



# Κεφάλαιο 1

## Τι είναι Ψυχολογία;



### Μαθησιακοί Στόχοι

**Μ.Σ. 1.1.A** Να δώσετε τον ορισμό της ψυχολογίας και να περιγράψετε τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει τα θέματα από επιστημονική άποψη.

**Μ.Σ. 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.

**Μ.Σ. 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.

**Μ.Σ. 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.

**Μ.Σ. 1.3.A** Να αναφέρετε ερμηνείες που δίνονταν σε ψυχολογικά θέματα από την αρχαιότητα έως και τις αρχές του 1800, προτού η ψυχολογία αποτελέσει ανεξάρτητο επιστημονικό κλάδο.

**Μ.Σ. 1.3.B** Να εξηγήσετε τη συμβολή του Wilhelm Wundt στη γένεση της σύγχρονης επιστήμης της ψυχολογίας.

**Μ.Σ. 1.3.Γ** Να συγκρίνετε τις τρεις πρώιμες σχολές σκέψης της ψυχολογίας, του δομισμού, του λειτουργισμού και της ψυχανάλυσης και να αναφερθείτε στους κύριους στοχαστές που προώθησαν κάθε μία από αυτές.

**Μ.Σ. 1.4.A** Να καταγράψετε και να περιγράψετε τις τέσσερις κύριες θεωρήσεις στην ψυχολογία.

**Μ.Σ. 1.4.Β** Να περιγράψετε τον τρόπο με τον οποίο ο φεμινισμός επηρέασε την ψυχολογία.

**Μ.Σ. 1.5.Α** Να διαχωρίσετε τη βασική ψυχολογική έρευνα από την εφαρμοσμένη ψυχολογική έρευνα και να συνοψίσετε τα είδη έρευνας που μπορούν να διεξάγουν ψυχολόγοι από διάφορες σχολές σκέψης.

**Μ.Σ. 1.5.Β** Να συγκρίνετε το εκπαιδευτικό υπόβαθρο και το εργασιακό περιβάλλον διαφορετικών επαγγελματιών του κλάδου της ψυχολογίας, όπως των συμβουλευτικών ψυχολόγων, των κλινικών ψυχολόγων, των ψυχοθεραπευτών, των ψυχαναλυτών και των ψυχιάτρων.

**Μ.Σ. 1.5.Γ** Να δώσετε παραδείγματα που περιλαμβάνουν τρεις τρόπους με τους οποίους οι ψυχολόγοι μπορούν να προσφέρουν στις κοινότητές τους.

## Κάντε Ερωτήσεις... Να Είστε Πρόθυμοι να Αναρωτηθείτε

*Πώς διαφέρει το είδος της «λαϊκής ψυχολογίας» που προβάλλεται στο Διαδίκτυο και την τηλεόραση από το είδος της ψυχολογίας που παρουσιάζεται σε αυτό το βιβλίο;*

*Αν θέλετε να σκεφτείτε με τρόπο κριτικό, θα πρέπει πάντα να εκφράζετε επικριτικά;*

*Αν αυτοαποκαλείστε ψυχοθεραπευτής, παραβιάζετε το νόμο;*

*Ποια είναι η διαφορά μεταξύ ενός ψυχολόγου, ενός κλινικού ψυχολόγου και ενός ψυχιάτρου;*

Κάθε Πρωταπριλιά, ο Εκπαιδευτικός Οργανισμός James Randi ανακοινώνει το ετήσιο βραβείο Pigasus για τους χειρότερους τσαρλατάνους, απατεώνες, μέντιουμ, ψευδοεπιστήμονες, και «διαπίστεως» θεραπευτές. Ο James Randi είναι ένας επαγγελματίας ταχυδακτυλουργός, ο οποίος πριν από μερικά χρόνια έγινε έξαλλος, όταν είδε κάποιους τσαρλατάνους και απατεώνες να χρησιμοποιούν απλά, παλιά μαγικά κόλπα ως απόδειξη των «ψυχικών δυνάμεων» που διέθεταν και να εκμεταλλεύονται τα ανυποψίαστα θύματά τους, για να κερδίσουν χρήματα. Ο Randi έθεσε ως στόχο του να πληροφορήσει το κοινό αποκαλύπτοντας τις απατεωνίστικες μεθόδους τους (Τα βραβεία έλαβαν το όνομά τους από το μυθικό ιπτάμενο άλογο, τον Πήγασο, και από τη συνήθεια που είχε ο Randi να λέει ότι «τέτοιου είδους αντιλήψεις θα γίνουν πραγματικότητα, όταν θα πετάξουν τα γουρούνια»). Τα βραβεία και κάποιοι πρόσφατοι νικητές τους είναι:

- Το **Funder Pigasus Award** (Βραβείο Χρηματοδότη Pigasus): Στο Pumpkin Hollow Retreat Center, για τη διοργάνωση εργαστηρίων κατάρτισης και την εκπαίδευση στο θεραπευτικό άγγιγμα (Therapeutic Touch, TT), ως μέθοδο θεραπείας. Οι θεραπευτές της μεθόδου ΘΑ (Θεραπευτικό Αγγιγμα) –η οποία δεν περιλαμβάνει κανένα άγγιγμα και δεν έχουν παρουσιαστεί αποδείξεις για τις θεραπευτικές της δυνάμεις– κινούν τα χέρια τους πάνω από το σώμα του ασθενούς για να επανευθυγραμμίσουν το «ανθρώπινο ενεργειακό πεδίο» και να ανακατευθύνουν τη «θεραπευτική ενέργεια» στις πάσχουσες περιοχές του σώματος. Είναι ενδιαφέρον ότι η εννιάχρονη Emily Rosa διενήργησε ένα απλό αλλά εκλεπτυσμένο πείραμα στα πλαίσια μιας σχολικής εργασίας στο μάθημα των φυσικών επιστημών, στην τετάρτη δημοτικού, στο οποίο έδειχνε ότι οι θεραπευτές της μεθόδου ΘΑ δεν μπορούσαν να εντοπίσουν ενεργειακά πεδία παρά μόνο τυχαία, πράγμα το οποίο σημαίνει ότι θα δυσκολεύονταν να χρησιμοποιήσουν αυτήν την ενέργεια για οποιοδήποτε είδους θεραπεία. Η εργασία της δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of American Medical Association* και η ίδια ήταν η μικρότερη συγγραφέας στην ιστορία του περιοδικού (L. Rosa et al., 1998). Παρεμπιπτόντως, η Emily Rosa αποφοίτησε από το κολέγιο με πτυχίο στην ψυχολογία.
- Το **Refusal to Face Reality Award** (Βραβείο Άρνησης Αντιμετώπισης της Πραγματικότητας): Αφιερωμένο στον Mehmet Oz, καρδιοχειρουργό, ο οποίος κατά καιρούς έχει υποστηρίξει τη «διαπίστεως» θεραπεία, την ψυχική επικοινωνία με τους νεκρούς, τα ομοιοπαθητικά φάρμακα και τα αμφιλεγόμενα προγράμματα απώλειας βάρους. Ο «Δρ. Oz», όπως είναι γνωστός στους οπαδούς της Oprah Winfrey (αλλά και από τα δικά του τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά προγράμματα), διδάσκει στο πανεπιστήμιο Columbia και έχει λάβει το πτυχίο του από το Harvard, ωστόσο έχει αναγνωριστεί από το Randi Foundation για τη «συνεχή υποστήριξη και διαφήμιση των κομπογιαννίτικων ιατρικών πρακτικών, της πίστης στο παραφυσικό και της ψευδοεπιστήμης». Ο Δρ. Oz κατέχει, επίσης, την αμφιλεγόμενη τιμητική διάκριση να έχει κερδίσει το βραβείο Pigasus περισσότερες φορές από οποιοδήποτε άλλο σε βάθος χρόνου.

Πώς μπορεί κανείς να προστατευθεί από τους ψευδείς ισχυρισμούς και τους απατεώνες; Πώς μπορεί κανείς να ξεχωρίσει τις θεραπείες που έχουν αποτελέσματα και σώζουν ζωές (όπως τα εμβόλια) από αυτές που είναι άχρηστες (όπως το θεραπευτικό άγγιγμα); Πώς μπορεί κανείς να διαχωρίσει τις χρήσιμες πληροφορίες στο διαδίκτυο από τις άχρηστες απόψεις, τα τεχνάσματα του μάρκετινγκ και τις πασιφανείς ανοησίες;

## Ψυχολογία, Ψευδοεπιστήμη και Κοινή Γνώμη

Ευτυχώς για σας, παρακολουθείτε ένα μάθημα εισαγωγής στην ψυχολογία, και όταν θα έχετε τελειώσει το μάθημα, θα είστε σε θέση να αξιολογήσετε τους διάφορους ισχυρισμούς που στοχεύουν στο να κερδίσουν την προσοχή σας, και να αποφασίσετε τι πρέπει να αγνοήσετε και τι είναι σημαντικό. Για να αποκτήσετε μια ξεκάθαρη εικόνα αυτού του πεδίου, πρέπει να γνωρίζετε τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται σε αυτό, τα ευρήματά του και τους τρόπους ερμηνείας των πληροφοριών. Αλλά πρώτα ας εξετάσουμε πιο προσεκτικά το τι είναι και –εξίσου σημαντικά– το τι *δεν* είναι η ψυχολογία.

### Τι Είναι η Ψυχολογία

**Μ.Σ. 1.1.A** Να δώσετε τον ορισμό της ψυχολογίας και να περιγράψετε τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει τα θέματα από επιστημονική άποψη.

Τις τελευταίες δεκαετίες το ενδιαφέρον του κόσμου να πληροφορηθεί για την ψυχολογία και την ιατρική έχει δημιουργήσει μια τεράστια αγορά, όπου παρέχονται έναντι αμοιβής παράξενες συμβουλές και πωλούνται προϊόντα, όπως αυτά που περιγράψαμε παραπάνω: ψευδοεπιστήμη και απατεωνιά, που εκφράζονται με όρους που προσομοιάζουν την επιστημονική γλώσσα. Η ψευδοεπιστήμη υπόσχεται εύκολες λύσεις στα προβλήματα και τις προκλήσεις της ζωής, όπως την αντιμετώπιση της δυστυχίας στην ενήλικη ζωή με την «αναβίωση» του υποτιθέμενου τραύματος της γέννησής μας ή την αύξηση της δημιουργικότητας στην εργασία μας με το να «επαναπρογραμματίσουμε» τον εγκέφαλό μας. Συχνά εκμεταλλεύεται τη γοητεία της τεχνολογίας. Στη αγορά κυκλοφορούν ένα σωρό μηχανές – προγράμματα που υπόσχονται ότι θα κάνουν και τις δύο πλευρές του εγκεφάλου μας να δουλεύουν στον μέγιστο βαθμό: Το Graham Potentializer, το Tranquilite, το Floatarium, το Transcutaneous Electro-Neural Stimulator, το Brain Supercharger και το Whole Brain Wave Form Synchro-Energizer (Όλα αυτά είναι υπαρκτά προϊόντα, δεν τα έχουμε απλά φανταστεί).

Το είδος της ψυχολογίας που θα μελετήσετε –η *πραγματική* ψυχολογία– έχει μικρή σχέση με την ψυχολογία μαζικής κατανάλωσης και τους ψευδοεπιστημονικούς συγγενείς της (που, υπό τύπον αστειότητας, αποκαλούνται δήθεν ψυχολογία «psychobabble») και που υπάρχουν στο Διαδίκτυο, στην τηλεόραση και σε χιλιάδες βιβλία αυτοβοήθειας. Η **ψυχολογία** μπορεί να οριστεί γενικά ως η επιστήμη που ασχολείται με τη συμπεριφορά και τις νοητικές διεργασίες και τον τρόπο με τον οποίο αυτές επηρεάζονται από τη σωματική κατάσταση ενός οργανισμού, τη νοητική του κατάσταση, και το εξωτερικό περιβάλλον του. Σε αντίθεση με την ψυχολογία μαζικής κατανάλωσης, η επιστήμη της ψυχολογίας βασίζεται στην έρευνα και τα **εμπειρικά** δεδομένα, τα οποία συλλέγονται κατόπιν προσεκτικής παρατήρησης, πειραματισμού και μετρήσεων. Επομένως, είναι πολύ πιο πολύπλοκη, πιο ενημερωτική και πολύ πιο χρήσιμη στις εξηγήσεις που παρέχει, σε σύγκριση με την ψυχολογία μαζικής κατανάλωσης. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τους πολλούς τρόπους με τους οποίους η ψυχολογία επηρεάζει την καθημερινότητά μας στο βίντεο *Asking the Tough Questions 1*.

### Ψυχολογία

Η επιστήμη που ασχολείται με τη συμπεριφορά και τις νοητικές διεργασίες και τον τρόπο με τον οποίο αυτές επηρεάζονται από τη σωματική κατάσταση ενός οργανισμού, τη νοητική του κατάσταση και το εξωτερικό περιβάλλον του. Το ελληνικό γράμμα Ψ αντιπροσωπεύει συχνά τον όρο *ψυχολογία*.

### Εμπειρικό

Αυτό το οποίο εξαρτάται ή εξάγεται από την παρατήρηση, τον πειραματισμό ή τη μέτρηση.





Οι ψυχολόγοι χρησιμοποιούν επιστημονικές μεθόδους, για να μελετήσουν πολλές πλευρές της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Η επιστημονική ψυχολογία εξετάζει, επίσης, ένα ευρύτερο φάσμα θεμάτων σε σχέση με την ψυχολογία μαζικής κατανάλωσης. Όταν οι άνθρωποι έχουν στο νου τους την ψυχολογία, συνήθως σκέφτονται τις νοητικές και τις συναισθηματικές διαταραχές, τα προσωπικά προβλήματα και την ψυχοθεραπεία. Ωστόσο, οι ψυχολόγοι ασχολούνται με όλες τις γενναίες και δειλές, ευφείς και ανόητες, όμορφες και κτηνώδεις πράξεις των ανθρώπων. Επιθυμούν να γνωρίσουν τον τρόπο με τον οποίο οι απλοί άνθρωποι (αλλά και τα ζώα) μαθαίνουν, θυμούνται, επιλύουν προβλήματα, αντιλαμβάνονται, αισθάνονται και συναναστρέφονται αρμονικά ή δεν συναναστρέφονται αρμονικά με τους άλλους. Επομένως, είναι πιθανόν τόσο να μελετήσουν κοινότυπες εμπειρίες των ανθρώπων –όπως η ανατροφή των παιδιών, το κουτσομπολιό, το να θυμηθούν μια λίστα αγορών, το να ονειροπολήσουν, να έρθουν σε επαφή, και να δημιουργήσουν έναν τρόπο ζωής– όσο και να μελετήσουν ιδιαίτερες εμπειρίες.

#### Έρευνα: ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ;

	INTRODUCTION	SURVEY	RESULTS
Διαδραστικό	<p>This is a non-scientific survey about your thoughts, experiences, and understanding of psychological concepts.</p> <p>You will be asked about your attitudes towards and experiences with a broad range of psychological principles and theories.</p> <p>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.</p> <p><b>Click or tap Next to begin the survey.</b></p>		
	Previous	Next	

### Τι δεν Είναι η Ψυχολογία

**Μ.Σ. 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.

Επειδή υπάρχουν τόσες πολλές ιδέες από τη λαϊκή ψυχολογία που έχουν παρερμηνεία στα ΜΜΕ, την εκπαίδευση, ακόμα και στη νομοθεσία, θα πρέπει όλοι να αναπτύξουμε την ικανότητα να διαχωρίζουμε τον επιστημονικοφανή λόγο από τη σοβαρή ψυχολογία και τη μη αποδεδειγμένη κοινή γνώμη από τα ευρήματα τα οποία βασίζονται σε *ερευνητικά δεδομένα*. Απωθούνται στο **ασυνείδητο** οι δυσάρεστες αναμνήσεις και πράγματι ανακαλούνται χρόνια αργότερα, σαν να είχαν καταγραφεί με πλήρη λεπτομέρεια στον εγκέφαλό μας; Η μεγάλη πλειοψηφία των γυναικών πάσχει από συναισθηματικά συμπτώματα του προ-εμμηνορυσιακού συνδρόμου; Οι πολιτικές αποχής από το αλκοόλ μειώνουν τα επίπεδα αλκοολισμού; Αν παίζετε μουσική του Μπετόβεν στο παιδί σας, όταν ακόμα είναι βρέφος, θα γίνει εξυπνότερο; Αυτές οι πεποιθήσεις είναι ευρύτατα διαδεδομένες αλλά, όπως θα μάθετε στη συνέχεια, είναι λανθασμένες. Δείτε το βίντεο *Debunking Myths 1*, για να παρακολουθήσετε κάποιες άλλες πεποιθήσεις που λανθασμένα έχουν οι άνθρωποι.

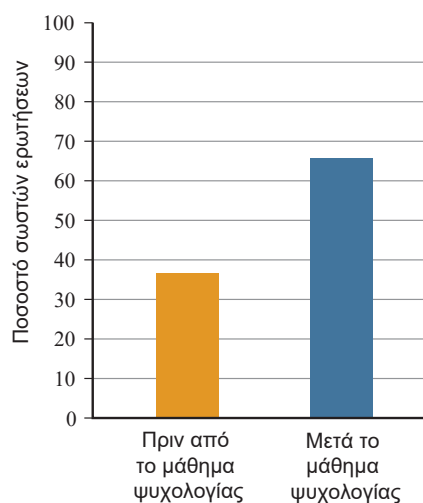
Στην αρχή ενός εισαγωγικού μαθήματος ψυχολογίας πολλοί φοιτητές έχουν αντιλήψεις που εδράζονται στη λαϊκή κουλτούρα ή βασίζονται στην προσωπική τους εμπειρία ή στην κοινή λογική, οι οποίες, ωστόσο, δεν είναι



επιστημονικά τεκμηριωμένες. Όταν δύο διδάσκοντες έδωσαν στους φοιτητές τους την πρώτη μέρα του μαθήματος εισαγωγής στην ψυχολογία να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο τύπου Σωστό/Λάθος που αφορούσε σε πληροφορίες σχετικά με την ψυχολογία - ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αποτελούνταν εξολοκλήρου από λανθασμένες δηλώσεις - οι φοιτητές έδωσαν σωστές απαντήσεις μόνο σε ποσοστό 38.5%, ποσοστό ακόμα χειρότερο από αυτό που θα επιτύγχαναν, αν έδιναν εντελώς τυχαίες απαντήσεις (Taylor & Kowalski, 2004). Ωστόσο, την τελευταία εβδομάδα του μαθήματος, όταν οι φοιτητές έγραψαν ένα διαγώνισμα που περιείχε όλες τις προηγούμενες ερωτήσεις, είχε βελτιωθεί σημαντικά το συνολικό ποσοστό των ορθών απαντήσεών τους, το οποίο ανήλθε στο 66.3% (βλ. Σχήμα 1.1). Αν και θα μπορούσε το ποσοστό να είναι ακόμα μεγαλύτερο, φάνηκε ότι οι φοιτητές δεν είχαν την ίδια πίστη σε λανθασμένες αντιλήψεις, τις οποίες, όμως, εξακολουθούσαν να έχουν δείχνοντας ότι τείνουν να τις εγκαταλείψουν. Σε αυτήν την περίπτωση θα έπαιρναν ένα από τα πιο σημαντικά μαθήματα στην επιστήμη, ότι δηλαδή η αβεβαιότητα για αναπόδεικτες εικασίες και πεποιθήσεις μπορεί να είναι κάτι καλό.

Οι πολλαπλές μη επιστημονικές προσεγγίσεις της ψυχολογίας, όπως η χειρομαντεία, η γραφολογία, η μελλοντολογία, η αριθμολογία και ο πιο δημοφιλής ανταγωνιστής της επιστήμης της ψυχολογίας, η αστρολογία, επηρεάζουν ορισμένους ανθρώπους. Όπως και οι ψυχολόγοι, οι υποστηρικτές αυτών των προσεγγίσεων προσπαθούν να ερμηνεύσουν τα προβλήματα των ανθρώπων και να προβλέψουν τη συμπεριφορά τους. Αν κάποιος έχει αισθηματικά προβλήματα, ένας αστρολόγος μπορεί να τον συμβουλευσει να επιλέξει ως επόμενο ταίρι ένα άτομο που ανήκει στο ζώδιο του Κριού αντί για έναν Υδροχόο, και ένας «διαμεσολαβητής (διάμεσος) προηγούμενων ζώων» μπορεί να αποδώσει αυτές τις δυσκολίες στο ότι το άτομο είχε απορριφθεί από τον σύντροφό του σε μια προηγούμενη ζωή. Η πίστη σε αυτές τις μη επιστημονικές απόψεις είναι ευρύτατη, ακόμα και σε επιστημονικά προηγμένες χώρες.

Ωστόσο, όποτε δοκιμάζονται οι ισχυρισμοί των μέντιουμ και των αστρολόγων, αποδεικνύονται τόσο άριστοι, ώστε να μην έχουν κανένα νόημα («το επίπεδο πνευματικότητας θα αυξηθεί τον επόμενο χρόνο») ή καταφανώς λανθασμένοι, όπως στην περίπτωση όλων των προβλέψεων για τη συντέλεια του κόσμου που γίνονταν για αιώνες, ειδικά όποτε υπήρχαν περίοδοι κοινωνικής αλλαγής και αναταραχής (Radford, 2010. Shaffer & Jadwiszczok,



**Σχήμα 1.1** Ψυχολογία: Δεν Είναι Απλά «Κοινή Λογική»

Την πρώτη μέρα του μαθήματος, οι φοιτητές ενός εισαγωγικού μαθήματος ψυχολογίας συμπλήρωσαν μία ψυχολογική δοκιμασία με ερωτήσεις τύπου σωστό-λάθος, όπου οι επιδόσεις τους ήταν χαμηλότερες από ό,τι αν είχαν απαντήσει τυχαία. Ωστόσο, στο τέλος του εξαμήνου, αφού είχαν μάθει να ερευνούν τα εμπειρικά δεδομένα αναφορικά με τις δικές τους αντιλήψεις, τους ξαναχορηγήθηκε η ίδια δοκιμασία και τότε παρουσιάστηκε μεγάλη βελτίωση στις επιδόσεις τους.

2010). Επιπλέον, σε αντίθεση με ό,τι θα περιμένατε από αυτά που παρακολουθείτε στις τηλεοπτικές εκπομπές, όπου οι πρωταγωνιστές εμφανίζονται να έχουν μαντικές ιδιότητες ή από όσα διαβάζετε στους ιστοχώρους των μέντιουμ, κανένα μέντιουμ δεν βρήκε ποτέ κάποιο παιδί που χάθηκε, ή αναγνώρισε κάποιον κατά συρροή δολοφόνο, ή βοήθησε την αστυνομία να διαλευκάνει οποιαδήποτε έγκλημα χρησιμοποιώντας «ψυχικές δυνάμεις» (Radford, 2011). Η «βοήθεια» τους απλά επαυξάνει τη σπαρακτική αγωνία που ήδη βιώνει η οικογένεια του θύματος.

Επομένως, για ποιο λόγο εξακολουθούν οι άνθρωποι να πιστεύουν σε «ψυχικές δυνάμεις» και σε άλλες μορφές ψευδοεπιστήμης; Ένας λόγος είναι επειδή προσφέρει στους ανθρώπους την αίσθηση ότι έχουν τον έλεγχο και μπορούν να προβλέψουν καταστάσεις σε έναν χαοτικό κόσμο. Πράγματι, ο εγκέφαλός μας είναι πιθανόν προγραμματισμένος να ψάχνει για επαναλαμβανόμενα μοτίβα γεγονότων, ακόμα και όταν δεν υπάρχουν τέτοια μοτίβα (Hood, 2009). Η ψευδοεπιστήμη επιβεβαιώνει, επίσης, τις ήδη υπάρχουσες πεποιθήσεις και προκαταλήψεις μας, ενώ η επιστήμη της ψυχολογίας συχνά τις αμφισβητεί. Δεν χρειάζεται να είναι κανείς ψυχολόγος, για να γνωρίζει ότι δεν αρέσει πάντα στους ανθρώπους να αμφισβητούνται οι πεποιθήσεις τους. Σπάνια θα ακουστεί κάποιος που θα πει, «ευχαριστώ που μου εξήγησες γιατί οι παράλογες πεποιθήσεις μου είναι λανθασμένες!». Είναι πολύ πιο πιθανό να πει «άντε χάσου, και εσύ και οι χαζές σου ιδέες».

Τα ψυχολογικά ευρήματα δεν χρειάζεται να προκαλούν έκπληξη ή να είναι ενάντια στη διαίσθηση, για να είναι σημαντικά. Ορισμένες φορές επιβεβαιώνουν κοινές αντιλήψεις και κατόπιν τις εξηγούν ή τις διευρύνουν. Όπως και οι επιστήμονες σε άλλα πεδία, οι ερευνητές της ψυχολογίας προσπαθούν όχι μόνο να ανακαλύψουν νέα φαινόμενα και να διορθώσουν λανθασμένες ιδέες, αλλά, επίσης, να εμβαθύνουν την κατανόησή μας για τον ήδη οικείο κόσμο, με το να προσδιορίσουν, για παράδειγμα, τις ποιότητες της αγάπης, την προέλευση της βίας ή τους λόγους για τους οποίους ένα εξαιρετικό τραγούδι μπορεί να αγγίζει την καρδιά μας. Η πλήρης κατανόηση των βασικών ανθρώπινων διεργασιών που οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν δεδομένες, συχνά περιλαμβάνει την εξέτασή τους υπό άλλο πρίσμα: την αντιστροφή της κοινής λογικής για την επίτευξη μιας διαφορετικής προοπτικής ή την αμφισβήτηση εδραιωμένων πεποιθήσεων, για να εξεταστεί το πώς και το πότε ισχύουν. Αυτού του είδους η λογική και η κριτική σκέψη απαιτεί εξάσκηση και στην επόμενη ενότητα θα προτείνουμε ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές που θα σας βοηθήσουν να υιοθετήσετε την ίδια προσέγγιση, για να κατανοήσετε τον ψυχολογικό κόσμο γύρω σας.

## Δραστηριότητες Αναστοχασμού 1.1

**Σκεφτείτε Κριτικά - Μην Υπεραπλουστεύετε:** Θυμηθείτε την τελευταία φορά που ακούσατε κάποιον ισχυρισμό, ο οποίος σας φάνηκε πολύ καλός, για να είναι αληθινός. Ίσως σχετιζόταν με την ψυχολογία («Βελτιώστε τη μνήμη σας σε μόλις 20 λεπτά»), την υγεία και την καλή φυσική κατάσταση («Απολαμβάνετε όλα τα οφέλη μιας πλήρους άσκησης σε μόλις 8 λεπτά») ή ακόμα με ένα προϊόν που υπόσχεται να κάνει ευκολότερη τη ζωή σας («Μια σταγόνα Whizzo καθαρίζει όλο το σπίτι σας!»). Περιγράψτε την ψευδοεπιστήμη που υποκρύπτεται πίσω από αυτόν τον ισχυρισμό και διαχωρίστε την από την πραγματική επιστήμη, οι προϋποθέσεις της οποίας θα καθόριζαν αν όντως ισχύουν αυτές οι απόψεις. Για παράδειγμα, τα ήδη γραμμωμένα άτομα που παρουσιάζονται να ασκούνται για 8 λεπτά τη μέρα, πιθανόν να μην χρειάζονται περισσότερο χρόνο άσκησης, γιατί είναι ήδη σε φόρμα. Επιστημονικά θα ήταν πολύ πιο πειστικό, αν υπήρχαν πραγματικά δεδομένα που να δείχνουν ότι άτομα που κάνουν καθιστική ζωή, μπορούν να πετύχουν το ίδιο αποτέλεσμα γράμμωσης στον ίδιο χρόνο.

## Ερωτήσεις Γνώσεων για τη Διδακτική Ενότητα 1.1

- Η ψυχολογία ορίζεται ως το πεδίο μελέτης που ασχολείται με:
  - Τους παράγοντες που οδηγούν στη λήψη λανθασμένων αποφάσεων σε ένα κοινωνικό πλαίσιο.
  - Τη συμπεριφορά και τις νοητικές διεργασίες καθώς και τον τρόπο με τον οποίο αυτές επηρεάζονται από καταστάσεις που σχετίζονται με τη φυσιολογία, τη νοημοσύνη και το περιβάλλον.
  - Την ανάπτυξη, δομή και λειτουργία της ανθρώπινης κοινωνίας
  - Τη βιολογική βάση των νοητικών διαταραχών και των προβλημάτων προσαρμογής στις διαπροσωπικές σχέσεις, που αντιμετωπίζουν άτομα με ανεπαρκείς ικανότητες ανταπόκρισης σε αυτά.
- Τα ερευνητικά δεδομένα αναφέρονται σε:
  - Πληροφορίες που συνελέχθησαν ή εξήχθησαν από την παρατήρηση, τον πειραματισμό ή τη μέτρηση.
  - Τη γνώμη της πλειοψηφίας που υιοθετούν τα περισσότερα άτομα, όταν συζητιέται ένα θέμα.
  - Τις γνώμες των ειδικών που υιοθετούν οι μη ειδικοί για ένα συγκεκριμένο θέμα.
  - Την πιο απλή εξήγηση που μπορεί να δοθεί για ένα φαινόμενο.
- Η πρόταση: «Οι κακοί βαθμοί στο κολέγιο είναι αποτέλεσμα της τεμπελιάς των φοιτητών» αποτελεί παράδειγμα \_\_\_\_\_. Η πρόταση «Οι φοιτητές που παρακολούθησαν το μάθημα ανάπτυξης δεξιοτήτων μελέτης διάρκειας 6 εβδομάδων βελτίωσαν τους βαθμούς τους κατά 15% έως το τέλος του εξαμήνου» αποτελεί παράδειγμα \_\_\_\_\_.

- α. Εμπειρικών δεδομένων / εμπειρικής μεροληψίας  
 γ. Ερευνητικών δεδομένων / μιας γνώμης
- β. Μιας γνώμης / ερευνητικής μεροληψίας  
 δ. Μιας γνώμης / εμπειρικών δεδομένων
4. Σε μια μελέτη που διαβάσατε, μια ομάδα φοιτητών σε ένα εισαγωγικό μάθημα ψυχολογίας εξετάστηκαν σε ένα τεστ «ψυχολογικών πληροφοριών» την πρώτη μέρα του μαθήματος. Ποιο ήταν το γενικό αποτέλεσμα αυτής της αρχικής έρευνας και καταγραφής;
- α. Οι φοιτητές μπορούσαν να ξεχωρίσουν με μεγάλη ακρίβεια τις προτάσεις που αναφέρονταν σε πραγματικά δεδομένα για την ψυχολογία από τις λανθασμένες προτάσεις.  
 β. Οι φοιτητές πίστευαν ότι πολλές λανθασμένες προτάσεις που αφορούσαν την ψυχολογία ήταν στην πραγματικότητα αληθείς.  
 γ. Οι φοιτητές είχαν καλύτερες επιδόσεις στην αναγνώριση των σωστών ευρημάτων από τη βιβλιογραφία της ψυχολογικής έρευνας από ό,τι αν επέλεγαν τυχαία τις απαντήσεις.  
 δ. Οι φοιτητές έδειξαν μια μεροληψία στο να πιστέψουν ότι όλες οι προτάσεις στην έρευνα ήταν αναληθείς.
5. Ένας λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι επιμένουν να πιστεύουν στην ψευδοεπιστήμη και τις ψυχικές ικανότητες είναι γιατί:
- α. Δίνουν στους ανθρώπους μια αίσθηση ότι μπορούν να προβλέψουν πράγματα σε έναν χαοτικό κόσμο.  
 β. Η ψευδοεπιστήμη αποτελεί ακόμα ένα είδος επιστήμης και η επιστήμη βασίζεται σε γεγονότα.  
 γ. Οι προβλέψεις των μέντιουμ έχουν αποδειχθεί σωστές τις περισσότερες φορές.  
 δ. Προκαλούν τις υπάρχουσες πεποιθήσεις μας και στους ανθρώπους αρέσει η αβεβαιότητα.

## Η Κριτική και Δημιουργική Σκέψη στην Ψυχολογία

Σε αυτό το βιβλίο, θα αποκτήσετε εμπειρία στο να μπορείτε να διαχωρίζετε την επιστήμη της ψυχολογίας από την ψευδοεπιστήμη βασιζόμενοι στην κριτική σκέψη. Ως μια προσέγγιση στην επιστήμη, η κριτική σκέψη αποτελεί τη βάση όλων των ερευνητικών μεθοδολογιών. Μπορεί, επίσης, να λειτουργήσει ως ένα εξαιρετικό εργαλείο για τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζετε γενικά τον κόσμο. Ο διαχωρισμός του γεγονότος από τη μυθοπλασία, το να γνωρίζει κανείς τι πρέπει να πιστέψει και τι να απορρίψει και η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αξιολογούνται οι αποδείξεις, είναι σημαντικές δεξιότητες που πρέπει να είναι εύκολα διαθέσιμες στην νοητική σας εργαλειοθήκη. Ωστόσο, τι σημαίνει να σκέπτεται κανείς με κριτικό τρόπο και πώς μπορεί να αποκτηθεί αυτή η δεξιότητα;

### Τι είναι η Κριτική Σκέψη;

**Μ.Σ. 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.

Η **κριτική σκέψη** είναι η ικανότητα και η προθυμία να αξιολογεί κανείς ισχυρισμούς και να διατυπώνει κρίσεις βασιζόμενος περισσότερο σε ισχυρά επιχειρήματα και ερευνητικά δεδομένα, παρά στο συναίσθημα ή σε ατεκμηρίωτες πηγές. Όσοι σκέπτονται κριτικά είναι σε θέση να εντοπίζουν τις αδυναμίες που υπάρχουν στα επιχειρήματα και να αντιστέκονται σε ανυπόστατους ισχυρισμούς. Αντιλαμβάνονται ότι η κριτική εξέταση ενός επιχειρήματος δεν είναι το ίδιο με την άσκηση κριτικής στο άτομο που προβάλλει το επιχείρημα. Ωστόσο, η κριτική σκέψη δεν είναι πρωτίστως ένας αρνητικός τρόπος σκέψης. Περιλαμβάνει την ικανότητα να είναι κανείς δημιουργικός και εποικοδομητικός – την ικανότητα να δίνει εναλλακτικές ερμηνείες στα γεγονότα, να αναλογίζεται τις επιδράσεις που έχουν τα ευρήματα της έρευνας και να εφαρμόζει τη νέα γνώση στην αντιμετώπιση των κοινωνικών και προσωπικών προβλημάτων. Ο κριτικός τρόπος σκέψης είναι απολύτως απαραίτητος στην καθημερινή ζωή. Χωρίς αυτόν, οι άνθρωποι δεν θα μπορούσαν να διατυπώσουν ένα λογικό επιχείρημα ή να αναγνωρίσουν τις παραπλανητικές διαφημίσεις που εκμεταλλεύονται τα συναισθήματά τους. Μπορεί να αντιμετωπίσουν προβλήματα στην αξιολόγηση μιας πολιτικής πρότασης ή ενός υποψηφίου για κάποιο πολιτικό αξίωμα, στο να αποφασίσουν αν και πότε θα αποκτήσουν παιδιά ή στο να πάρουν κάποια απόφαση που αφορά την υγεία τους.

Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν ότι πρέπει να ασκούν το σώμα τους, για να έχουν καλή φυσική κατάσταση, αλλά ίσως να μη συνειδητοποιούν ότι η ξεκάθαρη σκέψη, απαιτεί εξίσου προσπάθεια και εξάσκηση. Γύρω μας μπορούμε να δούμε παραδείγματα χαλαρότητας στη σκέψη. Ορισμένες φορές οι άνθρωποι δικαιολογούν την πνευματική τους νωθρότητα υπερηφανευόμενοι ότι είναι ανοιχτόμυαλοι. Πολλοί επιστήμονες παρατήρησαν ότι είναι καλό να είναι κανείς ανοιχτόμυαλος, αλλά η δεκτικότητα σε νέες ιδέες δεν σημαίνει ότι όλες οι απόψεις είναι προϊόν ίδιας διεργασίας και ότι όλες οι πεποιθήσεις είναι εξίσου καλές (Hare, 2009). Όσον αφορά τις προσωπικές προτιμήσεις, κάτι τέτοιο ισχύει. Αν κάποιος προτιμά τα εξωτερικά χαρακτηριστικά ενός φορτηγού της Chevy από ένα Honda Accord, κανείς δεν αντιλέγει. Όμως, αν κάποιος πει: «το φορτηγάκι της Chevy είναι πιο αξιόπιστο από το Honda και έχει και μικρότερη κατανάλωση», τότε δεν έχει εκφράσει μόνο μια γνώμη. Θα πρέπει να υποστηρίξει την άποψή του με αποδείξεις για την αξιοπιστία, την κατανάλωση και το



Θα γίνει εξυπνότερο ένα μωρό αν ακούει κλασική μουσική; Οι κριτικοί στοχαστές θα επέμεναν στην ύπαρξη εμπειρικών δεδομένων, για να απαντήσουν σε αυτήν την ερώτηση.

ιστορικό ασφαλείας του αυτοκινήτου (Ruggiero, 2011). Αν πει «τα φορτηγάκια της Chevy είναι τα πιο αξιόπιστα στον κόσμο και τα Honda δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα, αλλά είναι μια συνομοσία της ιαπωνικής κυβέρνησης», τότε αποκλείει την πιθανότητα οι άλλοι να λάβουν σοβαρά υπόψη τους τη γνώμη του. Αν ένα άτομο διαμορφώνει μια γνώμη παραβλέποντας την πραγματικότητα, τότε αυτή η γνώμη δεν είναι ίση με καμία άλλη.

Η κριτική σκέψη είναι θεμελιώδης για όλα τα επιστημονικά πεδία, συμπεριλαμβανομένης της επιστήμης της ψυχολογίας. Συμβάλλει, επίσης, στη βελτίωση της ζωής σας με αναρίθμητους τρόπους, και μεταξύ άλλων σας βοηθάει να μαθαίνετε καλύτερα: Στη μελέτη των λανθασμένων πεποιθήσεων των φοιτητών στο εισαγωγικό μάθημα ψυχολογίας που εξετάσαμε νωρίτερα (βλ. Σχήμα 1.1), οι φοιτητές οι οποίοι είχαν καλές επιδόσεις στο τεστ κριτικής σκέψης στην αρχική εξέταση στο μάθημα, παρουσίασαν μεγαλύτερη βελτίωση κατά τη διάρκεια του εξαμήνου. Ακόμα, θα σας βοηθήσει να χρησιμοποιήσετε καλύτερα το διαδίκτυο. Μπορεί να υπερηφανεύεστε ότι είστε ικανοί να βρίσκετε πληροφορίες με την αγαπημένη σας μηχανή αναζήτησης, όμως, μια ομάδα ερευνητών ανακάλυψε ότι οι περισσότεροι φοιτητές παραπλανιούνται εύκολα (Pan et al., 2007. Thomson, 2011). Οι φοιτητές τείνουν να εστιάζουν στα στοιχεία που εμφανίζονται στο πάνω μέρος της λίστας των αποτελεσμάτων αναζήτησης, χωρίς να αξιολογούν την αξιοπιστία τους: Το προφίλ του Martin Luther King Jr. σκιαγραφήθηκε από έναν ερευνητή ή έναν υπέρμαχο της ανωτερότητας της λευκής φυλής; Αποτελεί αυτό το άρθρο στην πραγματικότητα μια πληρωμένη διαφήμιση για ένα προϊόν; Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι ο μέσος μαθητής λυκείου και ο μέσος φοιτητής κολεγίου δεν μπορούν να εντοπίσουν τι κρύβεται πίσω από όσα διαβάζουν. Χρειάζονται ένα μάθημα σε αυτό που ο κριτικός και πρωτοπόρος του Διαδικτύου Howard Rheigold αποκαλεί «Εντοπισμό ανοησιών τύπου 1-0-1» (Crap detection 101).

### Κριτική σκέψη

Η ικανότητα και η προθυμία να αξιολογεί κανείς ισχυρισμούς και να κάνει κρίσεις βασιζόμενος περισσότερο σε ισχυρά επιχειρήματα και εμπειρικά δεδομένα παρά στο συναίσθημα ή σε αναπόδεικτη ερευνητικά εμπειρία.

## Οδηγίες για την Κριτική Σκέψη

**Μ.Σ. 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.

Η κριτική σκέψη απαιτεί λογικές ικανότητες. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλες δεξιότητες και προδιαθέσεις που είναι εξίσου απαραίτητες (Anderson, 2005. Halpern, 2014. Levy, 2010. Stanovich, 2010). Υπάρχουν οκτώ εξαιρετικά σημαντικές οδηγίες για την κριτική σκέψη, στις οποίες δίνουμε έμφαση σε αυτό το βιβλίο.

**ΚΑΝΤΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΠΡΟΘΥΜΟΙ ΝΑ ΑΝΑΡΩΤΗΘΕΙΤΕ.** Ποιες είναι οι ερωτήσεις που συχνά ακούν οι γονείς μικρών παιδιών; Οι ερωτήσεις που αρχίζουν με το «γιατί»: «Γιατί είναι γαλάζιος ο ουρανός, μαμά;», «Γιατί δεν πέφτουν τα αεροπλάνα;», «Γιατί δεν έχουν φτερά τα γουρούνια;» Δυστυχώς, καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά, σταματούν να κάνουν ερωτήσεις του τύπου «γιατί». (Γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό;)

«Ο μηχανισμός ενεργοποίησης της κριτικής σκέψης είναι η προδιάθεση να είναι κανείς περίεργος, να αναρωτιέται, να αναζητά», παρατήρησε ο Vincent Ruggiero (1988). «Το να ρωτά κανείς «ποιο είναι το λάθος εδώ» και/ή «γιατί είναι έτσι αυτό, και πώς κατέληξε να είναι έτσι;» οδηγεί στην αναγνώριση των προβλημάτων και των προκλήσεων». Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι αναποτελεσματικό. Γιατί; Θέλω να σταματήσω να



καπνίζω και να βελτιώσω τους βαθμούς μου. Γιατί δεν μπορώ να το καταφέρω; Ο τρόπος που το κάνω είναι ο καλύτερος ή είναι απλά αυτός που ξέρω; Όσοι χρησιμοποιούν έναν κριτικό τρόπο σκέψης, είναι πρόθυμοι να αμφισβητήσουν την εδραιωμένη σοφία —«Αυτό το κάνουμε έτσι, επειδή αυτός είναι ο τρόπος που το κάνουμε πάντα»— και να ρωτήσουν, ουσιαστικά, «Ναι; Γιατί;».

Στην επιστήμη της ψυχολογίας, η γνώση προάγεται κάνοντας ερωτήσεις. Ποια είναι η βιολογική βάση της συνείδησης; Πώς αποθηκεύονται και ανακτώνται οι αναμνήσεις; Για ποιο λόγο κοιμόμαστε και ονειρευόμαστε; Τι προκαλεί τη σχιζοφρένεια; Οι κριτικοί στοχαστές δεν αποθαρρύνονται από το γεγονός ότι τέτοιου είδους ερωτήματα δεν έχουν ακόμα απαντηθεί πλήρως. Τα αντιμετωπίζουν ως μια ενδιαφέρουσα πρόκληση και απολαμβάνουν να σκέφτονται κριτικά ακόμα και για τα ερωτήματα με λανθασμένη διατύπωση, τα οποία είναι πιθανό να οδηγήσουν σε λανθασμένες απαντήσεις. Ας πάρουμε το θέμα των κατ' οίκον εργασιών. Οι ερωτήσεις είναι συνήθως: «Τα παιδιά των Αμερικανών κάνουν πάρα πολλές εργασίες στο σπίτι ή πολύ λίγες;» Ωστόσο, όπως παρατήρησε κάποιος, «η ερώτηση θα έπρεπε να είναι: πόσο αποτελεσματικά προωθούν οι εργασίες στο σπίτι τη μάθηση;» (Paul, 2011). Όπως πιθανότατα γνωρίζετε από την εμπειρία σας και όπως θα δείτε στο τέλος αυτού του κεφαλαίου, οι πολλές ώρες μελέτης δεν συμβάλλουν στη μάθηση, αν δεν εργάζεστε αποτελεσματικά.

**ΑΠΟΣΑΦΗΝΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΟΡΟΥΣ ΣΑΣ.** Αφού διατυπώσετε ένα γενικό ερώτημα, το επόμενο βήμα είναι να το διαμορφώσετε χρησιμοποιώντας σαφείς και μη αμφισβητήσιμους όρους. Το ερώτημα «τι είναι αυτό που κάνει τους ανθρώπους ευτυχισμένους» είναι ένα καλό ερώτημα για μεταμεσονύκτιους συλλογισμούς, όμως δεν θα οδηγήσει σε απαντήσεις, έως ότου διευκρινίσετε τι εννοείτε με τον όρο «ευτυχισμένος». Εννοείτε να είναι κανείς σε μια κατάσταση ευφορίας τον περισσότερο χρόνο; Εννοείτε να αισθάνεται κανείς ευχάριστα ικανοποιημένος από τη ζωή του; Εννοείτε να μην υποφέρει από κάποιο σοβαρό πρόβλημα ή να μην πονάει;

Οι ασαφείς ή κακώς διατυπωμένοι όροι σε ένα ερώτημα μπορεί να οδηγήσουν σε παραπλανητικές ή ατελείς απαντήσεις, ή να προκαλέσουν παρεξηγήσεις. Για παράδειγμα, γίνονται οι άνθρωποι λιγότερο προκατειλημμένοι απέναντι σε άλλες ομάδες; Η απάντηση εξαρτάται, εν μέρει, από το πώς ορίζουμε την «προκατάληψη». Όλοι θα συμφωνούσαν ότι, αν συνειδητά δεν μας αρέσει μια άλλη ομάδα, αυτό συνιστά προκατάληψη. Ωστόσο, τι συμβαίνει στην περίπτωση που ένα άτομο αισθάνεται δυσάρεστα με μια ομάδα, γιατί δεν είναι εξοικειωμένο με τους κανόνες και τις αντιλήψεις της; Είναι προκατειλημμένο αυτό το άτομο ή απλά ανευχάριστο; Τι συμβαίνει αν ένα άτομο ξεστομίζει ένα προσβλητικό σχόλιο, ενώ είναι μεθυσμένο; Είναι όντως προκατειλημμένο ή απλά μεθυσμένο; Τι συμβαίνει αν ένα άτομο δεν γνωρίζει ότι έχει κάποιες αντιλήψεις ή αισθήματα που συνιστούν προκαταλήψεις, ωστόσο ένα τεστ υποδεικνύει ότι όντως έχει μια υποσυνείδητη προκατάληψη; Τι σημαίνει αυτό; Οι ψυχολόγοι έχουν ορίσει και μετρήσει αυτό το φαινόμενο και έχουν λάβει διαφορετικά αποτελέσματα ανάλογα με το πώς ορίζουν την προκατάληψη.

**ΕΞΕΤΑΣΤΕ ΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ.** Έχετε ακούσει κάποιον να λέει κατά τη διάρκεια μιας έντονης διαφωνίας: «Εγώ ξέρω ότι είναι αλήθεια, ό,τι και αν λες»; Το έχετε πει ποτέ; Η αποδοχή ενός ισχυρισμού ή ενός αποτελέσματος χωρίς αποδείξεις σίγουρα υποδηλώνει νωθρή σκέψη. Αυτός που σκέπτεται κριτικά ρωτά: «Ποια είναι τα ερευνητικά δεδομένα που υποστηρίζουν ή αντικρούουν το επιχείρημα αυτό και το αντίθετό του; Πόσο αξιόπιστα είναι τα ερευνητικά δεδομένα;» Έχετε ποτέ λάβει κάποια τρομακτική προειδοποίηση ή έχετε ακούσει ποτέ κάποια αστεία ιστορία του τύπου «ορκίζομαι ότι είναι αλήθεια» από έναν φίλο και κατόπιν την αναρτήσατε στη σελίδα σας στο Facebook, για να μάθετε αργότερα ότι ήταν απάτη ή αστικός μύθος; Αυτός που σκέπτεται κριτικά θα ρωτούσε «μήπως πρέπει να ελέγξω το *snopes.com*, πριν ανακοινώσω αυτήν την ιστορία στους στενούς μου 90.000 φίλους;»

Φυσικά, ορισμένες φορές είναι πρακτικά δύσκολο να ελέγξουμε την αξιοπιστία των δεδομένων που αφορούν έναν ισχυρισμό. Σε αυτές τις περιπτώσεις, όσοι σκέπτονται κριτικά λαμβάνουν υπόψη τους το αν τα δεδομένα προέρχονται από αξιόπιστη πηγή (Lipps, 2004). Στις αξιόπιστες πηγές χρησιμοποιείται η κριτική σκέψη. Όσοι αναφέρονται σε αξιόπιστες πηγές, έχουν εκπαιδευτεί ή έχουν εμπειρία στο πεδίο στο οποίο ισχυρίζονται ότι είναι ειδικοί. Δεν πιέζουν τους ανθρώπους να συμφωνήσουν μαζί τους. Τους εμπιστεύονται άλλοι ειδικοί του πεδίου. Μοιράζονται ανοιχτά τις αποδείξεις τους. Στο πεδίο της ψυχολογίας στηρίζονται σε έρευνα που έχει διεξαχθεί, σύμφωνα με ορισμένους κανόνες και διαδικασίες. Για περισσότερες συμβουλές για το πώς να αναγνωρίζετε τις αξιόπιστες από τις μη αξιόπιστες πληροφορίες, δείτε το βίντεο *Debunking Myths 2*.

**ΑΝΑΛΥΣΤΕ ΕΙΚΑΣΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΡΟΛΗΨΙΕΣ.** Οι *εικασίες* (ή *παραδοχές*) είναι πεποιθήσεις που θεωρούνται δεδομένες. Όσοι σκέπτονται κριτικά, προσπαθούν να αναγνωρίσουν και να αξιολογήσουν τις άρρητες παραδοχές, στις οποίες μπορεί να εδράζονται ισχυρισμοί και επιχειρήματα, όπως στα βιβλία που διαβάζουν, στους πολιτικούς λόγους που ακούν και στις διαφημίσεις που τους βομβαρδίζουν καθημερινά. Η υπόθεση μπορεί να είναι «όλοι οι Δημοκρατικοί (ή οι Ρεπουμπλικάνοι) είναι ηλίθιοι», ή «χρειάζεστε το προϊόν που πουλάμε» ή «οι άνθρωποι έχουν ελεύθερη βούληση και έχουν την πλήρη ευθύνη για οποιαδήποτε έγκλημα διαπράττουν» (ή αντιστρόφως «η εγκληματική



συμπεριφορά των ανθρώπων οφείλεται στην κληρονομικότητα ή στη φρικτή παιδική ηλικία που έζησαν, επομένως δεν ευθύνονται για τις πράξεις τους»). Φυσικά, όλοι μας κάνουμε υποθέσεις για τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο κόσμος, αλλιώς δεν θα λειτουργούσαμε. Ωστόσο, αν δεν αναγνωρίζουμε τις δικές μας υποθέσεις και αυτές των άλλων, η ικανότητά μας να αξιολογούμε τα θετικά στοιχεία ενός επιχειρήματος θα καταστεί ανεπαρκής.

Όταν μια υπόθεση ή πεποίθηση μας εμποδίζει να αξιολογήσουμε τα στοιχεία με ορθό τρόπο, τότε μετατρέπεται σε *μεροληψία*. Μια μεροληψία συχνά παραμένει κρυφή, έως ότου κάποιος αμφισβητήσει τις πεποιθήσεις μας και αντιδράσουμε θυμωμένα και αμυντικά. Για παράδειγμα, τα περισσότερα άτομα, συμπεριλαμβανομένων και των ψυχολόγων, πιστεύουν ότι οι γονείς ασκούν την πιο σημαντική επιρροή στη διαμόρφωση της προσωπικότητας ενός παιδιού. Είναι οφθαλμοφανές, έτσι δεν είναι; Στο βιβλίο της *The Nurture Assumption*, η Judith Rich Harris (2009) τόλμησε να αμφισβητήσει αυτήν την υπόθεση. Υποστήριξε ότι τα γονίδια και οι συνομήλικοι των παιδιών ασκούν πολύ περισσότερη επιρροή στην προσωπικότητα και τη συμπεριφορά ενός παιδιού από τον τρόπο με τον οποίο μεγαλώνουν το παιδί οι γονείς. Επειδή αυτή η ιδέα αμφισβήτησε μια ευρέως διαδεδομένη προκατάληψη, προκάλεσε αμέσως μια θύελλα αμφισβήτησης, οργής και περιφρόνησης. Ορισμένοι κριτικοί επικεντρώθηκαν στην έλλειψη πιστοποιητικών σπουδών από την πλευρά της Harris και όχι στα ερευνητικά δεδομένα πάνω στα οποία στηρίχτηκε ή στη συλλογιστική της (παρότι έγραψε ένα επιτυχημένο βιβλίο αναπτυξιακής ψυχολογίας, δεν έχει διδακτορικό δίπλωμα) και πολλοί επιτέθηκαν στο βιβλίο χωρίς καν να μουν στον κόπο να το διαβάσουν. Αυτή είναι η φύση της μεροληψίας: δημιουργεί νοητικές παρωπίδες.



Αν και οι γονείς μπορούν να συνεισφέρουν με πολλούς τρόπους στην ανάπτυξη ενός παιδιού, η επιρροή τους αποτελεί όντως τη σημαντικότερη επιρροή στη ζωή του παιδιού τους; Αναλύοντας τις παραδοχές και σκεπτόμενοι κριτικά, μπορούμε να απαντήσουμε σε τέτοιου είδους ερωτήματα.

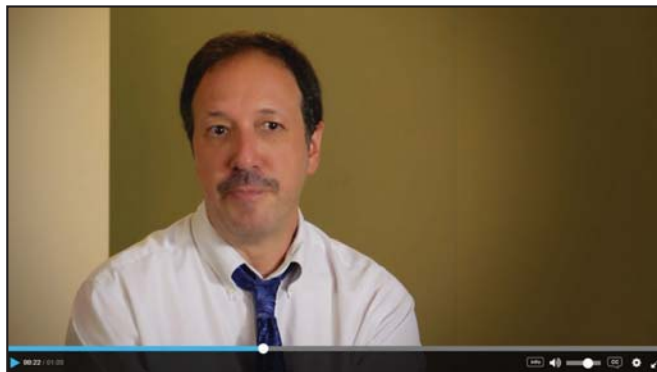
**ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΙΣΤΙΚΗ.** Το συναίσθημα έχει θέση στην κριτική σκέψη. Η ένθερμη αφοσίωση σε μια αντίληψη κινητοποιεί τους ανθρώπους να σκέπτονται τολμηρά, να υπερασπίζονται μη δημοφιλείς ιδέες και να αναζητούν αποδείξεις για δημιουργικές νέες θεωρίες. Όμως, όταν λανθάνονται ή υποσυνείδητα αισθήματα αντικαθιστούν την καθαρή σκέψη, τότε τα αποτελέσματα μπορεί να είναι επικίνδυνα. Όπως παρατήρησε ο Edward de Bono (1985) «οι διώξεις, οι πόλεμοι και τα λιντσαρίσματα είναι όλα αποτελέσματα υποσυνείδητων αισθημάτων».

Επειδή νιώθουμε ότι οι συναισθηματικές μας αντιδράσεις και οι προσφιλείς μας πεποιθήσεις είναι πραγματικά τόσο *σωστές*, τόσο φυσικές, μπορεί να μη συνειδητοποιούμε ότι άτομα, τα οποία έχουν διαφορετικές απόψεις, νιώθουν το ίδιο για τις δικές τους απόψεις. Ωστόσο αυτό συμβαίνει συνήθως, πράγμα που σημαίνει ότι από μόνη της η συναισθηματική πεποίθηση δεν μπορεί να επιλύσει μια διαφωνία. Στην πραγματικότητα, συχνά την επιδεινώνει. Το γεγονός ότι κάποιος έχει την απόλυτη αίσθηση ότι κάτι είναι αληθινό –ή την επιθυμία να είναι αληθινό– αυτό δεν το καθιστά και αληθινό.

Όλοι μας έχουμε την τάση να αισθανόμαστε ότι απειλούμαστε και να βρισκόμαστε σε αμυντική θέση, κάθε φορά που κάτι, στο οποίο μας αρέσει να πιστεύουμε ή κάτι το οποίο έχουμε δεσμευτεί να υπηρετούμε, κινδυνεύει να καταρριφθεί από την εμπειρική απόδειξη (Tanigis & Aronson, 2007). Τέτοιες ώρες, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να διαχωρίζουμε τα γεγονότα από τη συναισθηματική συλλογιστική. Στη βάση μιας δικαστικής απόφασης το 2011 ότι τα εμβόλια δεν προκαλούν αυτισμό, ένας από τους δικαστές εξέφρασε τη συμπόνοια του για τους γονείς των παιδιών που πάσχουν από τη διαταραχή αυτή, ωστόσο πρόσθεσε ότι: «πρέπει να αποφασίσω για αυτήν την υπόθεση βασιζόμενος όχι στο συναίσθημα, αλλά στην ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων». Πιθανόν να έχετε και εσείς ισχυρά αισθήματα για πολλά θέματα ψυχολογικού ενδιαφέροντος, όπως την κατάχρηση ουσιών, το ρατσισμό, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την προέλευση της νοημοσύνης και το τι κάνει τους ανθρώπους χοντρούς ή λεπτούς. Καθώς θα διαβάζετε αυτό το βιβλίο, ίσως να διαπιστώσετε ότι διαφωνείτε με τα ευρήματα τα οποία δεν σας είναι αρεστά. Δεκτό. Αυτό σημαίνει ότι είστε ενεργοί αναγνώστες και έχετε εντυφώσει στο περιεχόμενο του βιβλίου. Το μόνο που ζητάμε, είναι να αναρωτηθείτε για ποιο λόγο διαφωνείτε, επειδή δεν είναι πειστικά τα ερευνητικά δεδομένα ή επειδή τα αποτελέσματα σας κάνουν να νιώθετε άβολα ή θυμωμένοι;

**ΜΗΝ ΥΠΕΡΑΠΛΟΥΣΤΕΥΕΤΕ.** Όσοι σκέπτονται κριτικά, κοιτούν πέρα από το προφανές, αντιστέκονται στη χρήση εύκολων χαρακτηρισμών και απορρίπτουν τον τρόπο σκέψης του τύπου *είτε/ή*. Για παράδειγμα, είναι καλύτερα να έχει κάποιος την αίσθηση ότι ελέγχει οτιδήποτε του συμβαίνει ή να αποδέχεται αδιαμαρτύρητα ό,τι του φέρει η ζωή; Και οι δύο θέσεις είναι υπεραπλουστευτικές. Το να έχει κανείς την αίσθηση ότι ελέγχει πράγματα, έχει πολλά σημαντικά πλεονεκτήματα. Κάποιες φορές, όμως, είναι προτιμότερο να αφήνεται να ακολουθεί τις εξελίξεις.

Μια κοινή μορφή υπεραπλουστεύσης είναι η *επιχειρηματολογία με αναφορά προσωπικών βιωμάτων* – όπου γενικεύεται κάτι το οποίο έχει βιώσει κάποιος προσωπικά ή κάτι για το οποίο υπάρχουν παραδείγματα ότι ισχύει για όλους: Αν ένας κατάδικος, ο οποίος είχε αποφυλακισθεί υπό όρους, διαπράξει ένα έγκλημα, τότε η δυνατότητα αποφυλάκισης υπό όρους θα πρέπει να καταργηθεί. Αν μια φίλη μισεί το σχολείο της, τότε οποιοσδήποτε πάει στο ίδιο σχολείο, το μισεί και αυτός. Οι αφηγήσεις προσωπικών βιωμάτων είναι συχνά και η πηγή παραγωγής στερεότυπων. Αν μια μητέρα που λαμβάνει προνοιακά επιδόματα χωρίς να τα δικαιούται, θεωρείται ανέντιμη, τότε και όλοι όσοι ζουν από αυτά είναι ανέντιμοι. Μια συνάντηση με έναν εκκεντρικό τύπο που μένει στην Καλιφόρνια σημαίνει ότι όλοι οι Καλιφορνέζοι είναι εκκεντρικοί. Όσοι σκέπτονται κριτικά χρειάζονται περισσότερα εμπειρικά στοιχεία από μια ή δύο ιστορίες προτού καταλήξουν σε τέτοια απόλυτα συμπεράσματα. Ακονίστε την κριτική σας σκέψη παρακολουθώντας το βίντεο *Debunking Myths 3*.



**ΕΞΕΤΑΣΤΕ ΚΑΙ ΆΛΛΕΣ ΕΡΜΗΝΕΙΕΣ.** Όσοι σκέπτονται κριτικά παράγουν με δημιουργικό τρόπο όσο το δυνατό περισσότερες λογικές εξηγήσεις για κάποιο θέμα, προτού καταλήξουν στην πιο πιθανή εξήγηση. Ας υποθεθεί ότι ένα ειδησεογραφικό περιοδικό αναφέρει ότι οι άνθρωποι με χρόνια κατάθλιψη είναι πολύ πιο πιθανόν να αναπτύξουν καρκίνο από ό,τι οι μη καταθλιπτικοί. Πριν καταλήξει κανείς στο συμπέρασμα ότι η κατάθλιψη προκαλεί καρκίνο, θα πρέπει να εξεταστούν και ορισμένες άλλες πιθανότητες. Ίσως όσοι πάσχουν από κατάθλιψη είναι πιο πιθανόν να καπνίζουν και να πίνουν υπερβολικά και αυτές οι κακές συνήθειες να αυξάνουν τον κίνδυνο να αποκτήσουν καρκίνο. Ή ίσως να εμφανίστηκε νωρίτερα, καθώς ο μη ανιχνεύσιμος καρκίνος προκαλεί βιοχημικές αλλαγές που έχουν ως αποτέλεσμα τα σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα της κατάθλιψης. Εναλλακτικές εξηγήσεις όπως αυτές, θα πρέπει να αποκλειστούν διεξάγοντας περαιτέρω έρευνα, προτού καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι η κατάθλιψη προκαλεί καρκίνο. (Παρεμπιπτόντως δεν ισχύει αυτό).

Αφού έχουν δοθεί πολλές εξηγήσεις για ένα φαινόμενο, το άτομο που διαθέτει κριτική σκέψη επιλέγει αυτήν που τεκμηριώνεται καλύτερα, κάνοντας τις λιγότερες μη επαληθεύσιμες υποθέσεις. Αυτή η αρχή είναι γνωστή ως *Occam's razor* (το ξυράφι του Όκαμ) και ονομάστηκε έτσι από το φιλόσοφο του 14<sup>ου</sup> αιώνα, ο οποίος ήταν ο πρώτος που τη διατύπωσε. Έτσι, αν ένα μέντιουμ διαβάσει την παλάμη σας και προβλέψει ότι θα γνωρίσετε τον άνθρωπο



Οι φανταχτερές εικονογραφήσεις και οι τρομακτικές προβλέψεις μπορεί να διεγείρουν τη φαντασία σας, αλλά θα πρέπει να εφαρμόσετε τις αρχές της κριτικής σκέψης, για να καθορίσετε την εγκυρότητα αυτής της προσέγγισης στη λήψη αποφάσεων ζωτικής σημασίας.

της ζωής σας στο μετρό του Λονδίνου, ότι θα κάνετε μια περιουσία από μια διαδικτυακή επιχείρηση και ότι θα αποκτήσετε κοκκινομάλλικα δίδυμα, τότε ένα από δύο παρακάτω πράγματα θα πρέπει να ισχύει (Steiner, 1989):

- Το μέντιουμ μπορεί πραγματικά να ξεχωρίσει τον άπειρο αριθμό αλληλεπιδράσεων μεταξύ ατόμων, ζώων, γεγονότων, αντικειμένων και περιστάσεων που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη ζωή σας και γνωρίζει σίγουρα το αποτέλεσμα. Επιπλέον, μπορεί να αλλάξει όλους τους γνωστούς νόμους της φυσικής και να αφηγήσει τις εκατοντάδες μελέτες που δείχνουν ότι κανείς, κάτω από τις κατάλληλες διαδικασίες, οι οποίες επικυρώνουν προβλέψεις που αφορούν στον ψυχισμό, δεν έχει καταφέρει να προβλέψει το μέλλον οποιουδήποτε ατόμου.

Η

- Το μέντιουμ προσποιείται.

Το άτομο που σκέπτεται κριτικά, θα προτιμούσε τη δεύτερη εναλλακτική, επειδή απαιτεί λιγότερες υποθέσεις και τα ερευνητικά δεδομένα σχετικά με αυτό είναι πιο πειστικά.

**ANEXΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ.** Τελικά, το να μάθει κανείς να σκέπτεται κριτικά, μας διδάσκει ένα από τα σκληρότερα διδάγματα της ζωής: το πώς να ζούμε με την αβεβαιότητα. Ορισμένες φορές υπάρχουν πολύ λίγα στοιχεία που είναι διαθέσιμα για εξέταση ή δεν υπάρχουν καθόλου στοιχεία. Ορισμένες φορές τα ερευνητικά δεδομένα επιτρέπουν την εξαγωγή μόνο προσωρινών συμπερασμάτων. Κάποιες φορές, τα δεδομένα δείχνουν αρκετά ισχυρά, ώστε να μας επιτρέπουν να εξάγουμε συμπεράσματα, ώσπου, προς αγανάκτησή μας, προκύπτουν νέα στοιχεία που αποδιοργανώνουν τις πεποιθήσεις μας. Όσοι σκέπτονται κριτικά, είναι πρόθυμοι να αποδεχτούν αυτήν την κατάσταση αβεβαιότητας. Δεν φοβούνται να πουν «δεν γνωρίζω» ή «δεν είμαι σίγουρος». Αυτή η ομολογία δεν είναι υπεκφυγή, αλλά ώθηση για τη διεξαγωγή περαιτέρω δημιουργικής έρευνας. Όσοι σκέπτονται κριτικά, γνωρίζουν ότι όσο πιο σημαντική είναι η ερώτηση, τόσο λιγότερο πιθανό είναι να έχει μια και μοναδική απάντηση. Η ανάγκη αποδοχής, σε ένα βαθμό, της αβεβαιότητας δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να δούμε με δυσπιστία όλες εκείνες τις αντιλήψεις και τις πεποιθήσεις που μας κινητοποιούν και μας εμπνέουν. Σημαίνει μόνο ότι πρέπει να είμαστε έτοιμοι να τις αλλάξουμε, όταν χρειαστεί.

Η κριτική σκέψη είναι μια διαδικασία και όχι κάτι που επιτυγχάνεται μια φορά και ισχύει για πάντα. Κανείς δεν έχει την τέλεια κριτική σκέψη, εντελώς ανεπηρέαστη από τη συναισθηματική συλλογιστική και τους ευσεβείς πόθους του. Όλοι είμαστε λιγότερο ανοιχτόμυαλοι από όσο νομίζουμε. Είναι πάντοτε ευκολότερο να βρούμε τα τρωτά σημεία στα επιχειρήματα των άλλων από το να εξετάζουμε κριτικά τη δική μας θέση. Ωστόσο, πιστεύουμε ότι το ταξίδι αξίζει την πνευματική προσπάθεια που καταβάλλουμε, επειδή η ικανότητα να σκεπτόμαστε κριτικά μπορεί να μας βοηθήσει με αναρίθμητους τρόπους, από το να εξοικονομήσουμε χρήματα μέχρι να βελτιώσουμε τις διαπροσωπικές μας σχέσεις.

Καθώς διαβάζετε το παρόν κείμενο, να έχετε στο νου σας τις οκτώ οδηγίες που μόλις περιγράψαμε, οι οποίες συνοψίζονται στην Ανασκόπηση 1.1. Μπορείτε να εξασκηθείτε στο πώς να εφαρμόσετε αυτές τις οδηγίες για την κριτική σκέψη συμπληρώνοντας τις προτεινόμενες δραστηριότητες αναστοχασμού σε αυτό το βιβλίο.

## Η Κριτική και Δημιουργική Σκέψη Πάνω σε Θέματα Ψυχολογίας

Αυτές οι οκτώ οδηγίες για την κριτική σκέψη θα σας βοηθήσουν να αξιολογήσετε τα ευρήματα στην ψυχολογία, τους ισχυρισμούς των ΜΜΕ και τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσετε στη ζωή σας.



Διαδραστικό

**ΑΠΟΣΑΦΗΝΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΟΡΟΥΣ ΣΑΣ**

Οι άνθρωποι αναφέρονται στη νοημοσύνη συνέχεια, αλλά τι ακριβώς είναι η νοημοσύνη; Η μουσική διάνοια ενός παγκοσμίου φήμης τελείστα, όπως ο Yo-YoMa, θεωρείται νοημοσύνη; Η νοημοσύνη αποτυπώνεται στο αποτέλεσμα δοκιμασίας αξιολόγησης νοητικών δεξιοτήτων ή γνώσεων ή μήπως περιλαμβάνει επιπλέον την έννοια της σοφίας και της πρακτικής «εξυπνάδας»;



Διαδραστικό

**ΚΑΝΤΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ – ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΠΡΟΘΥΜΟΙ ΝΑ ΑΝΑΡΩΤΗΘΕΙΤΕ**

Γιατί κάποιος άνθρωποι τρέχουν να βοηθήσουν τόσο γενναία τους συνανθρώπους τους, ακόμα και όταν αυτό δεν αποτελεί υποχρέωση στα πλαίσια του επαγγέλματός τους; Και από την άλλη, γιατί ο άνθρωποι συνήθως συμπεριφέρονται με εγωιστικό, σκληρό ή βίαιο τρόπο;



Διαδραστικό

**ΕΞΕΤΑΣΤΕ ΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ**

Όταν κάνουν επίδειξη των υποτιθέμενων μαγικών φαινομένων, τα μέντιουμ, όπως αυτό που βλέπετε, εκμεταλλεύονται την τάση των ανθρώπων να μην ερευνούν διεξοδικά τα εμπειρικά δεδομένα.



Διαδραστικό

**ΑΝΑΛΥΣΤΕ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΡΟΛΗΨΙΕΣ**

Οι άνθρωποι συνήθως υποθέτουν ότι τα αποτελέσματα της χρήσης ναρκωτικών είναι καθαρά βιολογικά και πολλοί Αμερικανοί έχουν μια πολιτισμική μεροληψία απέναντι σε όλες τις ψυχοτρόπες ουσίες, τις οποίες θεωρούν αναπόφευκτα επιβλαβείς. Ωστόσο, η εκκλησία του Rastafari θεωρεί ότι η μαριχουάνα είναι το «χόρτο της σοφίας». Θα αντιδράσουν αυτοί οι νέοι Τζαμαϊκανοί στο ναρκωτικό με τον ίδιο τρόπο που θα αντιδράσει κάποιος που το αγοράζει στο δρόμο και το καπνίζει μόνος του ή σε ένα πάρτι;



Διαδραστικό

**ΜΗΝ ΥΠΕΡΑΠΛΟΥΣΤΕΥΕΤΕ**

Όταν αισθάνεστε θυμωμένοι, είναι προτιμότερο να ξεσπάσετε παρά να τα κρατήσετε όλα μέσα σας; Οποιαδήποτε από τις δύο απαντήσεις υπεραπλουστεύει το θέμα. Ανάλογα με τις περιστάσεις, ορισμένες φορές βοηθά το να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας, όμως κάποιες φορές τα ξεσπάσματα χειροτερεύουν την κατάσταση.



Διαδραστικό

**ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΙΣΤΙΚΗ**

Τα έντονα συναισθήματα για αμφιλεγόμενα ζητήματα, όπως οι γάμοι μεταξύ ατόμων του ίδιου φύλου, μπορεί να μας εμποδίσουν να εξετάσουμε άλλες απόψεις. Η επίλυση διαφορών προϋποθέτει το να ξεπεράσουμε τους συναισθηματικούς συλλογισμούς και να σταθμίσουμε τα επιχειρήματα και τα αντεπιχειρήματα.



### ΕΞΕΤΑΣΤΕ ΚΑΙ ΆΛΛΕΣ ΕΡΜΗΝΕΙΕΣ

Η ύπνωση θεωρείται γενικά μια κατάσταση έκστασης, κατά την οποία οι άνθρωποι κάνουν ακούσια πράγματα που συνήθως δεν θα έκαναν. Ωστόσο, μήπως υπάρχει κάποια άλλη ερμηνεία για τα εκπληκτικά πράγματα που συνήθως κάνουν τα άτομα υπό ύπνωση;



### ΑΝΕΧΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ

Επειδή πολλοί γονείς επιθυμούν να είναι καλά τα παιδιά τους, δυσκολεύονται να αποδεχθούν την αβεβαιότητα ως προς τον τρόπο που θα πρέπει να τα μεγαλώσουν. Για παράδειγμα, πρέπει να αφήνουν το μωρό τους να κοιμάται μαζί τους ή αυτό θα του δημιουργήσει εξάρτηση από τους γονείς και θα το κάνει να προσκολληθεί σε αυτούς;

## Ανασκόπηση 1.1 (διαδραστική)

### Οδηγίες για Κριτική Σκέψη Πάνω σε Θέματα Ψυχολογίας

Οδηγία	Παράδειγμα
Κάντε ερωτήσεις· να είστε πρόθυμοι να αναρωτηθείτε	«Μπορώ να θυμηθώ επακριβώς γεγονότα από την παιδική μου ηλικία;»
Αποσαφηνίστε τους όρους σας	«Με τον όρο <i>παιδική ηλικία</i> εννοώ την ηλικία μεταξύ 3 ετών και 12 ετών, με τον όρο <i>γεγονότα</i> εννοώ πράγματα που συνέβησαν σε εμένα προσωπικά, όπως μια βόλτα στο ζωολογικό κήπο ή η παραμονή μου στο νοσοκομείο. Με τον όρο <i>επακριβώς</i> εννοώ ότι το γεγονός ουσιαστικά συνέβη με τον τρόπο που νομίζω ότι συνέβη.»
Εξετάστε τις αποδείξεις	«Έχω την αίσθηση ότι θυμάμαι με απόλυτη λεπτομέρεια το πάρτι των πέμπτων μου γενεθλίων, ωστόσο οι μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι συνήθως δεν αναδομούν με ακρίβεια περασμένα γεγονότα.»
Αναλύστε εικασίες και μεροληψίες	«Πάντοτε υπέθετα ότι η μνήμη είναι σαν το μαγνητόφωνο - απολύτως ακριβής για κάθε λεπτό της ζωής μου - αλλά ίσως αυτό να είναι μια μεροληψία, επειδή είναι πολύ καθησυχαστικό.»
Αποφύγετε τη συναισθηματική συλλογιστική	«Θέλω <i>πραγματικά</i> να πιστέψω ότι αυτή η ανάμνηση είναι αληθινή, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είναι πράγματι.»
Μην υπεραπλουστεύετε	«Ορισμένες από τις παιδικές μου αναμνήσεις θα μπορούσαν να είναι ακριβείς, ορισμένες ανακριβείς και άλλες μερικώς σωστές και μερικώς λανθασμένες.»
Εξετάστε και άλλες ερμηνείες	«Ορισμένες <i>αναμνήσεις</i> θα μπορούσαν να βασίζονται σε πράγματα τα οποία μου είχαν πει οι γονείς μου αργότερα και όχι σε κάτι που θυμήθηκα εγώ.»
Ανεχθείτε την αβεβαιότητα	«Ίσως να μη μάθω ποτέ αν κάποιες από τις παιδικές μου αναμνήσεις είναι πραγματικές ή ακριβείς.»

## Δραστηριότητες Αναστοχασμού 1.2

**Σκεφθείτε Κριτικά - Αναλύστε Εικασίες και Μεροληψίες:** Είτε το έχετε συνειδητοποιήσει είτε όχι, είναι πολύ πιθανό να έχετε ήδη εφαρμόσει λίγο ή πολύ τις οκτώ οδηγίες για κριτική σκέψη που περιγράψαμε σε αυτήν την ενότητα. Κάθε φορά που παρακολουθήσατε κάποια ενημερωτική διαφήμιση και αναφωνήσατε «αυτό παραϊναι καλό, για να είναι αληθινό», επισημάνετε την ανάγκη διερεύνησης των ερευνητικών δεδομένων. Όταν ο

συγκάτοικός σας ισχυρίζεται ότι είναι πιο έξυπνος από εσάς, πιθανότατα θα επιμείνατε να διευκρινιστούν όροι όπως «έξυπνος» ή «εξυπνότερος». Αναλογιστείτε τις οκτώ οδηγίες για την κριτική σκέψη. Ποιες από αυτές δυσκολεύεστε περισσότερο να εφαρμόσετε στην καθημερινή σας ζωή; Ποιες από αυτές εφαρμόζετε πιο εύκολα;

### Ερωτήσεις Γνώσεων για τη Διδακτική Ενότητα 1.2

1. Ο Reggie λέει στους γονείς του: «διάβασα στο διαδίκτυο ότι οι μάγισσες στα ταχυφαγεία βγάζουν περισσότερα χρήματα από τους αποφοίτους των κολεγίων. Παρατάω το σχολείο και θα γίνω μάγισσα!». Ποια είναι η ερώτηση που θα πρέπει να κάνουν οι γονείς στον Reggie, για να του δείξουν πώς σκέφτονται κριτικά και πού κάνει λάθος;
  - α. «Θα ετοιμάσεις εσύ το βραδινό σήμερα;»
  - β. «Πόσες κοτομπουκιές παράγονται από ένα μεσαιού μεγέθους κοτόπουλο;»
  - γ. «Πώς κατανέμεται ο μισθός ανά τετράμηνο οικονομικού έτους;»
  - δ. «Από πού προέρχεται αυτή η πληροφορία;»
2. Η Louisa άκουγε έκπληκτη τους ψυχολόγους καθηγητές της να σχεδιάζουν ένα νέο πείραμα. «Θα πρέπει σίγουρα να μετρήσουμε αυτόν τον παράγοντα, για να αποκλείσουμε μια ανταγωνιστική εξήγηση των αποτελεσμάτων», είπε ο καθηγητής Paskos. «Ναι, και επίσης να προνοήσουμε για τις ιδιοσυγκρασιακές ανταποκρίσεις, σε περίπτωση που τα Αγγλικά δεν είναι η μητρική γλώσσα των υποκειμένων», προσέθεσε ο καθηγητής Green. «Να μην ξεχάσουμε να κάνουμε επανέλεγχο, και να δοθούν τα αποτελέσματα για ερμηνεία σε έναν εξειδικευμένο συνάδελφο», πρόσθεσε ο καθηγητής Yufic. Παρόλο που η Louisa ξαφνιάστηκε, ό,τι προηγήθηκε ήταν για τους καθηγητές κάτι συνηθισμένο, σαν δεύτερη φύση τους. Γιατί;
  - α. Όλοι οι καθηγητές είχαν εμπειρία στο να σκέφτονται κριτικά και απλά εφάρμοζαν τις αρχές της κριτικής σκέψης στη συγκεκριμένη έρευνα.
  - β. Οι καθηγητές γνώριζαν ότι η Louisa τους άκουγε και της έκαναν επίδειξη, για να την εντυπωσιάσουν.
  - γ. Οι καθηγητές είχαν ήδη συλλέξει τα δεδομένα και με αυτή τους τη στάση φρόντιζαν να έχουν μια απάντηση σε περίπτωση που τα αποτελέσματα δεν επιβεβαίωναν τις αρχικές τους υποθέσεις.
  - δ. Οι καθηγητές γνώριζαν ότι συχνά η επιστήμη είναι αποτέλεσμα τύχης και εικασίας, επομένως, απλά επαναλάμβαναν φράσεις που θα περίμενε κανείς να ακούσει από επιστήμονες.
3. Ο Gary ρώτησε τον καθηγητή ψυχολογίας του: «Για ποιο λόγο βρίσκεται στο κεφάλι ο εγκέφαλος;». Ο καθηγητής απάντησε: «Αυτό είναι μια πολύ καλή ερώτηση. Παρόλο που υπάρχουν πολλοί λόγοι, δεν είμαι σίγουρος ποια είναι η σωστή απάντηση. Ας την ανακαλύψουμε μαζί αυτό το εξάμηνο». Ποια αρχή της κριτικής σκέψης εφάρμοσε ο Gary;
 

α. Εξέτασε τα ερευνητικά δεδομένα.	β. Αποσαφήνισε τους όρους που χρησιμοποίησε.
γ. Ήταν πρόθυμος να αναρωτηθεί.	δ. Απέφυγε τη συναισθηματική συλλογιστική.
4. Ο Gary ρώτησε τον καθηγητή ψυχολογίας του «για ποιο λόγο βρίσκεται στο κεφάλι ο εγκέφαλος;». Ο καθηγητής απάντησε: «Αυτό είναι μια πολύ καλή ερώτηση. Παρόλο που υπάρχουν πολλοί λόγοι, δεν είμαι σίγουρος ποια είναι η σωστή απάντηση. Ας την ανακαλύψουμε μαζί αυτό το εξάμηνο». Ποια αρχή της κριτικής σκέψης εφάρμοσε ο καθηγητής;
 

α. Υπεραπλούστευσε	β. Αποσαφήνισε τους όρους που χρησιμοποίησε.
γ. Έδειξε ανοχή στην αβεβαιότητα.	δ. Απέφυγε τη συναισθηματική συλλογιστική.
5. Η Laurie μίλησε στη φίλη της, Sandi, για ένα καταπληκτικό βίντεο που είδε στο YouTube. «Ήταν καταπληκτικό. Αυτός ο τύπος έκανε ένα σκυλάκι κανίς να μείνει στον αέρα για περίπου 25 δευτερόλεπτα χρησιμοποιώντας ψυχική ενέργεια. Επικοινωνεί με μια αστρική δύναμη μέσω ενός χρονικού συνεχούς και αυτό του επιτρέπει να απελευθερώνει τις κρυφές δυνάμεις του μυαλού του. Είναι όλα νόμιμα. Έχει και δική του ιστοσελίδα και όλα τα σχετικά.». Η Sandi απάντησε: «Ίσως να τα βγάζει όλα από το μυαλό του». Ποια αρχή της κριτικής σκέψης εφαρμόζει η Sandi;
 

α. Η Sandi μειώνει την αβεβαιότητα.	β. Η Sandi αποσαφηνίζει τους όρους που χρησιμοποίησε.
γ. Η Sandi εξετάζει ενδελεχώς τις μεροληψίες της.	δ. Η Sandi εξετάζει και άλλες ερμηνείες.

### Το Παρελθόν της Ψυχολογίας: από την Πολυθρόνα στο Εργαστήριο

Τώρα που γνωρίζετε τι είναι και τι δεν είναι ψυχολογία και τον λόγο για τον οποίο η μελέτη της προϋποθέτει τη χρήση κριτικής σκέψης, ας δούμε τον τρόπο με τον οποίο η ψυχολογία εξελίχθηκε σε μια σύγχρονη επιστήμη.

### Οι Πρόδρομοι της Σύγχρονης Ψυχολογίας

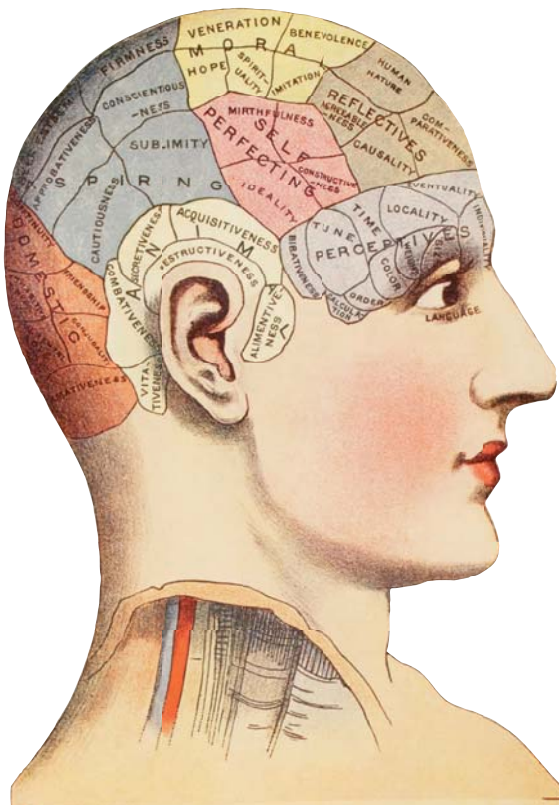
**Μ.Σ. 1.3.A** Να αναφέρετε ερμηνείες που δίνονταν σε ψυχολογικά θέματα από την αρχαιότητα έως και τις αρχές του 1800, προτού η ψυχολογία αποτελέσει ανεξάρτητο επιστημονικό κλάδο.

Έως τις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα, η ψυχολογία δεν ήταν επίσημα επιστήμη. Φυσικά, πολλοί από τους μεγάλους στοχαστές στην ιστορία, από τον Αριστοτέλη έως τον Ζωροάστρη, έγειραν ερωτήματα τα οποία σήμερα

θεωρείται ότι αφορούν την ψυχολογία. Ήθελαν να μάθουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι προσλαμβάνουν μέσω των αισθήσεών τους, τις πληροφορίες, τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούν τις πληροφορίες αυτές, για να επιλύσουν προβλήματα και τον τρόπο με τον οποίο κινητοποιούνται, ώστε να δράσουν με γενναιοότητα ή θηριωδία. Τους απασχόλησε η απροσδιόριστη φύση των συναισθημάτων και το αν τα συναισθήματα ελέγχουν τους ανθρώπους ή το αντίθετο. Όπως και οι σημερινοί ψυχολόγοι, επιδίωκαν να περιγράψουν, να προβλέψουν, να κατανοήσουν και να τροποποιήσουν τη συμπεριφορά, για να συνεισφέρουν στην ανθρώπινη γνώση και να κάνουν τους ανθρώπους πιο ευτυχισμένους. Ωστόσο, σε αντίθεση με τους σημερινούς ψυχολόγους, οι παλαιότεροι στοχαστές δεν βασίζονταν σε μεγάλο βαθμό στα ερευνητικά δεδομένα. Συχνά οι παρατηρήσεις τους βασίζονταν απλά σε αφηγήσεις προσωπικών βιωμάτων ή σε ατομικές περιγραφές.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι πρόδρομοι της σύγχρονης ψυχολογίας έκαναν πάντοτε λάθος. Αντίθετα, συχνά ήταν διορατικοί και έκαναν παρατηρήσεις, οι οποίες αργότερα επιβεβαιώθηκαν. Ο Ιπποκράτης (460 π.Χ.- 337 π.Χ. περίπου), Έλληνας γιατρός και γνωστός ως ο ιδρυτής της σύγχρονης ιατρικής, παρατήρησε ασθενείς με τραύματα στο κεφάλι και εξήγαγε το συμπέρασμα ότι ο εγκέφαλος πρέπει να είναι η τελική πηγή «της ευχαρίστησης, της χαράς, του γέλιου και του αστείου, αλλά και της στενοχώριας, του πόνου, της θλίψης και των δακρύων». Και πράγματι έτσι είναι. Στον πρώτο αιώνα μ.Χ., οι Στωικοί φιλόσοφοι παρατήρησαν ότι οι άνθρωποι δεν θυμώνουν, δεν στενοχωριούνται ούτε αγχώνονται εξαιτίας των πραγματικών γεγονότων, αλλά εξαιτίας των ερμηνειών που οι ίδιοι αποδίδουν στα γεγονότα. Και πράγματι αυτό κάνουν. Στον δέκατο έκτο αιώνα, ο Άγγλος φιλόσοφος John Locke (1643-1704) υποστήριξε ότι ο εγκέφαλος λειτουργεί με το να συσχετίζει ιδέες που προέρχονται από την εμπειρία και αυτή η ιδέα συνεχίζει να επηρεάζει πολλούς ψυχολόγους ακόμα και σήμερα.

Ωστόσο, χωρίς εμπειρικές μεθόδους, οι πρόδρομοι της ψυχολογίας διέπραξαν τρομερά λάθη. Ένα από αυτά ήταν και η θεωρία της **φρενολογίας** (στα Ελληνικά σημαίνει «μελέτη του μυαλού»), η οποία κατέστη εξαιρετικά δημοφιλής στην Ευρώπη και τις Η.Π.Α. στις αρχές του 1800. Οι φρενολόγοι υποστήριζαν ότι διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου ευθύνονταν για συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του χαρακτήρα και της προσωπικότητας, όπως η τσιγκουνιά και η θρησκευτικότητα. Επιπλέον, υποστήριζαν ότι τέτοια χαρακτηριστικά μπορούσαν να «διαβαστούν» από τα εξογκώματα στο κρανίο. Οι κλέφτες υποτίθεται ότι είχαν μεγάλα εξογκώματα πάνω από τα αυτιά. Όταν οι φρενολόγοι εξέτασαν άτομα με «εξογκώματα κλεφτών», τα οποία όμως δεν ήταν κλέφτες, εξήγησαν αυτό το αντιφατικό στοιχείο λέγοντας ότι υπήρχαν άλλα εξογκώματα στο κρανίο, τα οποία σχετίζονταν με θετικά χαρακτηριστικά και συγκρατούσαν την επιθυμία αυτών των ατόμων για κλοπή.



#### Περιοχές του Εγκεφάλου και λειτουργίες

Domestic: τα της οικίας	Weight: βάρος
Aspiring: φιλοδοξία	Eventuality: το ενδεχόμενο να συμβεί
Animal: ζωώδη χαρακτηριστικά	Firmness: αποφασιστικότητα
Moral: ηθική	Friendship: φιλία
Perceptives: (αντιληπτικές) προσλαμβάνουσες	Hope: ελπίδα
Reflectives: αναστοχαστικές διεργασίες	Human nature: ανθρώπινη φύση
Self-perfecting: αυτοβελτίωση	Ideality: το ιδεατό
Agreeableness: δεκτικότητα	Imitation: μίμηση
Alimentiveness: το ένστικτο ή η λειτουργία της όρεξης για τροφή	Individuality: ατομικότητα
Amativeness: ερωτισμός	Inhabitiveness: τάση να αγαπά κανείς το σπίτι και τη χώρα του και να παραμένει εκεί
Approbateness: η αγάπη της επιδοκμασίας	Language: γλώσσα
Acquisitiveness: απληστία	Locality: ικανότητα εντοπισμού σχετικής θέσης
Benevolence: καλοσύνη	Mirthfulness: χαρά
Bibitiveness: τάση για κατανάλωση υγρών	Order: τάξη
Calculativeness: υστεροβουλία	Parental love: γονική αγάπη, φιλοτεκνία
Causality: νομοτέλεια	Secretiveness: μυστικότητα
Cautiousness: επιφυλακτικότητα	Self-esteem: αυτοεκτίμηση
Colour: χρώμα	Size: μέγεθος
Combativeness: μαχητικότητα	Spirituality: πνευματικότητα
Comparativeness: σύγκριση	Sublimity: μεγαλείο
Conjugality: συζυγικότητα	Time: χρόνος
Consciousness: συνείδηση	Tune: μελωδία
Constructiveness: εποικοδομητικότητα	Veneration: σεβασμός
Continuity: συνέχεια	Vitateness: αγάπη για τη ζωή ή την αυτοσυντήρηση
Destructiveness: καταστροφικότητα	

Τι σας προκαλεί εντύπωση σε αυτόν τον «χάρτη» φρενολογίας του 19ου αιώνα;

Πηγή: Classic Image / Alamy