**Πώς η Θεωρία του Νου μας βοηθά να κατανοήσουμε τους άλλους**

Η Θεωρία του Νου είναι μια σημαντική κοινωνική-γνωστική δεξιότητα που σχετίζεται με την ικανότητα μας να αντιλαμβανόμαστε τόσο τις δικές μας ψυχικές καταστάσεις, όσο και των άλλων.

Περιλαμβάνει την ικανότητα να κατανοούμε ψυχικές καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων, των επιθυμιών, των πεποιθήσεων και της γνώσης. Η Θεωρία του Νου δεν περιλαμβάνει μόνο την κατανόηση της σκέψης, αλλά αναφέρεται επίσης στην ικανότητα να κατανοήσουμε ότι οι σκέψεις και οι πεποιθήσεις των άλλων ανθρώπων μπορεί να διαφέρουν από τις δικές μας και να εξετάσουμε τους παράγοντες που τους έχουν οδηγήσει σε αυτές τις ψυχικές καταστάσεις.

Γιατί ονομάζεται «Θεωρία του Νου»; Οι ψυχολόγοι την ονόμασαν έτσι επειδή οι πεποιθήσεις μας για το τι μπορεί να συμβαίνει μέσα στο μυαλό ενός άλλου ατόμου είναι απλώς «θεωρίες». Ενώ μπορούμε να κάνουμε προβλέψεις, δεν έχουμε τον άμεσο τρόπο να γνωρίζουμε ακριβώς τι μπορεί να σκέφτεται κάποιος.

Μπορούμε να βασιστούμε μόνο στις δικές μας θεωρίες, τις οποίες αναπτύσσουμε με βάση αυτά που λένε οι άλλοι, τον τρόπο που ενεργούν, το τι γνωρίζουμε για τις προσωπικότητές τους και το τι μπορούμε να συμπεράνουμε για τις προθέσεις τους.

Γιατί η Θεωρία του Νου είναι σημαντική;

Η εμφάνιση της Θεωρίας του Νου είναι ζωτικής σημασίας κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής ηλικίας. Τα πολύ μικρά παιδιά τείνουν να είναι πιο εγωκεντρικά και συχνά δεν μπορούν να αναλογιστούν τις ψυχικές καταστάσεις των άλλων. Καθώς μεγαλώνουν, η Θεωρία του Νου αναδύεται και συνεχίζει να αναπτύσσεται.

Η δημιουργία μιας ισχυρής Θεωρίας του Νου παίζει σημαντικό ρόλο στους κοινωνικούς μας κόσμους καθώς προσπαθούμε να κατανοήσουμε το πώς σκέφτονται οι άνθρωποι, να προβλέψουμε τη συμπεριφορά τους, να συμμετάσχουμε σε κοινωνικές σχέσεις και να λύσουμε διαπροσωπικές συγκρούσεις.

Προκειμένου να μπορείτε να αλληλεπιδράσετε με άλλους ανθρώπους, είναι σημαντικό να κατανοήσετε τις ψυχικές τους καταστάσεις και να κατανοήσετε πώς οι ψυχικές καταστάσεις τους μπορούν να επηρεάσουν τις πράξεις τους.

Η Θεωρία του Νου επιτρέπει στους ανθρώπους να συμπεράνουν τις προθέσεις των άλλων, καθώς και να κατανοήσουν τι μπορεί να συμβαίνει μέσα στο μυαλό κάποιου άλλου, συμπεριλαμβανομένων των ελπίδων, των φόβων, των πεποιθήσεων και των προσδοκιών τους. Οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μπορεί να είναι περίπλοκες και οι παρεξηγήσεις μπορούν να τις καταστήσουν ακόμη πιο δύσκολες. Με το να μπορούμε να αναπτύξουμε σωστές ιδέες για το τι σκέφτονται οι άλλοι, μπορούμε να ανταποκριθούμε καλύτερα στις σχέσεις μας.

Η ανάπτυξη της Θεωρίας του Νου

Η μεγαλύτερη φάση της ανάπτυξης της ικανότητας να κατανοούμε ψυχικές καταστάσεις πιστεύεται ότι διαδραματίζεται κατά κύριο λόγο κατά τη διάρκεια των προσχολικών ετών μεταξύ 3 και 5 ετών. Ωστόσο, πολλοί διαφορετικοί παράγοντες πιστεύεται ότι επιδρούν στην ανάπτυξη μιας θεωρίας του νου. Αρκετοί ψυχολόγοι προτείνουν ότι το φύλο και ο αριθμός των αδελφών στο σπίτι μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο προκύπτει η Θεωρία του Νου.

Η Θεωρία του Νου αναπτύσσεται καθώς τα παιδιά αποκτούν μεγαλύτερη εμπειρία με τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Το παιχνίδι, η προσποίηση, οι ιστορίες και οι σχέσεις με τους γονείς και τους συνομηλίκους επιτρέπουν στα παιδιά να αναπτύξουν μία ισχυρότερη εικόνα για το πώς η σκέψη των άλλων μπορεί να διαφέρει από τη δική τους. Οι κοινωνικές εμπειρίες βοηθούν επίσης τα παιδιά να μάθουν περισσότερα για το πώς η σκέψη επηρεάζει τις πράξεις.

Η ανάπτυξη της θεωρίας των δεξιοτήτων του νου τείνει να βελτιώνεται προοδευτικά και διαδοχικά με την ηλικία. Ενώ πολλές θεωρίες για τις ικανότητες του νου εμφανίζονται κατά τη διάρκεια των προσχολικών ετών, η έρευνα έχει δείξει ότι τα παιδιά ηλικίας μεταξύ 6 και 8 ετών, εξακολουθούν να αναπτύσσουν αυτές τις δεξιότητες.

Σε ηλικία 4 ετών, τα παιδιά συνήθως αντιλαμβάνονται καλύτερα τις πτυχές της Θεωρίας του Νου. Για παράδειγμα, κατά την ηλικία των 4 ετών, τα περισσότερα παιδιά είναι σε θέση να καταλάβουν ότι οι άλλοι μπορεί να έχουν ψευδείς πεποιθήσεις σχετικά με αντικείμενα, ανθρώπους ή καταστάσεις.

Τα στάδια της Θεωρίας του Νου

Μία μελέτη βρήκε ότι τα παιδιά συνήθως αναπτύσσουν πέντε διαφορετικές δεξιότητες Θεωρίας του Νου μέσω μιας διαδοχικής, τυποποιημένης ακολουθίας. Οι δεξιότητες αυτές, ξεκινώντας από την πιο εύκολη, είναι:

Η κατανόηση ότι οι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι μπορεί να θέλουν κάτι (δηλ. οι επιθυμίες) μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

Η κατανόηση ότι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν διαφορετικές πεποιθήσεις για το ίδιο πράγμα ή την ίδια κατάσταση.

Η κατανόηση ότι οι άνθρωποι μπορεί να μην κατανοήσουν ή να έχουν τη γνώση ότι κάτι είναι αληθινό.

Η κατανόηση ότι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν ψευδείς πεποιθήσεις για τον κόσμο.

Η κατανόηση ότι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν κρυμμένα συναισθήματα ή ότι μπορούν να ενεργούν με διαφορετικό τρόπο από ό,τι αισθάνονται.

Μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι η Θεωρία του Νου μπορεί να είναι ασταθής. Τα παιδιά, δηλαδή, μπορεί να κατανοούν τις ψυχικές καταστάσεις σε ορισμένες περιπτώσεις, αλλά να δυσκολεύονται σε κάποιες άλλες. Ενώ τα παιδιά μπορεί να είναι σε θέση να αντιληφθούν το μεγαλύτερο μέρος της Θεωρία του Νου στην ηλικία των 4 ετών, οι ικανότητές τους συνεχίζουν να βελτιώνονται και να αναπτύσσονται στην εφηβεία και την ενηλικίωση.

Άλλες μελέτες υποδεικνύουν επίσης ότι οι ατομικές διαφορές ως προς τις ικανότητες της Θεωρία του Νου σχετίζονται με τις κοινωνικές δεξιότητες κάθε παιδιού.

Τα παιδιά που είναι πιο επιδέξια να κατανοήσουν τι σκέφτονται οι άλλοι τείνουν να έχουν ισχυρότερες κοινωνικές ικανότητες.

Πώς αξιολογούν οι ψυχολόγοι τη Θεωρία του Νου;

Μια από τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες μεθόδους για την αξιολόγηση της ικανότητας της Θεωρίας του Νου ενός παιδιού, είναι γνωστή ως «άσκηση ψευδούς πεποίθησης». Η ικανότητα κατανόησης της ψευδούς πεποίθησης των άλλων θεωρείται ορόσημο στο σχηματισμό της Θεωρίας του Νου.

Ο σκοπός αυτών των ασκήσεων είναι να δούμε αν τα παιδιά μπορούν να κάνουν σωστές υποθέσεις για τις πράξεις των άλλων ή πώς σκέφτονται όταν οι πεποιθήσεις των άλλων για την πραγματικότητα βρίσκονται σε σύγκρουση με αυτά που ήδη γνωρίζουν τα παιδιά. Με άλλα λόγια, τα παιδιά μπορεί να γνωρίζουν ότι κάτι είναι αληθινό. Η κατανόηση της ψευδούς πεποίθησης τα βοηθά να καταλάβουν ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να μην γνωρίζουν αυτή την αλήθεια.

Για παράδειγμα, ένα παιδί μπορεί να γνωρίζει ότι δεν υπάρχουν άλλα μπισκότα μέσα στο κουτάκι, αλλά αντιλαμβάνεται ότι η αδελφή του δεν το γνωρίζει αυτό;

Ασκήσεις ψευδών πεποιθήσεων για την αξιολόγηση της Θεωρίας του Νου

Πώς λειτουργούν οι ασκήσεις ψευδών πεποιθήσεων που χρησιμοποιούνται συχνά σε πειράματα ψυχολογίας; Το «τεστ Σάλλυ-Aν», είναι ένα από τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα σενάρια ψευδούς πεποίθησης, σύμφωνα με το οποίο παρουσιάζονται στα παιδιά δύο κούκλες που ονομάζονται Σάλλυ και Αν:

Η Σάλλυ έχει ένα καλάθι ενώ η Αν έχει ένα κουτί.

Η Σάλλυ τοποθετεί μία μπίλια στο καλάθι της και στη συνέχεια βγαίνει από το δωμάτιο.

Ενώ έχει φύγει, η Αν βγάζει τη μπίλια από το καλάθι και τη βάζει στο κουτί.

Όταν η Σάλλυ επιστρέφει, τα παιδιά που έχουν παρακολουθήσει αυτό το σενάριο ρωτούνται που πιστεύουν ότι η Σάλλυ θα ψάξει για τη μπίλια.

Τι δείχνουν οι απαντήσεις των παιδιών για τη Θεωρία του Νου; Τα παιδιά περνάνε το τεστ αν πουν ότι η Σάλλυ θα κοιτάξει στο καλάθι. Αυτό υποδεικνύει ότι τα παιδιά καταλαβαίνουν ότι η Σάλλυ έχει ψευδή πεποίθηση για το πού πραγματικά βρίσκεται η μπίλια. Για να περάσουν το τεστ λοιπόν, τα παιδιά πρέπει να είναι σε θέση να υποθέτουν σωστά τι σκέφτεται και πιστεύει η Σάλλυ.

Τα παιδιά που λένε ότι η μπίλια βρίσκεται στο κουτί, ωστόσο, δεν περνούν το τεστ. Αποτυγχάνουν να αποδείξουν την αντίληψή τους ότι η γνώση της Σάλλυ είναι διαφορετική από τη δική τους.

Ενώ η Θεωρία του Νου έχει αξιολογηθεί ιστορικά μόνο με τη χρήση ασκήσεων ψευδών πεποιθήσεων, οι τρέχουσες προσεγγίσεις περιλαμβάνουν την αξιολόγηση μέσω μίας κλίμακας εξελικτικών ασκήσεων. Με τον τρόπο αυτό, οι ερευνητές μπορούν να δουν πώς εξελίσσεται η Θεωρία του Νου ανάλογα με την ηλικία των παιδιών. Για παράδειγμα, η ικανότητα να κατανοήσουν τι θέλουν οι άλλοι εμφανίζεται πριν από την ικανότητα να κατανοήσουν τα κρυμμένα συναισθήματα που μπορεί να αισθάνονται οι άλλοι.

Προβληματισμοί με τη Θεωρία του Νου

Ενώ η εμφάνιση μιας Θεωρίας του Νου τείνει να ακολουθεί μια αρκετά προβλέψιμη ακολουθία κατά την πορεία της φυσιολογικής ανάπτυξης, μερικές φορές τα πράγματα πηγαίνουν στραβά. Τα προβλήματα που εμφανίζονται στη Θεωρία του Νου μπορεί να έχουν σοβαρές επιπλοκές. Όταν οι άνθρωποι δυσκολεύονται να καταλάβουν τις ψυχικές καταστάσεις των άλλων, οι κοινωνικές σχέσεις και οι αλληλεπιδράσεις μπορεί να πλήττονται.

*Πηγή: psychologynow.gr*

*Μελνίκοβα-Τσιφλικιώτη Τατιάνα*

*Ψυχολόγος ΑΠΘ*