

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ:

ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Εισαγωγή: ο κλάδος της ψυχολογίας

Η ΜΕΓΑΛΗ ΕΙΚΟΝΑ: ΕΞΕΛΙΞΗ, ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Φύση-ανατροφή: το μεγάλο ζήτημα / Charles Darwin:
η εξέλιξη της συμπεριφοράς / Η απάντηση στη
λανθασμένη ερώτηση / Το ιστορικό εκκρεμές φύση
- ανατροφή / Το εκκρεμές ταλαντεύεται / «Αύριο και
αύριο και αύριο.....»

Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Οι πρώτες ρίζες / Δύο πρωτοπόροι, δύο απόψεις /
Τα πρώτα βήματα της ψυχολογίας στην Αμερική /
Τα πρώτα βήματα της ψυχολογίας στο εξωτερικό /
Η οργάνωση της ψυχολογίας / Η εφαρμοσμένη
ψυχολογία έρχεται / Γυναίκες στην ψυχολογία /
Ψυχολογία και ατομική ετερότητα

ΜΟΝΤΕΛΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

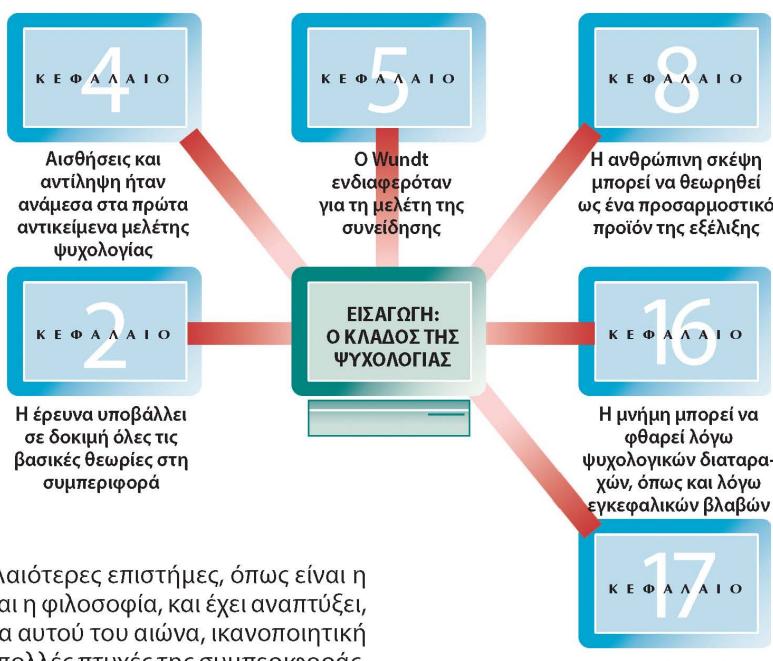
Η νευροεπιστήμη ή βιολογικό μοντέλο /
Το ψυχοδυναμικό μοντέλο / Το συμπεριφορικό μοντέλο
/ Το ανθρωπιστικό μοντέλο / Η γνωστική επιστήμη
και το γνωστικό μοντέλο / Η εφαρμογή των μοντέλων

Ο ΚΛΑΔΟΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ: ΤΟΜΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ

Τομείς της ψυχολογίας / Σταδιοδρομία στην ψυχολογία

ΔΙΚΤΥΟ

Είμαστε έτοιμοι να αρχίσουμε μαζί ένα πολύ ενδιαφέρον ταξίδι –ένα οργανωμένο ταξίδι στον τομέα της Ψυχολογίας, της επιστήμης που μελετά εσάς. Θα δούμε σε αυτό το κεφάλαιο, ότι η ψυχολογία είναι ένας επιστημονικός κλάδος που βασίζεται στη θεωρία, στηρίζεται στην έρευνα, και εφαρμόζεται σε πολλές πτυχές της καθημερινής μας ζωής. Η ψυχολογία έχει τις ρίζες της σε παλαιότερες επιστήμες, όπως είναι η φυσιολογία, η ιατρική και η φιλοσοφία, και έχει αναπτύξει, κυρίως κατά τη διάρκεια αυτού του αιώνα, ικανοποιητική γνώση όσον αφορά σε πολλές πτυχές της συμπεριφοράς. Η ψυχολογική θεωρία και έρευνα στοχεύουν σε έναν κύριο σκοπό: στην κατανόηση των αιτιών της συμπεριφοράς και των υποκείμενων νοητικών διαδικασιών. Για να πετύχει αυτόν τον στόχο, η ψυχολογία στον 21ο αιώνα πρέπει, επίσης, να βρει οριστικές απαντήσεις σε μια κεντρική ερώτηση:



Πώς οι βιολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες εργάζονται ξεχωριστά και μαζί για να επηρεάσουν τη συμπεριφορά και τις νοητικές διεργασίες, και σε ποιον βαθμό επηρεάζεται μια δεδομένη συμπεριφορά από το καθένα; Σε αυτό το κεφάλαιο, θα ερευνήσουμε τις ποικίλες προοπτικές μέσω των οποίων η ψυχολογία προσεγγίζει τη μελέτη της συμπεριφοράς, θα συζητήσουμε τους υποτομείς που συνιστούν την επιστήμη, και θα εξετάσουμε την επαγγελματική σταδιοδρομία που μπορεί να προσφέρει ο τομέας.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΣΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ/ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Η ψυχολογία ερευνά την ανθρώπινη συμπεριφορά: ίσως τον πιο συναρπαστικό τομέα μελέτης που έχει ποτέ τεθεί προς επιστημονική διερεύνηση. Εξετάζει το «ζενίθ» της δημουργικότητας και το «ναδίρ» της κατάθλιψης. Αγωνίζεται να καταλάβει πώς κοιμόμαστε και γιατί ξυπνάμε, πώς τα ανίσχυρα μωρά γίνονται ώριμοι ενήλικες, και πώς όλοι μαθαίνουμε, θυμόμαστε και σκεφτόμαστε. Μελετά τη δική σας συμπεριφορά – και τη δική μουν. Για να σχηματίσει μια καλύτερη ιδέα για το πεδίο της ψυχολογίας, εξετάζει τα ακόλουθα παραδείγματα:

- Δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε; Οι ψυχολόγοι έχουν μάθει πολλά για τη διαδικασία του ύπνου και τους παράγοντες που επηρεάζουν το πόσο καλά κοιμούνται οι άνθρωποι. Μερικές από τις προτάσεις τους συζητούνται στο Κεφάλαιο 5.
- Μπορεί η μνήμη να βελτιωθεί; Η εκτενής ψυχολογική έρευνα έχει δείξει πώς μπορείτε να μάθετε πιο αποτελεσματικά και να θυμάστε τα πράγματα καλύτερα (βλ. Κεφάλαιο 7). Η πρώτη μας έρευνα σάς λέει πώς να καταλαβαίνετε καλύτερα το υλικό που μελετάτε σε αυτό ή σε οποιοδήποτε άλλο μάθημα: Επιπλέον, το Κεφάλαιο 11 δείχνει πώς οι άνθρωποι που γερνούν μπορούν να βελτιώσουν τη μνήμη τους.
- Είναι διαφορετικές οι συμπεριφορές των ανδρών και των γυναικών; Ναι! Γνωρίζουμε ότι οι βιολογικοί παράγοντες διαφοροποιούν τις γυναίκες και τους ανδρες σε ορισμένες περιοχές συμπεριφοράς: Άλλες φυλετικές διαφορές στη συμπεριφορά οφείλονται, κατά κύριο λόγο, σε κοινωνικούς παράγοντες (βλ. Κεφάλαια 7 και 12).
- Μπορεί μια αγχογόνος εργασία να προκαλέσει πραγματικά έλκος; Η ψυχολογία εστιάζει, σε μεγάλο βαθμό, τη μελέτη της στην αλληλεπίδραση του νου και του σώματος: Πώς μπορεί το συναίσθημα να συμβάλει σε σωματικές διαταραχές, όπως είναι οι καρδιακές παθήσεις και το έλκος (βλ. Κεφάλαιο 15).
- Γιατί σκοτώνουν οι άνθρωποι; Γιατί σκότωσε η 23χρονη Susan Smith τα δύο παιδιά της; Για εννέα ημέρες, η μητέρα από τη Νότια Καρολίνα επέμενε ότι ένας κλέφτης είχε πάρει το αυτοκίνητό της με τους γιους της, ηλικίας 3 ετών και 14 μηνών, μέσα σε αυτό. Αφού η αστυνομία βρήκε το αυτοκίνητό της στο βάθος της λίμνης, ομολόγησε ότι έπνιξε τα αγόρια. Γιατί το έκανε; Διαβάστε το Κεφάλαιο 16.
- Τι κάνει δύο ανθρώπους να ερωτευτούν; Αν και μπορεί να φάνεται αδύνατον να μελετήσει κάποιος κάτι τόσο ασύλληπτο όπως είναι η «αγάπη», οι κοινωνικοί ψυχολόγοι έχουν κάνει ακριβώς αυτό. Έχουμε πλέον αποκτήσει μια καλή ιδέα για αυτά που κάνουν έναν άνθρωπο να ελκύει κάποιον άλλον και τι προκαλεί την ανάπτυξη της φιλίας και της αγάπης (βλ. Κεφάλαιο 19).

Oλα αυτά τα παραδείγματα εμπίπτουν στον γενικό ορισμό της ψυχολογίας ως η επιστημονική μελέτη της συμπεριφοράς και των υποκείμενων νοητικών διεργασιών. Παρότι αυτός είναι ένας ορισμός με τον οποίο θα συμφωνούσαν πολλοί ψυχολόγοι, δεν θα περιελάμβαναν όλοι τις «υποκείμενες διεργασίες». Ορισμένοι ψυχολόγοι περιορίζουν προσεκτικά την έρευνά τους στη μελέτη της εξωτερικά παρατηρήσιμης συμπεριφοράς.

Τα τελευταία χρόνια, εντούτοις, υπάρχει αυξανόμενη τάση προς την εστίαση στις υποκείμενες διεργασίες, καθώς οι νοητικές δραστηριότητες, όπως η σκέψη (γνώση) και το συναίσθημα μπορεί να αποτελούν κρίσιμους καθοριστικούς παράγοντες στη συμπεριφορά.

Όλοι οι ψυχολόγοι θα συμφωνούσαν ότι το να παίξουμε ένα μουσικό κομμάτι, να ανοιγοκλείσουμε τα μάτια μας, να ζευγαρώσουμε και να φάμε αποτελούν άμεσα παρατηρήσιμες συμπεριφορές. Επιπλέον, οι περισσότεροι θα συμφωνούσαν ότι άλλες συμπεριφορές μπορούν να καταστούν αντικειμενικά παρατηρήσιμες. Παραδείγματος χάριν, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΤ) για να μετρήσουμε τον καρδιακό ρυθμό. Υπάρχει, όμως, λιγότερη συμφωνία σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να μελετήσουμε νοητικές διεργασίες, όπως τις σκέψεις, τα συναίσθηματα, τα όνειρα και τα κίνητρα. Ιδανικά, μελετούμε αυτές τις νοητικές διεργασίες με το να τις καθιστούμε όσο το δυνατόν πιο αντικειμενικά παρατηρήσιμες. Μετράμε τις νοερές απεικονίσεις, παραδείγματος χάριν, με τη χρονομέτρηση του πόσο χρειάζεστε για να κινηθείτε από ένα σημείο σε ένα άλλο σε έναν νοητικό χάρτη αξιολογούμε το άγχος χρησιμοποιώντας αντικειμενικές κλίμακες που αναπτύχθηκαν από ερευνητές, όπως η Janet Taylor Spence. Παρά τις διαφωνίες σχετικά με τη μελέτη των νοητικών διαδικασιών, υπάρχει γενική ομοφωνία ότι η ψυχολογία είναι εμπειρική, όπου ο εμπειρισμός είναι η υπόθεση ότι η γνώση αποκτάται καλύτερα μέσω της προσεκτικής, ακριβούς παρατήρησης. Αυτή η υπόθεση είναι που καθιστά την ψυχολογία επιστήμη, θέμα με το οποίο ασχολούμαστε λεπτομερώς στο Κεφάλαιο 2.

Η ΜΕΓΑΛΗ ΕΙΚΟΝΑ: ΕΞΕΛΙΞΗ, ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η μελέτη της συμπεριφοράς και των σχετικών νοητικών διαδικασιών δεν είναι απλή και ξεκάθαρη. Οι άνθρωποι –και τα άλλα ζώα– είναι πολύπλοκα όντα, και οι ψυχολόγοι αντιμετωπίζουν το δύσκολο έργο της χαρτογράφησης της συμπεριφοράς τους, συχνά χωρίς επαρκή εργαλεία και θεωρίες. Οι χαρτογράφοι αντιμετώπισαν ένα παρόμοιο πρόβλημα όταν ο Κολόμβος έπλεσε τις θάλασσες. Οι ακριβείς χάρτες ήταν δύσκολο να αναπτυχθούν επειδή οι χαρτογράφοι είχαν περιορισμένα εργαλεία. Οι σύγχρονοι

χαρτογράφοι μπορούν να δημιουργήσουν πολύ πιο λεπτομερείς και ακριβείς χάρτες επειδή έχουν κατάλληλα εργαλεία, όπως είναι οι δορυφορικές φωτογραφίες, για να εργαστούν.

Δυστυχώς, οι ψυχολόγοι δεν έχουν ακόμη «δορυφορικές φωτογραφίες» της συμπεριφοράς. Παρότι η σύγχρονη τεχνολογία –όπως οι εξελιγμένοι σαρωτές με τους οποίους μελετούμε τώρα τον εγκέφαλο (βλ. Κεφάλαιο 3)– είναι ένα βήμα προς αυτήν την κατεύθυνση, περιορίζομαστε κατά κανόνα στη μελέτη συγκεκριμένων πτυχών της συμπεριφοράς. Προσπαθούμε έπειτα να υπολογίσουμε πώς η κατανόηση μας μίας περιοχής σχετίζεται με αυτά που είναι γνωστά για μία άλλη. Με τον συνδυασμό αυτών των μικρών, ενίστε περιορισμένης ακριβείας «χαρτών», γνωρίσαμε ένα σημαντικό κομμάτι της έκτασης, αλλά μόλις τώρα αρχίζουμε το συναρπαστικό ταξίδι που θα μας προσφέρει έναν καλύτερο χάρτη που αιτιολογούν τη συμπεριφορά.

Σε αυτό το κεφάλαιο, σας εισάγουμε σε αυτήν τη δύσκολη περιοχή που είναι γνωστή ως συμπεριφορά, και σας παρουσιάζουμε την ιστορία της ψυχολογίας παρέχοντάς σας μια επισκόπηση για το τι είναι. Ασχολούμαστε, επίσης, με την επιστημονική φύση του κλάδου, τα υποκείμενα θεωρητικά μοντέλα που υιοθετούν οι ψυχολόγοι, και τους διάφορους υποκλάδους αυτού του πλούσιου και διαφορετικού τομέα της επιστήμης.

Φύση-ανατροφή: το μεγάλο ζήτημα

Θα ενημερωθείτε σύντομα για τους διάφορους υποκλάδους που συνιστούν την ψυχολογία – αισθητηριακή και αντιληπτική, γνωστική, κλινική, κοινωνική, εξελικτική, και άλλους. Προτού χαθείτε ανάμεσα σε αυτά τα «δέντρα», ας παρατηρήσουμε το «δάσος» αποκτώντας μια οπτική για την ψυχολογία ως σύνολο. Ποια είναι η γενική εικόνα, και πώς άλλαξε με το πέρασμα του χρόνου; Πού κατευθύνομαστε στον 21ο αιώνα; Ποια είναι η σκέψη των ψυχολόγων για τις γενικές αιτίες της συμπεριφοράς, και πώς άλλαξε αυτή η σκέψη; Παρόλο που θα ασχοληθούμε με διάφορα άλλα σημαντικά θέματα στα επόμενα κεφάλαια, είναι σημαντικό να εξετάσουμε ένα κεντρικό ζήτημα εδώ: την επίδραση της κληρονομικότητας (φύση) και του περιβάλλοντος (ανατροφή) στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Αρχίζουμε με το να ορίσουμε το ζήτημα και να μάθουμε πώς η θεωρία της εξέλιξης του Δαρβίνου εφαρμόστηκε στην ψυχολογία. Έπειτα, διερευνούμε πώς βελτιώθηκε το ζήτημα φύση-ανατροφή και εξετάζουμε τις ιστορικές μετατοπίσεις που πραγματοποιήθηκαν στη σχετική έμφαση που δόθηκε στην κληρονομικότητα έναντι του περιβάλλοντος. Τέλος, συζητάμε την τρέχουσα έμφαση που δίνεται στη θεωρηση της αμοιβαίας επίδρασης των βιολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων στη συμπεριφορά, και προσπαθούμε στη συνέχεια να προβλέψουμε το μέλλον. Παρατίθενται ορισμένες κοινές διαφορές μεταξύ ανθρώπων που μπορεί να παρατηρήσατε:

- Έχετε καφέ μάτια: ο φίλος σας έχει μπλε μάτια.
- Προτιμάτε τη ροκ μουσική: ο φίλος σας προτιμά την κλασική.

- Παίρνετε βάρος εύκολα· ο φίλος σας είναι πολύ αδύνατος.
- Σπάνια πίνετε, ακόμη και μπίρα· ο φίλος σας έχει ιστορικό αλκοολισμού.
- Είστε κοινωνικός και εξωστρεφής· ο φίλος σας είναι ντροπαλός και ήσυχος.

Οφείλονται αυτές οι διαφορές στη φύση ή στην ανατροφή; Προκαλούνται από διαφορές στην κληρονομικότητα ή από διαφορές στην εμπειρία; Η κυρίαρχη σύγχρονη άποψη είναι ότι η φύση, η ανατροφή και η αλληλεπίδρασή τους εμπλέκονται στον προσδιορισμό της συμπεριφοράς. Εντούτοις, αυτή είναι μόνο η πιο πρόσφατη άποψη. Πολύ πριν εισαχθεί η ψυχολογία ως επιστήμη, οι φιλόσοφοι, οι φυσιολόγοι, οι παθολόγοι και άλλοι είχαν θέσει αυτό το **ερώτημα περί φύσης και ανατροφής**. Η συμπεριφορά κληρονομείται ή αποκτάται μέσω της εμπειρίας; Είναι αποτέλεσμα γενετικής ή περιβάλλοντος; Θα επιστρέψουμε σε εκείνες τις διαφορές ανάμεσα σε εσάς και τον φίλο σας σύντομα, αλλά ας δούμε πρώτα πώς η θεωρία του Δαρβίνου σχετίζεται με το ερώτημα περί φύσης και ανατροφής.

Charles Darwin: η εξέλιξη της συμπεριφοράς

Αρκετά χρόνια μετά από τη διατύπωσή του, το ερώτημα περί φύσης-ανατροφής εξετάστηκε τελικά από μια επιστημονική σκοπιά. Ήταν το έτος 1859, μια από τις σημαντικότερες χρονολογίες στην ιστορία της επιστήμης, που ο Charles Darwin (1809–1882) δημοσίευσε τη μελέτη του *HΠροέλευση των Ειδών και η Καταγωγή του Ανθρώπου*. Η θεωρία που περιέγραφε παρείχε κίνητρο για αναγέννηση στις βιολογικές επιστήμες· οδήγησε σε συνολική επανεξέταση τόσο διαφορετικών τομέων όσο είναι η φιλοσοφία, η εκπαίδευση και η χημεία· και, ουσιαστικά, απαιτήθηκε η ανάπτυξη της επιστήμης της ψυχολογίας.

Η αρχική θεωρία του Δαρβίνου, που αναπτύχθηκε περισσότερο και εφαρμόστηκε στους ανθρώπους στη μελέτη του *Hέκφραση των Συναισθημάτων στους Ανθρώπους και τα Ζώα* (Δαρβίνος, 1872), αποκαλείται **θεωρία της εξέλιξης ή εξέλιξη από φυσική επιλογή**. Η αντίστοιχη σύγχρονη είναι η **θεωρία της έμφυτης καταλληλότητας ή εγκλείσιουσας αρμοστικότητας**. Η κεντρική ίδεα είναι ότι οι ζωντανοί οργανισμοί –συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων– εξελίσσονται ή αλλάζουν συνεχώς με το πέρασμα των γενεών μέσω της διαδικασίας φυσικής επιλογής στην οποία δεν επιζούν και δεν αναπαράγονται όλα τα μέλη –και επομένως όλα τα γονίδια– ενός είδους. Εκείνα που αναπαράγονται είναι πιθανότερο να έχουν τα κληρονομικά χαρακτηριστικά που προσαρμόζονται καλύτερα στο περιβάλλον. Για τον λόγο αυτόν, αυτές οι προσαρμοστικές ιδιότητες μεταφέρονται στην επόμενη γενεά. Οποιοδήποτε χαρακτηριστικό αυξάνει με συνέπεια την πιθανότητα επιβίωσης επιλέγεται «υπέρ», και οποιοδήποτε χαρακτηριστικό μειώνει την πιθανότητα επιβίωσης επιλέγεται «εναντίον». Το αποτέλεσμα είναι ότι οι διαδοχικές γενεές εξελίσσονται με θετικό, προσαρμοστικό τρόπο. Είναι πιθανότερο να επιζήσουν και να

Ο **Charles Darwin** σε νεαρή ηλικία.
Υδατογραφία.



αναπαραχθούν στο περιβάλλον τους και λιγότερο πιθανό να πεθάνουν (Buss, 1997).

Το περιβάλλον μπορεί, φυσικά, να αλλάξει με το πέρασμα του χρόνου, και αυτές οι αλλαγές σημαίνουν ενδεχόμενες τροποποιήσεις στα κληρονομήσιμα χαρακτηριστικά των ειδών. Οι άνθρωποι έχουν, παραδείγματος χάριν, σωματικούς μηχανισμούς που ελέγχουν τόσο τις εσωτερικές όσο και τις εξωτερικές θερμοκρασίες (δέρματος). Αυτοί οι μηχανισμοί είναι οι πιο προσαρμοστικοί για τις υπάρχουσες περιβαλλοντικές συνθήκες. Εάν υπάρχει βαθμιαία θέρμανση ή ψύξη του περιβάλλοντος, οι μηχανισμοί θα εξελιχθούν για να αναπροσαρμοστούν στη νέα κλίμακα της θερμοκρασίας και οι μελλοντικές γενεές θα κληρονομήσουν τα τροποποιημένα χαρακτηριστικά γνωρίσματα.

Οι περιπτώσεις εξέλιξης αφθονούν τόσο στα ζώα όσο και στους ανθρώπους. Ο Βρετανός Ορνιθολόγος David Lack (1966), παραδείγματος χάριν, μελέτησε τα ευρωπαϊκά πετροχελίδονα. Αυτά τα πτηνά είναι σε θέση να γεννήσουν τέσσερα αβγά και αυτό επιβεβαιώθηκε σε προηγούμενες μελέτες· ωστόσο, ο Lack σημείωσε ότι όταν τα μελέτησε εκείνος, γεννούσαν συνήθως μόνο δύο ή τρία. Γιατί; Διαπίστωσε ότι στα ζευγάρια πτηνών που γεννούσαν τέσσερα αυγά, επιβίωναν λιγότερα νεογιγά απ' ότι σε εκείνα που γεννούσαν τρία, επειδή τα διαθέσιμα τρόφιμα δεν επαρκούσαν για τέσσερις νεοσσούς. Έτσι, ήταν βιολογικά προσαρμόσιμο για τα πετροχελίδονα να μείωσουν την παραγωγή τους σε τρία αυγά.

Ένα ανθρώπινο παράδειγμα εξελικτικών μηχανισμών είναι η επιλογή συντρόφου. Τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες σε όλους τους πολιτισμούς που έχουν μελετηθεί, παρουσιάζουν καθορισμένη προτίμηση για συντρόφους που είναι αξιόπιστοι, ευφυείς και καλοσυνάτοι, επειδή αυτά τα χαρακτηριστικά προωθούν την επιβίωση του είδους (Adams, 1997, Buss et al., 1990). Στη φαινομενικά αρνητική πλευρά, πολλοί άνθρωποι φοβούνται τα φίδια. Αυτός ο κοινός φόβος εξελίχθηκε από τους προγόνους μας, επειδή μείωνε την πιθανότητα θανάτου από το δηλητήριο των φιδιών (Marks, 1987). Οι φόβοι για τους ξένους, το σκοτάδι, το ύψος και τις αράχνες είναι, επίσης,