Νόηση & Γλώσσα

Κωνσταντινίδης Χρήστος, PhD

Συστημικός Ψυχολόγος

konstanc@ot.duth.gr

Βασικές μονάδες της νόησης

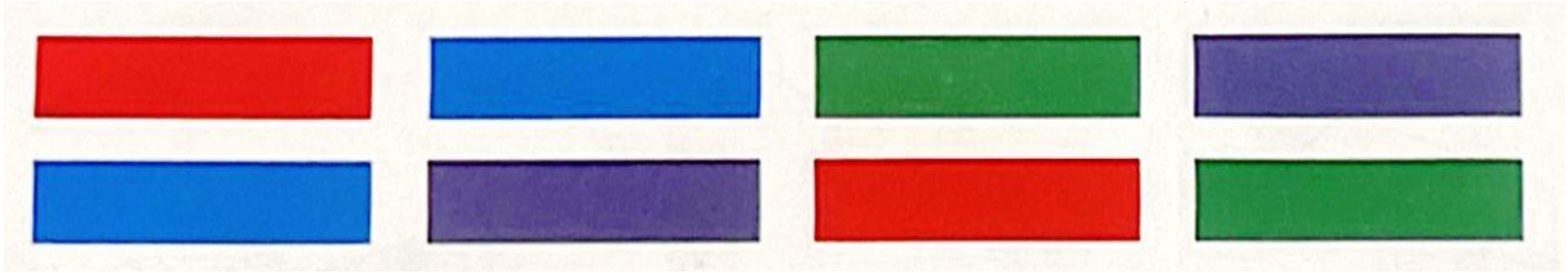
Νόηση: διαδικασία της σκέψης, της απόκτησης γνώσεων και της ενασχόλησης με γνώσεις.

Στην πιο βασική της μορφή είναι η **επεξεργασία μιας νοητικής αναπαράστασης** (εσωτερική υποκειμενική έκφραση) ενός προβλήματος ή μιας κατάστασης. Μπορεί να πάρει διάφορες μορφές.

1. Βιωματική επεξεργασία: σκέψη που είναι **παθητική**, αβίαστη και αυτόματη. Πχ βλέποντας ένα πρόσωπο αν είναι χαρούμενο ή λυπημένο, τι νιώθω όταν ακούω ένα κρακ στη μέση μου κτλ.

2. Στοχαστική επεξεργασία: σκέψη που είναι **ενεργή**, για την οποία απαιτείται προσπάθεια και είναι ελεγχόμενη. Πχ μια μαθηματική πράξη, αλλαγή ταχύτητας στο αυτοκίνητο κτλ.

Πείτε μου <u>τα χρώματα</u>
που βλέπετε <u>γρήγορα</u>



Πείτε μου <u>τα χρώματα</u>
που βλέπετε <u>γρήγορα</u>

ΜΟΒ	ΜΠΛΕ	ΠΡΑΣΙΝΟ	ΠΡΑΣΙΝΟ
ΚΟΚΚΙΝΟ	ΜΟΒ	ΚΟΚΚΙΝΟ	ΠΡΑΣΙΝΟ

Βασικές μονάδες της νόησης

Τρεις είναι οι βασικότερες μονάδες νόησης που χρησιμοποιούμε:

Νοητικές εικόνες: νοητική εικόνα ή οπτική απεικόνιση που χρησιμοποιείται στη μνήμη και τη σκέψη.

Έννοιες: νοητική κατηγορία για την ταξινόμηση των πραγμάτων βάσει των κοινών χαρακτηριστικών ή ιδιοτήτων.

Γλώσσα: λέξεις ή σύμβολα -και κανόνες για το συνδυασμό τους- που χρησιμοποιούνται για τη σκέψη και την επικοινωνία.

Νοερή απεικόνιση

Χρησιμοποιούμε νοητικές εικόνες για:

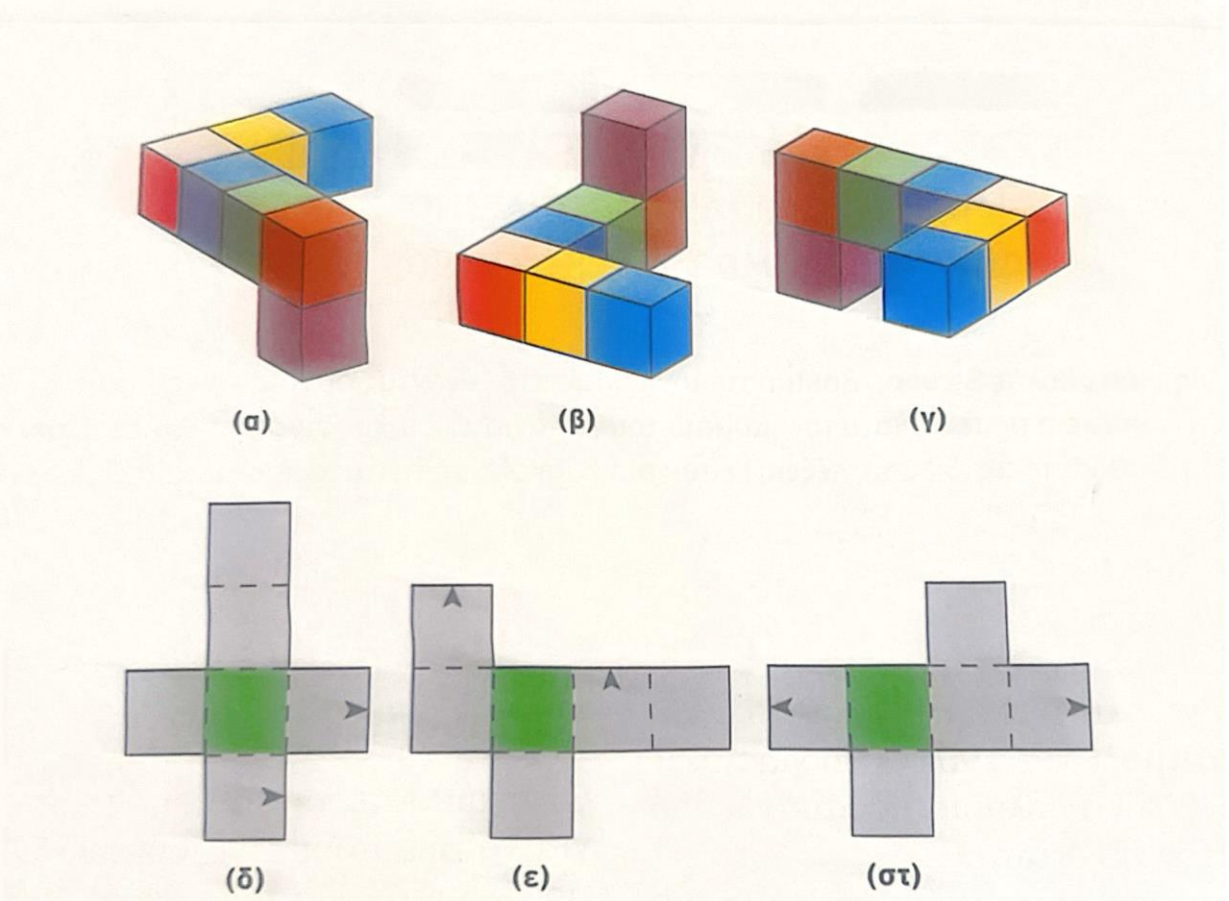
- Να λάβουμε μία απόφαση ή να επιλύσουμε ένα πρόβλημα
- Να αλλάξουμε συναισθήματα ή συμπεριφορές
- Να βελτιώσουμε μία δεξιότητα ή να ετοιμαστούμε για κάποια ενέργεια
- Να υποβοηθήσουμε τη μνήμη μας

Νοερή απεικόνιση

Τρία (3) τα βασικά χαρακτηριστικά τους:

1. Δεν είναι επίπεδες σαν φωτογραφία. Πιο πολύ φανταστείτε τες σαν τρισδιάστατα σχέδια.
2. Συχνά πλησιάζουν αυτό που ισχύει στον «πραγματικό κόσμο». Φαίνεται όταν ζουμάρουμε και ξεζουμάρουμε τις νοερές εικόνες.
3. Διατηρούνται στη βραχύχρονη (εργαζόμενη) μνήμη και όταν είναι ενεργές στη σκέψη μας, βρίσκονται σε ένα μέρος της εργαζόμενης μνήμης που ονομάζεται **οπτικό χωρικό σημειωματάριο**.

1. Το α, β, γ είναι το ίδιο σχέδιο; Ναι!
2. Σε ποιους κύβους (δ, ε, στ) αν διπλωθούν συναντιόνται οι μύτες των βελών; ε & στ



Νοερή απεικόνιση

Κιναισθητική απεικόνιση:

Οι κιναισθητικές εικόνες **δημιουργούνται από τις μυϊκές αισθήσεις**. Αυτές οι εικόνες μας βοηθούν να σκεφτούμε τις κινήσεις και τις ενέργειες.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικές στις δεξιότητες που αφορούν την κίνηση, όπως η μουσική, ο αθλητισμός, ο χορός κτλ.

Ένας αποτελεσματικός τρόπος να βελτιώσουμε αυτές τις δεξιότητες είναι να εξασκηθούμε επαναλαμβάνοντας κινητικές εικόνες του εαυτού μας να εκτελεί κάτι **άψογα**.

Έννοιες

Έννοια: μια ιδέα που αντιπροσωπεύει μία κατηγορία αντικειμένων ή γεγονότων.

Σχηματισμός εννοιών: Η διαδικασία ταξινόμησης πληροφοριών σε κατηγορίες με νόημα. Στην πιο βασική μορφή του βασίζεται στην εμπειρία με θετικά και αρνητικά παραδείγματα. Πχ εμπειρία τραυματισμού, εμπειρία έρωτα, εμπειρία της οικογένειας, κτλ.

Ελλαττωματικές έννοιες: δεν ανταποκρίνεται πάντα με ακρίβεια στην πραγματικότητα. Ένα σχετικό πρόβλημα είναι η σκέψη τύπου όλα ή τίποτα. Πχ τα κοινωνικά στερεότυπα, «ο αληθινός θεός», κτλ.

Γλώσσα

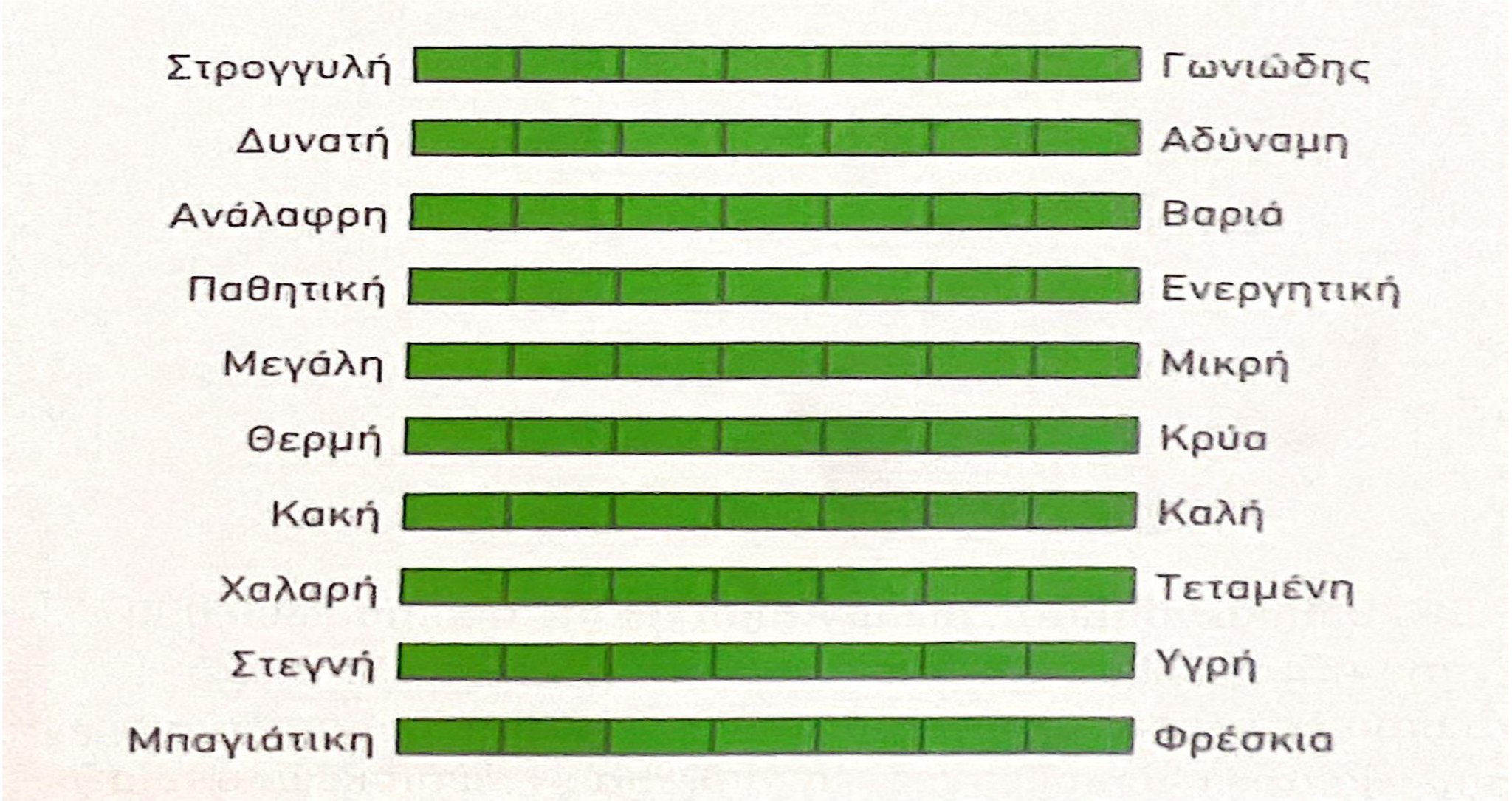
🚨 Το μεγαλύτερο μέρος της σκέψης βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στη γλώσσα.

Οι λέξεις κωδικοποιούν (μεταφράζουν) τον κόσμο σε σύμβολα που είναι εύκολα διαχειρίσιμα.

Συνδηλωτικό νόημα: το συναισθηματικό ή προσωπικό νόημα των λέξεων.

Υπόθεση της γλωσσικής σχετικότητας: η ιδέα ότι οι λέξεις που χρησιμοποιούμε, όχι μόνο εκφράζουν τις σκέψεις μας αλλά μπορούν και να τις διαμορφώσουν.

Αξιολογήστε τη λέξη: Ψυχολογία



Επίλυση προβλημάτων

Μέθοδοι επίλυσης προβλημάτων:

- Αλγόριθμοι
- Κατανόηση
- Ευρετική μέθοδος
- Ενόραση

Επίλυση προβλημάτων

Αλγοριθμική λύση: λύση ενός προβλήματος η οποία επιτυγχάνεται μέσω μιας σειράς κανόνων βήμα-βήμα.

Είναι **παράδειγμα λογικής σκέψης**: να προχωράμε από τις δεδομένες πληροφορίες σε νέα συμπεράσματα βασιζόμενοι σε ρητούς κανόνες.

1. Επαγωγική σκέψη: Το να προχωράμε από συγκεκριμένα γεγονότα ή παρατηρήσεις σε γενικές αρχές.

2. Παραγωγική σκέψη: το να πηγαίνουμε από τις γενικές αρχές σε συγκεκριμένες καταστάσεις.

- Ένα κιλό σίδερο ή ένα κιλό βαμβάκι είναι πιο βαρύ;

- Τι κωδικό έχει άραγε ο φίλος μου στο κινητό του;

Επίλυση προβλημάτων

Κατανόηση: μια βαθύτερη αντίληψη της φύσης ενός προβλήματος.

1. Γενική λύση: λύση που να αναφέρει σωστά τις προϋποθέσεις για επιτυχία, αλλά όχι με πολλές λεπτομέρειες για περαιτέρω ενέργειες. Βρίσκουμε τις γενικές ιδιότητες μιας σωστής λύσης.

2. Λειτουργικές λύσεις: μια λεπτομερής, πρακτική και εφαρμόσιμη λύση. Εφικτές λύσεις και επιλέγουμε την καλύτερη.

Πως θα καταφέρω να πείσω τον Χ ασθενή να κάνει τις θεραπείες και ας τον πονάει το χέρι;

Επίλυση προβλημάτων

Ευρετική μέθοδος: Συντόμευση ή εμπειρικός κανόνας για την εύρεση μιας λύσης σε ένα πρόβλημα.

🎯 Συνήθως μειώνει τον αριθμό των εναλλακτικών που πρέπει να λάβει υπόψη του το σκεπτόμενο άτομο.

⁉️ Ενώ αυξάνει τις πιθανότητες της επιτυχίας, δεν εγγυάται τη λύση.

Πως θα βρω το Instagram του Γιώργου;

Επίλυση προβλημάτων

Ενόραση: μια ξαφνική νοητική αναδιοργάνωση ενός προβλήματος που κάνει τη λύση προφανής.

💡 Αυτό μας επιτρέπει να δούμε τα προβλήματα με νέους τρόπους και κάνει τις λύσεις τους να φαίνονται προφανείς.

- Έχουμε μια κλεψύδρα 7 λεπτών και μια 11 λεπτών. Θέλουμε να βράσουμε ένα αυγό για 15 λεπτά. Πως θα το κάνουμε;

Εμπόδια στην επίλυση προβλημάτων

Καθήλωση: Η τάση να κολλάμε σε λανθασμένες λύσεις ή να μη βλέπουμε τις εναλλακτικές.

Δημιουργεί **λειτουργική παγίωση**: αντιλαμβανόμαστε ένα αντικείμενο μόνο αναφορικά με την πιο συχνή του χρήση.

 Εδώ κερδίζουν τα μωρά και τα παιδιά κατά κράτος. Γιατί;

Εμπόδια στην επίλυση προβλημάτων

Συναισθηματικοί φραγμοί: αναστολές και φόβος να μη γελοιοποιηθούμε, τάση μην κάνουμε λάθος, υπερβολική αυτοκριτική.

Πολιτισμικοί φραγμοί: αξίες που λένε ότι η φαντασία είναι σπατάλη χρόνου, η παιχνιδιάρικη διάθεση είναι μόνο για παιδιά, και ότι μόνο η λογική είναι καλή.

Επίκτητοι φραγμοί: κανόνες σχετικά με τις χρήσεις, τα νοήματα, τις πιθανότητες και τα ταμπού.

Αντιληπτικοί φραγμοί: συνήθειες που οδηγούν σε αδυναμία αναγνώρισης των σημαντικών στοιχείων ενός προβλήματος.

Σας ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!!!