

# Εισαγωγή στην Ψυχολογία Ι ΚΨΑ 050 χειμερινό εξάμηνο 2024-25

Λυσιόβα Κατερίνα





# Εισαγωγή στην Ψυχολογία Ι

Λυσιόβα Κατερίνα

Ενότητες ύλης

- 1° Τι είναι η Ψυχολογία
- 2° Πώς διεξάγουν έρευνα οι Ψυχολόγοι
- 3° Γονίδια-εξέλιξη – περιβάλλον (μόνο η κληρονομησιμότητα)
- 4° Εγκέφαλος και Νευρικό σύστημα (μόνο ενημερωτικά),
- 6° Αίσθηση και Αντίληψη
- 7° Μάθηση και εξαρτημένη απόκριση
- 10° Μνήμη
- 13° Δια βίου Ανάπτυξη



# 1 Τι είναι Ψυχολογία;

1.1

Ψυχολογία, Ψευδοεπιστήμη και Κοινή Γνώμη

1.2

Η Κριτική και Δημιουργική Σκέψη στην Ψυχολογία

1.3

Το Παρελθόν της Ψυχολογίας: Από την Πολυθρόνα στο Εργαστήριο

1.4

Το Παρόν της Ψυχολογίας: Οι Τέσσερις Προσεγγίσεις της Ψυχολογικής Επιστήμης

1.5

Τι Κάνουν οι Ψυχολόγοι;



# 1.1

Ψυχολογία,  
Ψευδοεπιστήμη  
, και Κοινή  
Γνώμη



# 1.1

## Μαθησιακοί Στόχοι Ενότητας

---

### 1.1.A

Να δώσετε τον ορισμό της ψυχολογίας και να περιγράψετε τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει τα θέματα από επιστημονική άποψη.

### 1.1.B

Να δώσετε παραδείγματα της ψευδοεπιστήμης, του επιστημονικοφανούς ψυχολογικού λόγου, της κοινής γνώμης και της απλής κοινής λογικής που σχετίζονται με θέματα της ψυχολογίας και να περιγράψετε το πώς απαντά σε αυτούς τους ισχυρισμούς η επιστήμη της ψυχολογίας.

# ΨΕΥΔΟΕΠΙΣΤΗΜΗ

- Είναι πιθανό ο εγκέφαλός μας να είναι προγραμματισμένος να ψάχνει για επαναλαμβανόμενα μοτίβα γεγονότων, ακόμη και αν δεν υπάρχουν τέτοια μοτίβα (Hood, 2009).
- Επομένως, ένας λόγος που οι άνθρωποι τείνουν να πιστεύουν σε ερμηνείες της ψευδοεπιστήμης (π.χ. ότι τα μέντιουμ διαθέτουν «ψυχικές δυνάμεις» κλπ), είναι η ανάγκη τους να έχουν τον έλεγχο και να μπορούν να προβλέπουν καταστάσεις σε έναν χαοτικό κόσμο.

# Επιστήμη; Ψευδο-επιστήμη



Παραδείγματα:  
Ταρό  
αστρολογία  
χειρομαντεία  
ξεμάτιασμα  
για  
κεφαλαλγίες  
Τηλεπάθεια  
πυροβασία

Ποιες ανάγκες ικανοποιούν; επαναλαμβανόμενα μοτίβα γεγονότων, ακόμη και αν δεν υπάρχουν τέτοια μοτίβα (Hood, 2009).

πρόβλεψη μέλλοντος  
βελτίωση σωματικής / ψυχικής υγείας  
έλεγχος του περιβάλλοντος

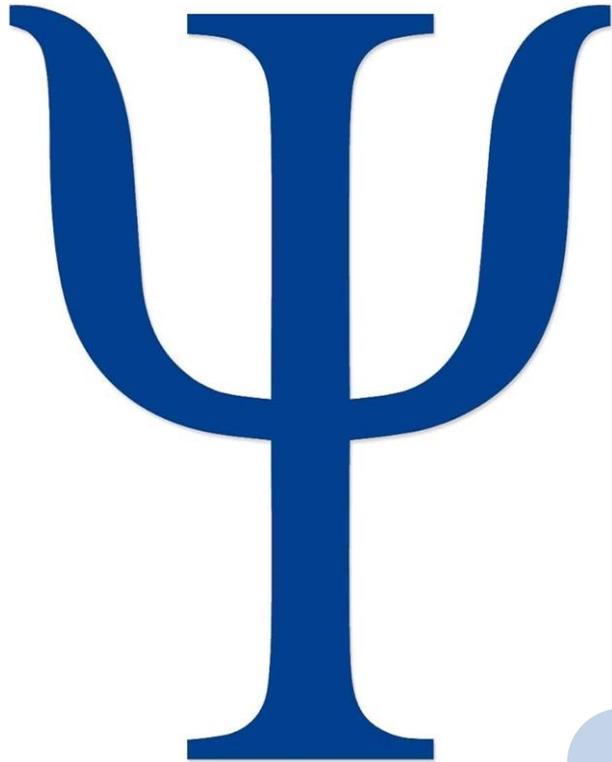
# Επιστήμη; Ψευδο-επιστήμη

---



Ο David Graham, εφευρέτης του Graham Potentializer, ισχυρίζεται ότι το περιστρεφόμενο κρεβάτι του βελτιώνει τη δημιουργικότητα σε υγιείς ανθρώπους και είναι χρήσιμο για τη θεραπεία παιδιών με βλάβη στον εγκέφαλο

# Τι Είναι Ψυχολογία;



Η επιστήμη που ασχολείται με τη συμπεριφορά και τις νοητικές διεργασίες και τον τρόπο με τον οποίο αυτές επηρεάζονται από:

- Τη σωματική κατάσταση
- Την ψυχική κατάσταση
- Το εξωτερικό περιβάλλον

ενός οργανισμού.

Παρατήρηση  
Πειραματισμός  
Μέτρηση



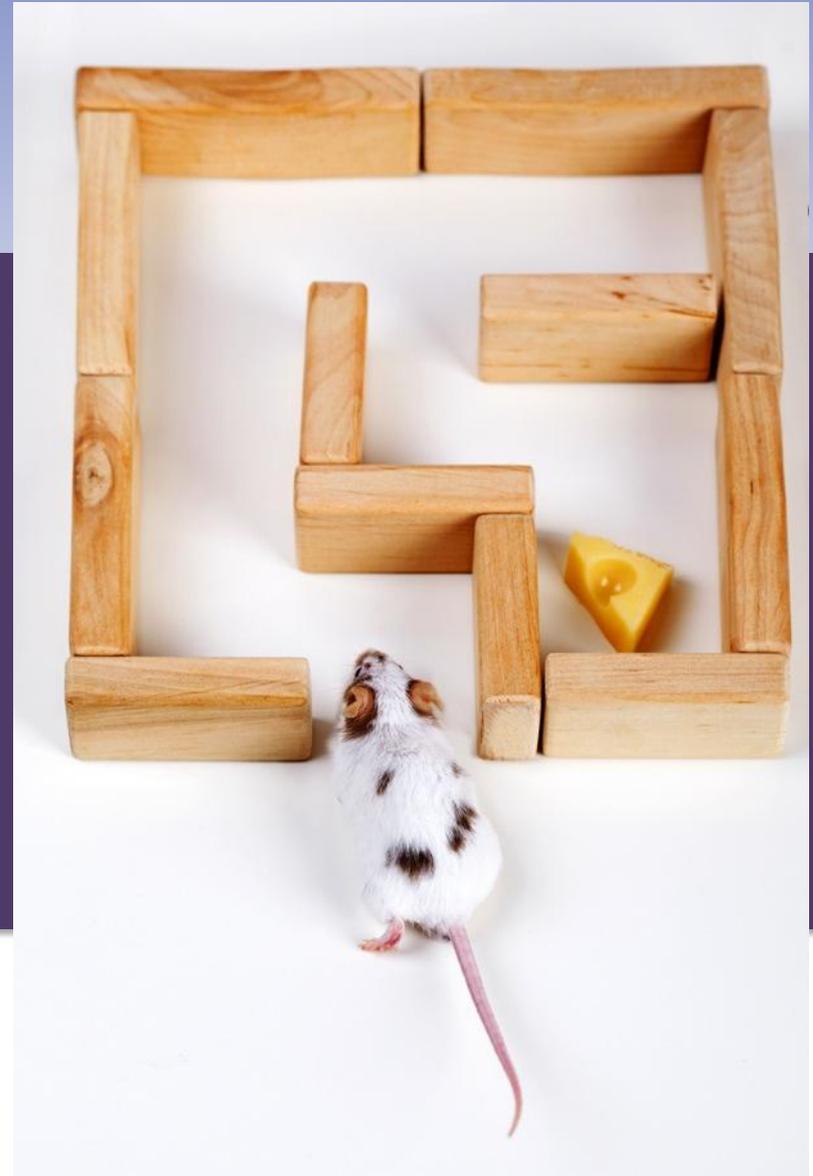
# Τι Είναι Ψυχολογία



Επιστήμη που μελετά πλευρές της ανθρώπινης συμπεριφοράς και τις νευρικές διεργασίες

# Τι Είναι Ψυχολογία

- Εμπειρικά δεδομένα  
Εξάγονται από:
  - Προσεκτική παρατήρηση
  - Πειραματισμό
  - Μέτρηση



# Τι Είναι Ψυχολογία

- Η πραγματική ψυχολογία έχει μικρή σχέση με την ψυχολογία μαζικής κατανάλωσης και τους ψευδοεπιστημονικούς συγγενείς της.
  - «δήθεν ψυχολογία»



# Τι Είναι Ψυχολογία

**Survey** WHAT DO YOU KNOW ABOUT PSYCHOLOGY?

INTRODUCTION SURVEY RESULTS

**Interactive**

This is a non-scientific survey about your thoughts, experiences, and understanding of psychological concepts.

You will be asked about your attitudes towards and experiences with a broad range of psychological principles and theories.

Your responses to this survey are completely anonymous. Data will be reported only in survey format and no individual responses will be revealed to your instructor or anyone else.

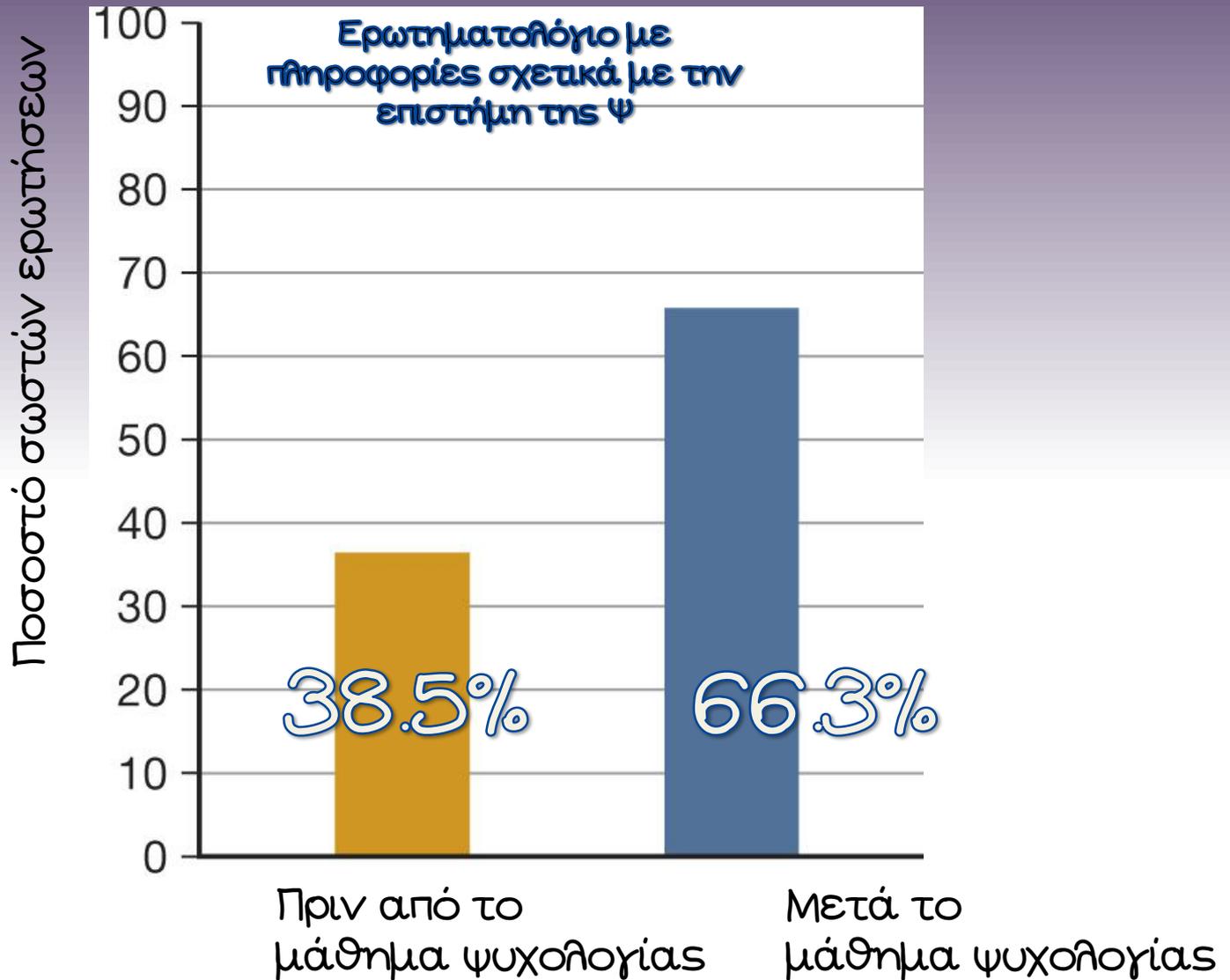
**Click or tap Next to begin the survey.**



Previous Next

Πρώτη μέρα μαθήματος  
Εισαγωγή στην Ψυχολογία  
φοιτητές συμπλήρωσαν  
ερωτηματολόγιο Σ/Λ  
(αποτελούμενο από εσφαθμένες  
δηλώσεις)

# Σχήμα 1.1 Ψυχολογία: Δεν είναι απλά «κοινή λογική»



•ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΈΡΑΣ ΤΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ: ---  
-Μειώθηκε η πίστη σε  
εσφαλημένες αντιλήψεις

-Βελτιώθηκε η κριτική σκέψη:  
Αβεβαιότητα – αναπόδεικτες  
εικασίες- πεποιθήσεις

## Εμπόδια Κριτικής σκέψης

- **Νοητικές παρωπίδες** (εικασίες – μεροληψίες)
- **Συνασθηματική δέσμευση** – συνασθηματική συλλογιστική (συνασθηματική ή αμυντική υπεράσπιση μιας πεποίθησης)
- **Υπεραγλούστευση** (αίσθηση γλήρους ελέγχου του περιβάλλοντος – αδιαμαρτύρητη αποδοχή συμβάντων/μεταβολών) και οι 2 είναι υπεραγλουστευτικές θέσεις.
- **Άρνηση εξέτασης άλλων ερμηνειών** – παγιωμένη θέση (πχ. η κατάθλιψη προκαλεί καρκίνο, οι κατάδικοι δεν πρέπει να αποφυλακίζονται...προσωπικά βιώματα μας οδηγούν σε στερεότυπα και άκαμπτη συλλογιστική)
- **Ανησυχία/μη ανοχή της αβεβαιότητας** (προκαλεί αποδιοργάνωση, άγχος. «*ίσως να μη μάθω ποτέ αν κάποια παιδική μου ανάμνηση είναι πραγματική ή ακριβής*»).

# Σχήμα 1.1 Ψυχολογία: Δεν είναι απλά «κοινή λογική»

Παραδείγματα:

Επιστημικοφανής ψυχολογικός λόγος

Σ/Λ;

Οι δυσάρεστες αναμνήσεις απωθούνται στο ασυνείδητο και μπορούν να ανακληθούν με ακρίβεια μετά από χρόνια.

Βρέφη που ακούν Μπετόβεν αυξάνουν τους δείκτες νοημοσύνης τους περισσότερο

Όλοι κάποια στιγμή στη ζωή μας θα επικοινωνήσουμε τηλεπαθητικά με κάποιο αγαπημένο μας πρόσωπο

# Για εμφάνιση

## Άρρητες θεωρίες προσωπικότητας

- Εμπειρίες
- ερμηνείες εμπειριών
- Κατηγοριοποιήσεις
- γενικεύσεις
- αγλοποιήσεις

- προσδοκίες των μη ειδικών αναφορικά με τη συνύπαρξη γνωρισμάτων της προσωπικότητας και μορφών συμπεριφοράς.
- Αδόκιμες απόψεις
- Μεροθηψία
- Μεροθηπτική προσοχή
- Συχνά, αντανακλούν τις συνειρμικές σχέσεις μεταξύ γνωρισμάτων προσωπικότητας οι οποίες δεν έχουν καμία σχέση με τις πραγματικές καταστάσεις, και διαστρεβλώνουν συστηματικά τις συσχετίσεις μεταξύ εκτιμήσεων της προσωπικότητας.

# Για εμπάθυση

## Άρρητες θεωρίες προσωπικότητας

- Εμπειρίες
- ερμηνείες εμπειριών
- Κατηγοριοποιήσεις
- γενικεύσεις
- αγλοποιήσεις

Παραδείγματα:

- Η ομορφιά ισοδυναμεί με καλοσύνη;
- Ακούγοντας το επάγγελμα «πιλότος» έρχεται στο μυαλό μου η φιγούρα ενός άντρα και όχι μιας γυναίκας.
- Αν συμφωνήσουν όλοι, θα συμφωνήσω κι εγώ πιο εύκολα;
- Μετά από 3 συνεχόμενες επιτυχίες σε ένα παιχνίδι τύχης, νιώθω πιο σίγουρος να ρισκάρω;

# Τι δεν Είναι Ψυχολογία

Δεν είναι απλά κοινή λογική

Δεν είναι αναπόδεικτες πεποιθήσεις, θεωρίες

Δεν είναι λαϊκή κουλτούρα

Χρειάζεται να  
αναπτύξουμε την  
ικανότητα να διαχωρίζουμε  
μεταξύ:

- Κοινή γνώμη
- Ευρημάτων που  
βασίζονται σε  
ερευνητικά δεδομένα



1.2

Η Κριτική και  
Δημιουργική  
Σκέψη στην  
Ψυχολογία

## 1.2

# Μαθησιακοί Στόχοι Ενότητας

---

### 1.2.A

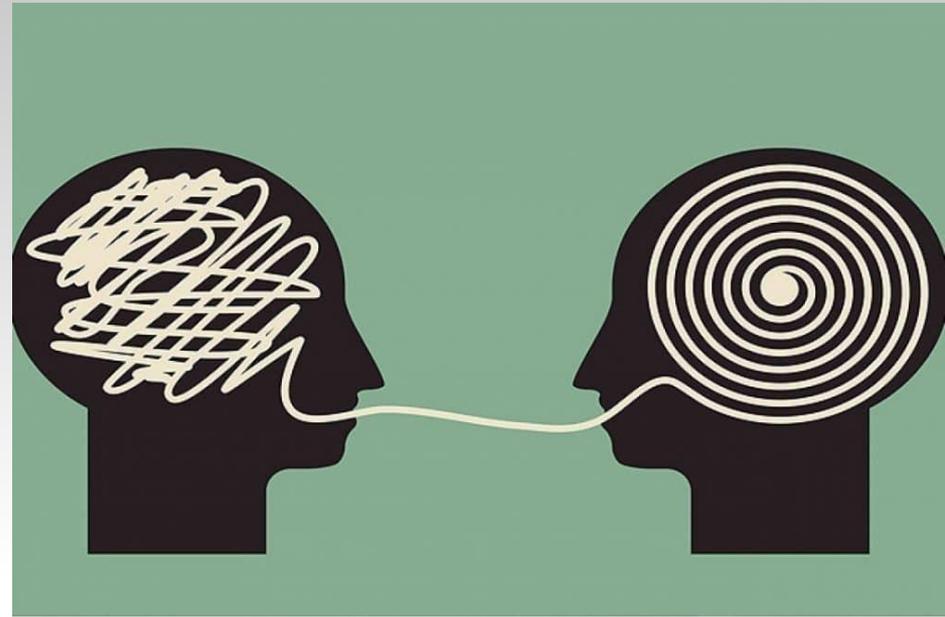
Να εξηγήσετε γιατί η κριτική σκέψη εφαρμόζεται σε όλες τις επιστημονικές αναζητήσεις και επίσης γιατί θα πρέπει να διέπει τις καθημερινές κρίσεις που κάνουμε και τις αποφάσεις που παίρνουμε.

### 1.2.B

Να καταγράψετε οκτώ σημαντικές οδηγίες για την κριτική σκέψη και να δώσετε παραδείγματα για τον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζεται η κάθε μια στην επιστήμη της ψυχολογίας.

Τι Είναι η Κριτική Σκέψη;

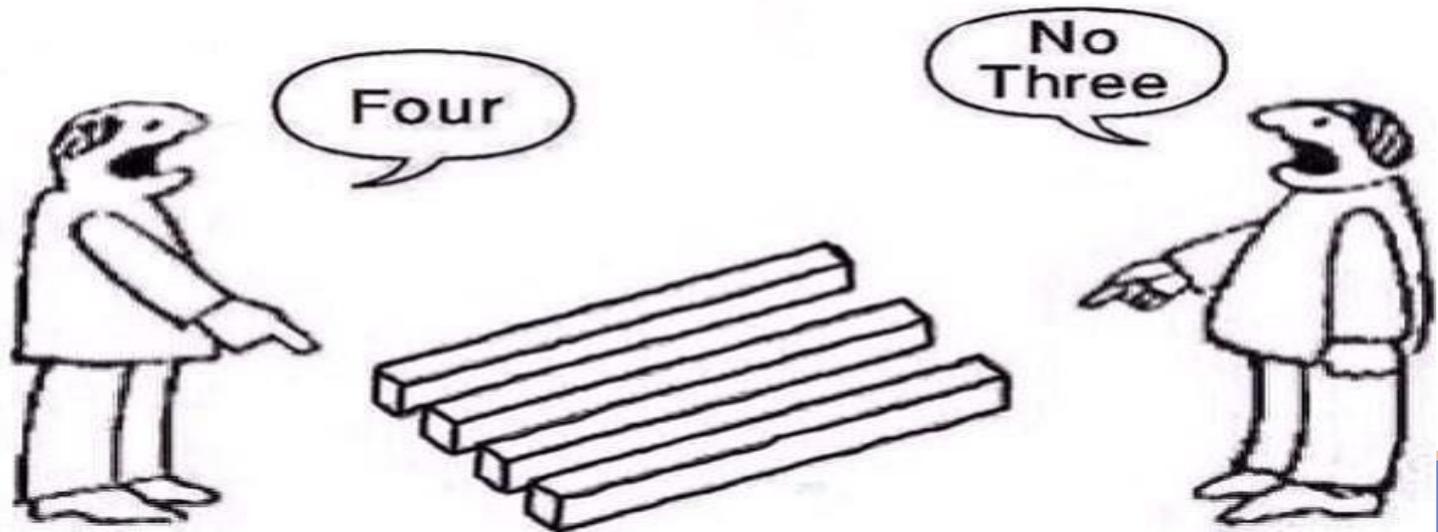
- Τι είναι η **κριτική σκέψη**;
- Η ικανότητα και η προθυμία να **αξιολογεί κανείς ισχυρισμούς** και να **διατυπώνει αντικειμενικές κρίσεις** βασισμένος περισσότερο σε ισχυρά επιχειρήματα και ερευνητικά δεδομένα παρά στο συναίσθημα ή σε ατεκμηρίωτες πηγές



# Τι είναι η Κριτική σκέψη;

Ο μηχανισμός της κριτικής σκέψης είναι η προδιάθεση να είναι κανείς περίεργος, να αναρωτιέται, να αναζητά (Ruggiero, 1988).

*Ποιο είναι το λάθος εδώ;  
Γιατί είναι έτσι αυτό;  
Πώς κατέληξε να είναι έτσι;*



# Τι είναι η Κριτική σκέψη;

---

Ποιες είναι οι εικασίες; (Πεποιθήσεις/μεροληψίες)  
Μπορούν να επιβεβαιωθούν στον πληθυσμό;

*Πχ Η εγκληματική συμπεριφορά οφείλεται στην κληρονομικότητα ή στη φρικτή παιδική ηλικία.  
Επομένως οι εγκληματίες δεν ευθύνονται για τις πράξεις τους.*

# Δεισιδαιμονίες superstitions

Ορισμένες, 2.000 – 2.700 χρόνια πίσω.

Ο ανθρώπινος νους αναζητά συνεχώς και ασυνείδητα χρήσιμα μοτίβα (αιτίας και αποτελέσματος)

- Διαμορφώνονται κατά την κοινωνικοποίηση
- Επιδρούν στην ερμηνεία γεγονότων
- Μειώνουν το άγχος
- Επιηρεάζουν την απόδοση αιτιών
- Περιορίζουν την επιλεκτική προσοχή (Woolley et al., 2023)



# Συνωμοσίες conspiracies

παρέχουν σαφήνεια ή μια υποτιθέμενη μυστική αλήθεια σχετικά με γεγονότα που προκαλούν σύγχυση

➤ Κύρια αιτία ως πρόσφατα:  
Η ανάγκη για αίσθηση ελέγχου

• ανάγκη να κατανοήσουν και να αισθάνονται ασφαλείς στο περιβάλλον τους  
και

• ανάγκη να αισθάνονται ότι η κοινότητα με την οποία ταυτίζονται είναι ανώτερη από τις άλλες.  
(επιθυμία να αισθάνονται μοναδικοί).

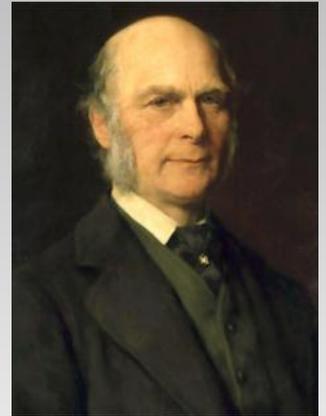
➤ Συχνά χαρακτηριστικά προσωπικότητας:

*ανασφαλείς, παρανοϊκοί, συναισθηματικά ασταθείς, παρορμητικοί, καχύποπτοι, αποτραβηγμένοι, χειριστικοί, εγωκεντρικοί και εκκεντρικοί*



(Bowes et al., 2023)

# Ευγονική- κλάδος της Βιολογίας-Γενετικής



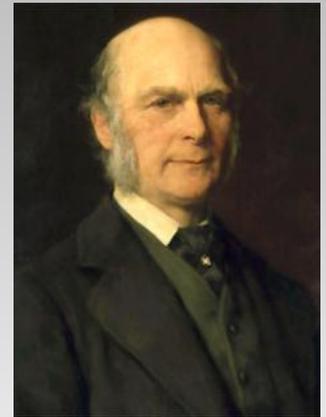
(ευ + γένεση) -Sir Francis Galton (1822 - 1911) στο έργο του "Hereditary Genius», 1883. Η μελέτη για τη βελτίωση ενός γένους μέσω επιλεγμένης αναπαραγωγής με την πεποίθηση ότι τα επιθυμητά χαρακτηριστικά θα επικρατήσουν και τα ανεπιθύμητα θα εξαλειφθούν".

Δυο στόχοι: η παρεμπόδιση της αναπαραγωγής (με στειρώση) γενετικά ελαττωματικών ατόμων και η ενθάρρυνση της αναπαραγωγής σωματικά και διανοητικά άρτιων ατόμων.

- Επιπτώσεις
- Νόμοι πρόληψης γενετικά ασθενών απογόνων
- Αναγκαστικές στειρώσεις'
- Ευθανασίες
- Κοινωνική, συναισθηματική, πολιτισμική απομόνωση
- Στερεότυπα – προκαταλήψεις

# Ευγονική- Ψευδοεπιστήμη του ρατσισμού

(ευ + γένεση) -Sir Francis Galton (1822 - 1911) στο έργο του "Hereditary Genius», 1883. Η μελέτη για τη βελτίωση ενός γήνησμου μέσω επιλεγμένης αναπαραγωγής με την πεποίθηση ότι τα επιθυμητά χαρακτηριστικά θα επικρατήσουν και τα ανεπιθύμητα θα εξαλειφθούν".



Δυο στόχοι: η παρεμπόδιση της αναπαραγωγής (με στέρωση) γενετικά ελαττωματικών ατόμων και η ενθάρρυνση της αναπαραγωγής σωματικά και διανοητικά άρτιων ατόμων.

- Επιπτώσεις
- Νόμοι πρόληψης γενετικά ασθενών απογόνων
- Αναγκαστικές στειρώσεις'
- Ευθανασίες
- Κοινωνική, συναισθηματική, πολιτισμική απομόνωση
- Στερεότυπα – προκαταλήψεις

## Αντικείμενο της ψυχολογίας

- Η επιστήμη που ασχολείται με
  - τη συμπεριφορά
  - τις νοητικές διεργασίες,
  - και με τον τρόπο που αυτές επηρεάζονται από τη σωματική κατάσταση ενός οργανισμού, τη νοητική του κατάσταση, και το εξωτερικό περιβάλλον.
- 
- Τα στοιχεία μιας Επιστημονικής έρευνας πρέπει να είναι
  - Παρατήρησιμα
  - Επαληθεύσιμα / διαψεύσιμα
  - Μετρήσιμα

# Τι είναι η κοινή γνώμη;

- πεποίθηση ή συναίσθημα που μοιράζονται οι περισσότεροι άνθρωποι
- Παραδείγματα;
- Είναι πάντα ασφαλής να την υιοθετήσουμε;

# Τι είναι η κοινή λογική;

- Αριστοτέλης: *κοινή αίσθησις*: Η σύνθεση και αντίληψη (απαρτίωση) των 5 αισθήσεων, κοινά αποδεκτή από τους περισσότερους
- Τα ήθη και τα έθιμα αλλά και οι Νόμοι που ακολουθεί η πλειοψηφία, καθώς οι κανόνες αυτοί απορρέουν από την κουλτούρα που οδηγεί σε εκμάθηση και συνήθειες συγκεκριμένου τρόπου ζωής.
- *μια συλλογή προκαταλήψεων που αποκτά κανείς μέχρι τα δεκαοχτώ του (Αινστάιν)*

# Εγκυμονεί κινδύνους η κοινή λογική;

- Μέσα ενημέρωσης;
- Προσωπικότητες με ισχυρή επιρροή;
- Άλλο;

# Κοινή γνώμη και αλήθεια κοινή λογική

- Οι επιτυχημένοι συνδυασμοί ζωδίων οδηγούν σε ευτυχισμένους γάμους και λιγότερα διαζύγια
- Χρησιμοποιούμε το 10% του εγκεφάλου μας
- Η απαγόρευση του αλκοόλ μειώνει τα επίπεδα αλκοολισμού

# Οδηγίες για την Κριτική Σκέψη

1

Κάντε ερωτήσεις, να είστε πρόθυμοι να αναρωτηθείτε. Η γνώση προάγεται κάνοντας ερωτήσεις

2

Αποσαφηνίστε τους όρους σας.

3

Εξετάστε τα ερευνητικά δεδομένα.

4

Αναλύστε εικασίες και μεροληψίες.

5

Αποφύγετε τη συναισθηματική συλλογιστική.

6

Μην υπεραγλοустεύετε.

7

Εξετάστε και άλλες ερμηνείες.

8

Ανεχθείτε την αβεβαιότητα.

# ΑΣΚΗΣΗ 1

- Να δώσετε παραδείγματα
- της ψευδοεπιστήμης,
- του επιστημονικοφανούς ψυχολογικού λόγου,
- της κοινής γνώμης
- και της απλής κοινής λογικής
- που σχετίζονται με θέματα της ψυχολογίας
- και να περιγράψετε το πώς απαντά σε αυτούς τους ισχυρισμούς η επιστήμη της ψυχολογίας.

# ΑΣΚΗΣΗ 2

- Πώς θα απαντούσατε στην ερώτηση ενός γονέα: «Πρέπει να αφήνω το μωρό μου να κοιμάται μαζί μου, ή αυτό θα δημιουργήσει εξάρτηση και θα το κάνει να προσκολληθεί σε μένα;»
- Σκεφτείτε με βάση αφενός τη δυσκολία των περισσότερων ανθρώπων να ανεχθούν την αβεβαιότητα και αφετέρου την τάση να ελέγχουμε την πραγματικότητα και να προβλέπουμε τις καταστάσεις.