την κοινωνική & πολιτισμική περίσταση του ατόμου.

Τονίζει ότι η συμπεριφορά σχετίζεται με το κοινωνικό & πολιτισμικό περιβάλλον εντός του οποίου γεννιέται, μεγαλώνει & ζει το άτομο σε καθημερινή βάση.

Συνδυάζοντας και τις τρεις αντιλήψεις...

! ? Όσο πλήρες και να φαίνεται το κάθε μοντέλο, **στην πράξη δεν μπορεί από μόνο του να μας πει ποιοι συγκεκριμένοι παράγοντες** -βιολογικοί, ψυχολογικοί & κοινωνικοί- επηρεάζουν οποιαδήποτε συγκεκριμένη συμπεριφορά.



Μόνο η πιο διεξοδική έρευνα μπορεί να μας δώσει συγκεκριμένες απαντήσεις.



Το μοντέλο αυτό **λειτουργεί ως υπενθύμιση της αξίας του να λαμβάνουμε υπόψη πολλαπλές αντιλήψεις**, διότι κάτι τέτοιο μας δίνει τη δυνατότητα να κατανοήσουμε καλύτερα πολύπλοκες ανθρώπινες συμπεριφορές.

Πολιτισμική σχετικότητα

💡 Η ιδέα ότι μια άποψη πρέπει να κρίνεται σε σχέση με τις αξίες της κουλτούρας στην οποία λαμβάνει χώρα

📢 Μπορεί να επηρεάσει εξαιρετικά τις γνώμες μας για τους άλλους ανθρώπους.

😱 Το μεγαλύτερο μέρος αυτών που νομίζουμε, νιώθουμε & πράττουμε επηρεάζεται από τους κοινωνικούς & πολιτισμικούς κόσμους στους οποίους ζούμε. (Baumeister & Bushman, 2017)

😞 Ισχύουν οι αρχές της δυτικής ψυχολογίας στους ανθρώπους σε όλες τις κουλτούρες;

😞 Είναι κάποιες ψυχολογικές έννοιες μη έγκυρες σε άλλες κουλτούρες;

😞 Έχουν καθολική ισχύ;

***Σας ευχαριστώ πολύ
για την Προσοχή σας!!!***