

# ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ



# Ψυχολογία: «ψυχή» και «λόγος»

---

Η **Ψυχολογία** αναλύει:

- τις λειτουργίες της νόησης και
- τη συμπεριφορά των ατόμων

καθώς αυτά βρίσκονται απέναντι σε προβλήματα τα οποία δε λύνονται άμεσα από τους θεσμούς (οικογένεια, εκπαίδευση, δικαιοσύνη, εργασία, κτλ.) και οι συμπεριφορές τους δεν μπορούν να εξηγηθούν μόνο με βάση τους κοινωνικούς, τους πολιτικούς ή τους οικονομικούς θεσμούς.

- Η Ψυχολογία, μελετώντας τη νόηση και τη συμπεριφορά των ατόμων, συμπληρώνει την εξέταση ενός βασικού αντικειμένου των Κοινωνικών Επιστημών, **την ανθρώπινη πράξη.**



- Ιστορικά, η Ψυχολογία ανήκε στη Φιλοσοφία αποτελώντας κλάδο της.
- Η Ψυχολογία ξεκίνησε να αποτελεί ξεχωριστή επιστήμη κατά τον 19ο αιώνα, όταν άρχισαν να εισάγονται στην ψυχολογική έρευνα η συστηματική παρατήρηση και το πείραμα.



Το πείραμα εφαρμόστηκε και σε ζώα και σε ανθρώπους, ξεσηκώνοντας πολλές αντιρρήσεις.

---

- Ο άνθρωπος,
    - ➔ δεν μπορεί να εξομοιωθεί με κάθε ζώντα οργανισμό,
    - ➔ δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν πράγμα,
    - ➔ δεν μπορεί να μελετηθεί πλήρως η συμπεριφορά του σε συνθήκες εργαστηρίου.
  
  - Αυτό δείχνει την ιδιαιτερότητα του κλάδου της Ψυχολογίας σε σχέση με τις Φυσικές Επιστήμες και υποδηλώνει τις μεθοδολογικές του δυσκολίες.
-

Η Ψυχολογία είναι ένας πολύπλευρος γνωστικός κλάδος και θέτει ένα μεγάλο σύνολο ερωτημάτων που αφορούν ζητήματα όπως:

---

- η νοημοσύνη
- η μάθηση
- οι συγκινησιακές αντιδράσεις
- η δομή του ψυχισμού
- η σχέση με τον εαυτό
- η σχέση με τους άλλους



Η Ψυχολογία διαιρείται σε πολλούς κλάδους:

- Πειραματική Ψυχολογία
- Εξελικτική Ψυχολογία
- Κλινική Ψυχολογία
- Κοινωνική Ψυχολογία, κ.ά.

Στη μεθοδολογική προσέγγιση των ψυχολογικών φαινομένων, υπάρχουν διαφορετικές τάσεις.

# Βίλελμ Βουντ (Wilhelm Wundt, 1832-1920)

## Ενδοσκόπηση και Πειραματική Ψυχολογία



- Γερμανός ψυχολόγος, φυσιολόγος και φιλόσοφος.
- Ίδρυσε το πρώτο, παγκοσμίως, Εργαστήριο Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της Λειψίας, στο οποίο και δίδαξε για 47 χρόνια σε κατάμεστα αμφιθέατρα.
- Εφάρμοσε πειραματικές μεθόδους και συνέβαλε στην αυτονόμηση της Ψυχολογίας από τη Φιλοσοφία.



# Πατέρας της Πειραματικής Ψυχολογίας

- Στη δεκαετία του 1860 , ο Βίλχελμ Βουντ, προσπαθεί να μελετήσει τη λειτουργία της συνείδησης, χρησιμοποιώντας πειραματικές αποδείξεις για τη γνώση των λειτουργιών της.
- Για το σκοπό αυτό αξιοποιεί μια μέθοδο γνωστή ήδη από τη σωκρατική διδασκαλία, την **ενδοσκόπηση**.

\* ενδοσκόπηση: η ικανότητα του ανθρώπου να συλλογίζεται σχετικά με αυτά που σκέφτεται και νιώθει.

- Ο Βουντ, που θεωρείται ο πατέρας της πειραματικής ψυχολογίας, έκανε τα πρώτα δειλά βήματα χρησιμοποιώντας την αρχαία τεχνική της **ενδοσκόπησης**, εκπαιδεύοντας τους μαθητές του να παρατηρούν τις συνειδητές αντιδράσεις τους σε εξωτερικά ερεθίσματα.

- Η έρευνα του Βουντ τόνισε τη σημασία που έχει η κατανόηση της «**φαινομενικής συνείδησης**», δηλαδή των υποκειμενικών εμπειριών που έχουμε για τον κόσμο γύρω μας (π.χ το πόσο κόκκινο είναι ένα αντικείμενο ή πόσο γλυκιά είναι η ζάχαρη).
- Καθήκον του ψυχολόγου είναι να ανακαλύψει τη φύση των στοιχειωδών συνειδητών εμπειριών και τις μεταξύ τους σχέσεις.

- Στο περίφημο εργαστήριο του, το οποίο επισκέπτονταν σπουδαστές και μελετητές από όλο τον κόσμο, εφάρμοζε πειράματα για τη μελέτη των αισθήσεων, της αντίληψης, των αντιδράσεων απέναντι σε ποικίλα ερεθίσματα, του συνειρμού, κ.λ.π.
- Ο παρατηρούμενος, συνήθως εκπαιδευμένος και εξασκημένος, συμμετείχε στο πείραμα παρατηρώντας ο ίδιος τον εαυτό του και προσπαθούσε να διατυπώσει με ακρίβεια τις αντιδράσεις του.

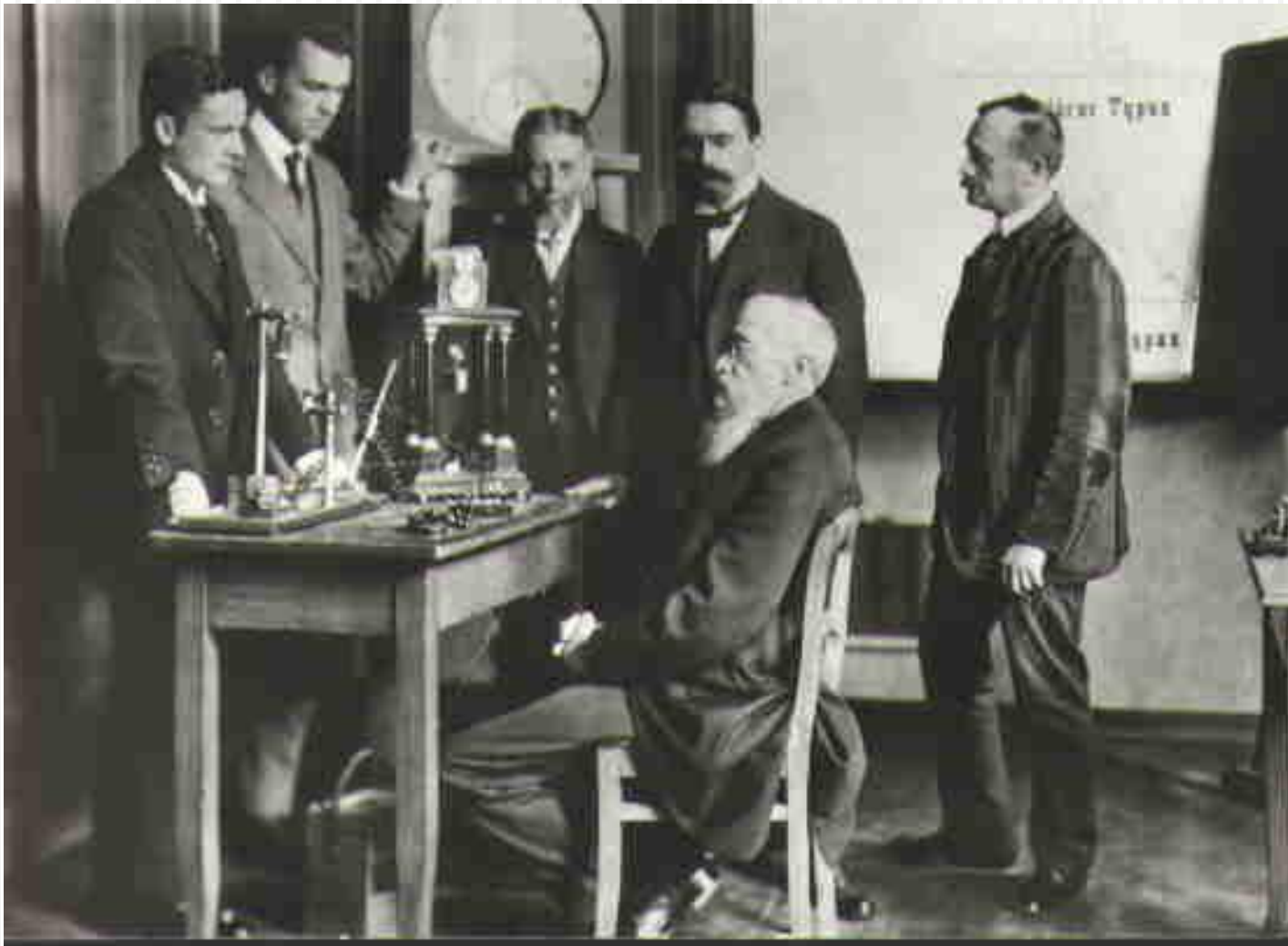
Στο βιβλίο του "Εισαγωγή στην ψυχανάλυση", ο Φρόϊντ περιγράφει το λεγόμενο "πείραμα του συνειρμού", που επινόησε ο Βουντ: Λες μια λέξη ( ή έναν αριθμό) στην τύχη, όποια σου έρθει στο μυαλό εκείνη τη στιγμή και σημειώνεις τις σκέψεις σου. Ύστερα ερμηνεύεις τις ασύνδετες σκέψεις σου, όπως ερμηνεύεις ένα όνειρο.

Η προσπάθεια του Βουντ θεωρείται πολύ σημαντική για τη θεμελίωση της Πειραματικής Ψυχολογίας και την αυτονόμηση της Ψυχολογίας ως επιστημονικού κλάδου από τη Φιλοσοφία.

- Η συνείδηση είναι κάτι που όλοι πιστεύουμε ότι διαθέτουμε, αλλά ο ορισμός της αποτελεί εδώ και πολλά χρόνια πρόκληση για τους φιλοσόφους.
- Οι επιστήμονες προσπαθούν να λύσουν το πρόβλημα με τη χρήση διαφορετικών τεχνικών – από μετρήσεις της εγκεφαλικής δραστηριότητας έως διαλογισμό. Αλλά πόσο κοντά είμαστε στο να κατανοήσουμε τι πραγματικά είναι;
- ο πρώτος ορισμός της συνείδησης από τον Άγγλο φιλόσοφο Τζον Λοκ, ο οποίος ισχυρίστηκε ότι συνείδηση είναι «η αντίληψη του ανθρώπου σχετικά με αυτό που περνά από το μυαλό του».

---

**Συνείδηση** είναι η νοητική δυνατότητα ενός οργανισμού η οποία του επιτρέπει, σε προέκταση των αισθήσεών του, να γνωρίζει και να κατανοεί τον εαυτό του, το περιβάλλον του, τα συμβαίνοντα γύρω του και μέσα του και να έχει το δυνατόν την αίσθηση της «θέσης» και της σημασίας του στον κόσμο καθώς και του αντίκτυπου των πράξεών του.



Ο *Wilhelm Wundt*, ο καθιστός στην εικόνα, με συνεργάτες του στο εργαστήριό του.

# Τζων Γουότσον (J. Watson, 1878-1958)

## Η μελέτη της συμπεριφοράς




- Αμερικανός ψυχολόγος, ο οποίος ίδρυσε τη σχολή του συμπεριφορισμού. Το 1908 εκλέγεται καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Τζωνς Χόπκινς. Μέσω της συμπεριφορικής του προσέγγισης, ο Γουάτσον διεξήγαγε έρευνα πάνω στη συμπεριφορά των ζώων, την ανατροφή των παιδιών και τη διαφήμιση.



- Ένα βασικό ρεύμα, διαδεδομένο και σήμερα, είναι ο **συμπεριφορισμός** (behaviorism).
  - Στη διατύπωση των αρχών και στη διάδοση του συνέβαλε ο Γουότσον, την πρώτη δεκαετία του 20ού αιώνα.
  - Ο Γουότσον πειραματίζεται κατεξοχήν στην ψυχολογία των ζώων, των οποίων το περιβάλλον και οι αντιδράσεις είναι απλούστερες και μπορούν να μετρηθούν καλύτερα.
  - Τις μεθοδολογικές αρχές που θεωρήθηκε ότι ισχύουν για τα ζώα θέλησε να τις μεταφέρει και στη μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς.
-

- Σύμφωνα με το συμπεριφορισμό του Γουότσον, η συμπεριφορά αναλύεται με βάση δύο όρους, το **ερέθισμα** και την **αντίδραση**. Θεωρείται δηλαδή ότι υπάγεται στην απλή σχέση αιτίας-αποτελέσματος.
  - Η συνείδηση, ως εσωτερική ψυχική λειτουργία, δε θεωρείται ότι μπορεί να μελετηθεί επιστημονικά. Η ενδοσκόπηση απορρίπτεται - ο ψυχολόγος πρέπει να παρατηρεί και να μετρά τις αντιδράσεις των παρατηρουμένων.
-



Στον «αφελή μιχεβιορισμό» του Γουότσον ασκήθηκε έντονη κριτική.

Η σχολή αυτή επεκτάθηκε αναπτύσσοντας πιο εκλεπτυσμένες μεθόδους και μεθοδολογικά εργαλεία, σε ζητήματα που αφορούν την υιοθέτηση και την εκμάθηση των συνηθειών.

---

# Το πείραμα του “Μικρού Άλμπερτ”

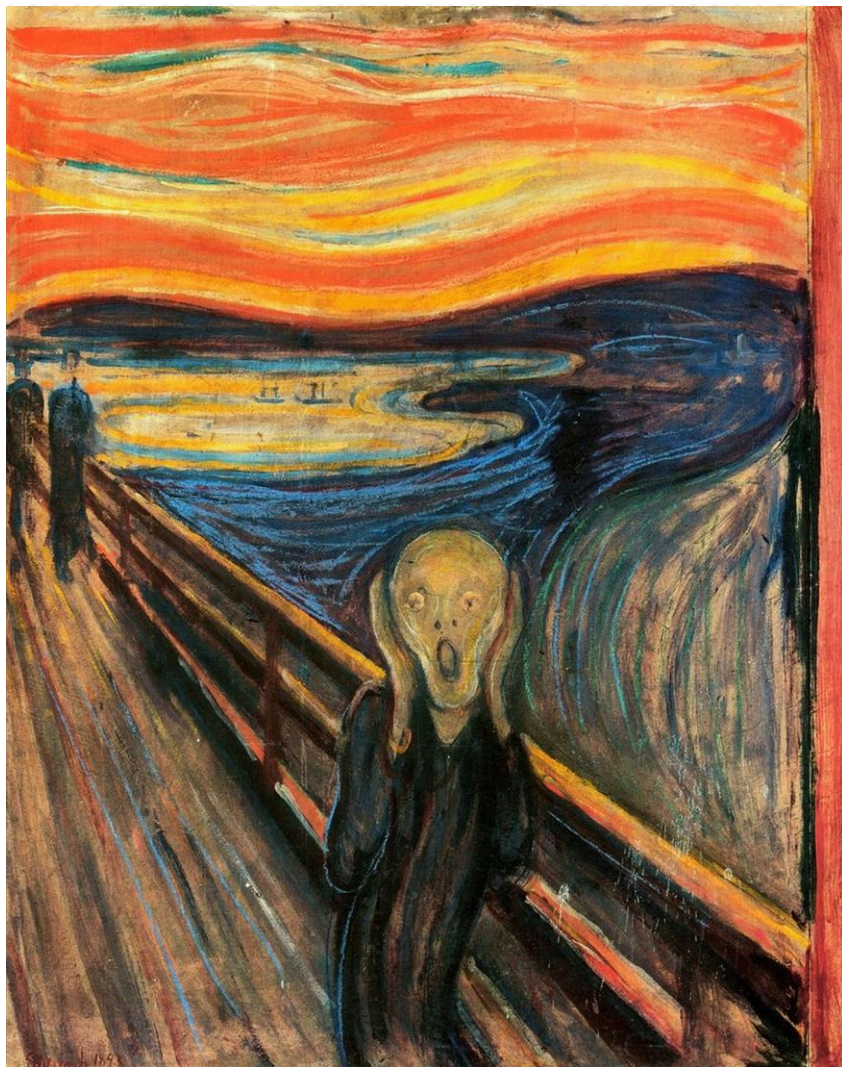
Το πείραμα του Γουάτσον πραγματοποιήθηκε το 1920 θα μπορούσε να χαρακτηριστεί από τον καθένα αμφιλεγόμενο.

Ο στόχος του πειράματος ήταν να δείξει πως από κανονική κατάσταση μπορούσε να μετατραπεί σε κατάσταση φόβου ένας λευκός αρουραίος για τον "μικρό Άλμπερτ", ένα έντεκα μηνών αγόρι.

Πρώτα παρουσιάστηκε στο αγόρι ένας λευκός αρουραίος και παρατηρήθηκε ότι δεν φοβόταν. Στη συνέχεια παρουσίασε ένα λευκό αρουραίο και έπειτα ακούστηκε ο ήχος μιας σιδερένιας βέργας. Ο "μικρός Άλμπερτ" άρχισε να κλαίει. Αυτή η δεύτερη παρουσίαση επαναλήφθηκε αρκετές φορές. Τέλος παρουσίασαν μόνο του το λευκό αρουραίο και το αγόρι έδειξε να φοβάται.

Αυτή η μελέτη έδειξε ότι τα συναισθήματα θα μπορούσαν να γίνουν εξαρτημένες απαντήσεις.





**Η Κραυγή**  
Edvard Munch  
1893

# Μαξ Βερτχάιμερ (Max Wertheimer, 1880-1943)

## Μορφολογική σχολή (Gestalt Psychology)

Ο Βερτχάιμερ, ταξιδεύοντας το 1910 με το τρένο για διακοπές, αγοράζει ένα στροφосκόπιο. Με το στροφосκόπιο, το οποίο χρησιμοποιούν και τα παιδιά, εικόνες ακίνητες εμφανίζονται να κινούνται καθώς παρουσιάζονται διαδοχικά.

Αυτή ήταν η αρχή για μια σειρά πειραμάτων σχετικά με τη λειτουργία της σκέψης.



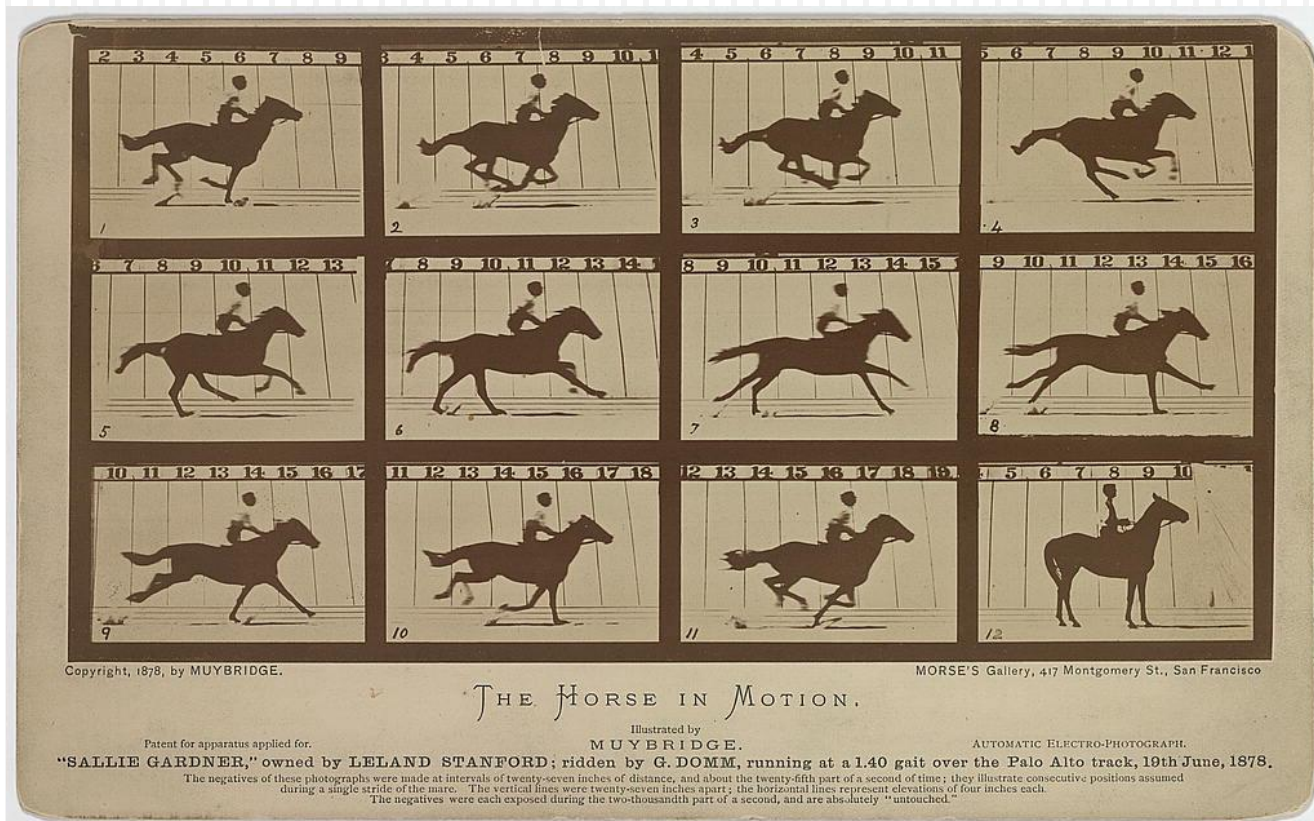
Το στροφοσκόπιο προσέλκυσε την προσοχή του Βερτχάιμερ, καθώς τον απασχολούσε ένα πρόβλημα της Ψυχολογίας, πώς δηλαδή μπορεί να εξηγηθεί το φαινόμενο των κινούμενων εικόνων, δηλαδή πώς εξηγείται η αντίληψη της κίνησης που προκύπτει από μια σειρά ερεθισμάτων από τα οποία κανένα δεν κινείται. Πώς αποδίδεται κίνηση σε ένα πράγμα, ενώ αυτό τη δεδομένη στιγμή είναι ακίνητο;





Αποδίδοντας τη μορφή (Gestalt) της κίνησης σε ένα οργανωμένο σύνολο εικόνων, το βλέπουμε σαν μια ολότητα δυναμικά οργανωμένη.

Η αντίληψη ενός συνόλου διαδοχικών εικόνων εξαρτάται από το ίδιο το υποκείμενο, το οποίο δεν αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα σαν πιστό της αντίγραφο.



Βασική θέση της σχολής αυτής είναι ότι ένα ψυχολογικό φαινόμενο διαφέρει από το άθροισμα των στοιχείων που το αποτελούν. Τα επιμέρους στοιχεία ενός φαινομένου τα οποία είναι οργανωμένα ως ένα όλον προσδιορίζουν τη μορφή (Gestalt).

Η κατανόηση ενός φαινομένου απαιτεί την ολική και όχι την αναλυτική του προσέγγιση, απαιτεί να αρχίσουμε από τη σύλληψη του όλου της μορφής και όχι από την ανάλυση των μερών του.

Διαπιστώνεται ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει την τάση να αντιλαμβάνεται μορφές στην ολότητά τους (για παράδειγμα, αν και λείπουν κάποια γράμματα από μια λέξη, εντούτοις την αναγνωρίζουμε).

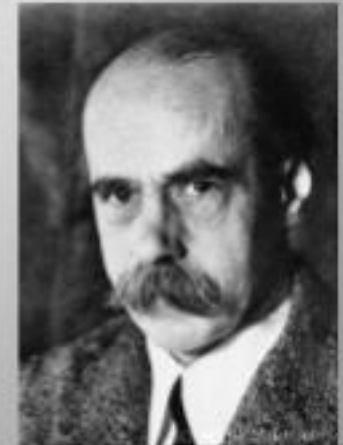
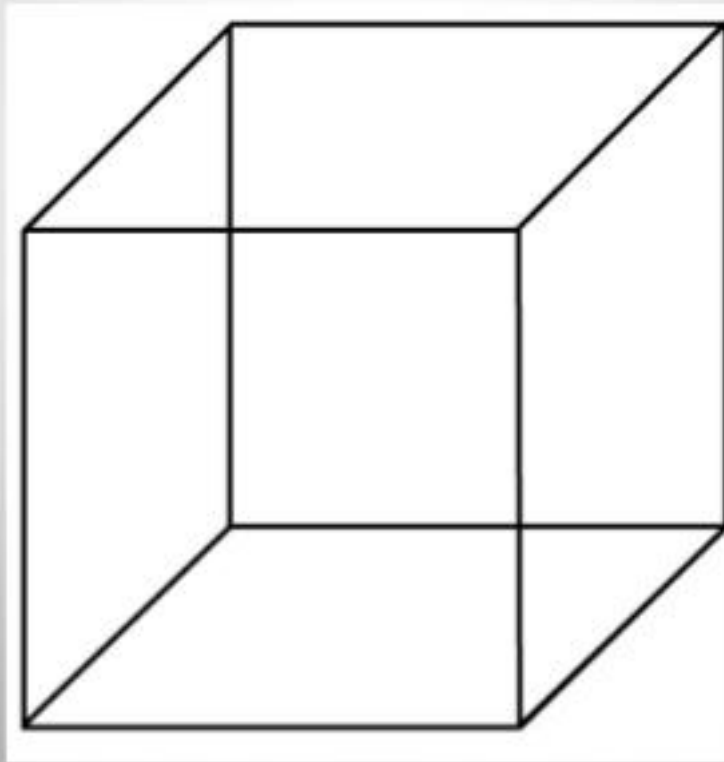
Για παράδειγμα είναι δύσκολο να διαβάσουμε αυτή την πρόταση

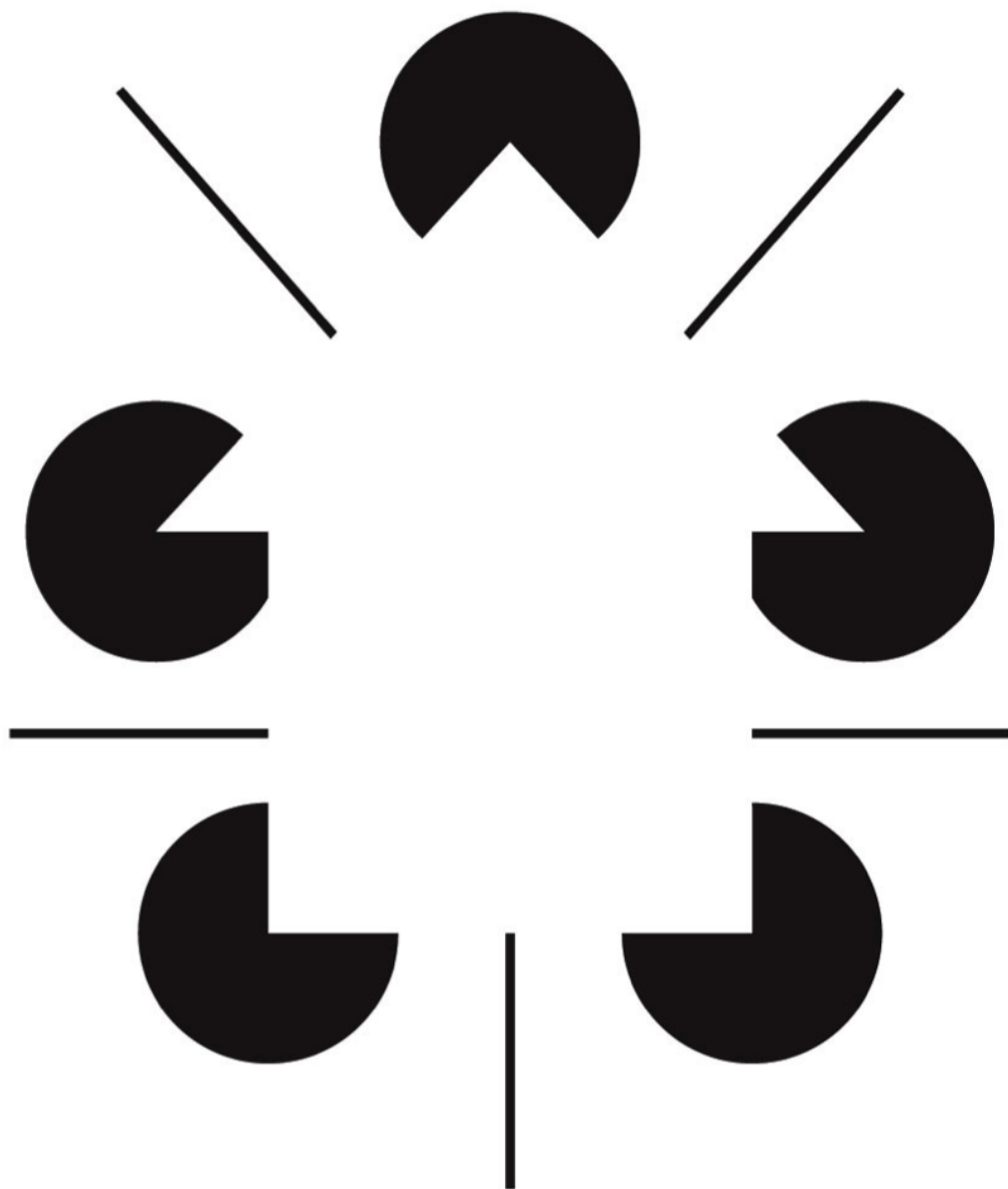
Η μορφολογική σχολή, βασιζόμενη στη χρήση πειραμάτων, επιχείρησε να διατυπώσει τις αρχές της μάθησης για την αξιοποίηση της δημιουργικής σκέψης και άσκησε κριτική στην απομνημόνευση.

Για παράδειγμα είναι δύσκολο να διαβάσουμε αυτή την πρόταση

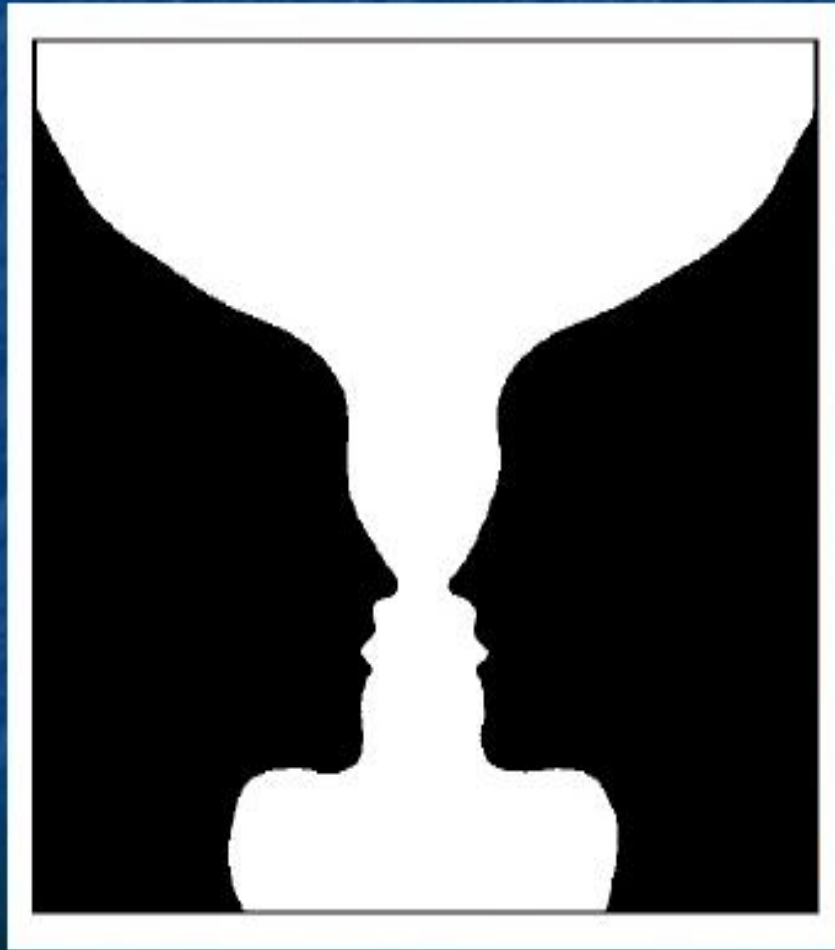
# Gestalt Psychology

- 1910, Max Wertheimer
  - Mind is active processor
  - whole greater than sum of parts





# Νόμος της μορφής και του βάθους



Ποιοι είναι οι παράγοντες που καθορίζουν το αν μια επιφάνεια θα γίνει αντιληπτή ως μορφή ή φόντο.

Figure/ground ambiguity.

Βάζο του Rubin



## **ΔΑΙΑΒΣΕ ΤΟ ΓΗΡΟΓΡΑ! ΜΡΟΠΕΙΣ!**

Σνφμύωα με μια έυρενα στο Πισήναπιμετο του Κμτρπι-  
αίζ, δεν πεαίζι ρλόο με τι σριεά ενίαι τοθοπεμετενα τα  
γταμάμρα σε μια λξέη, ακρί το πώτρο και το ταελείτυο  
γάμρμα να ενίαι στη στωσή θσέη. Τα υλοπιόπα μρο-  
πούν να ενίαι σε τχίυεας θιέεσς και μροπετίε να δαβαι-  
άεστε τις λιεξές χρωίς πλβημόρα. Ατυό γνίταιει γαιτί ο  
απρώνθονις εκέγλφοας δεν δαεβζιάι γάμρμα γάμρμα  
κθάε λξέη αλλά τη λξέη σαν σνύλοο.

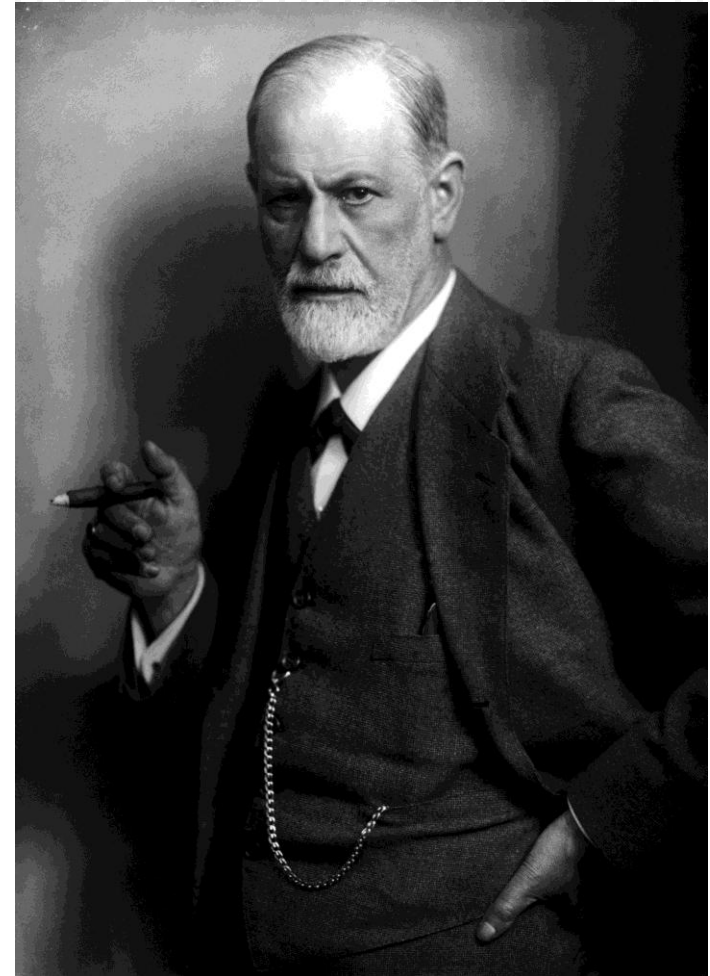
Ατίπτουεο, ε;




# Σίγκμουντ Φρόουντ (S. Freud, 1856-1939)

Αυστριακός ιατρός, φυσιολόγος, ψυχίατρος και θεμελιωτής της ψυχαναλυτικής σχολής στον τομέα της ψυχολογίας. Αναγνωρίζεται ως ένας από τους πλέον βαθυστόχαστους αναλυτές του 20ου αιώνα.

Η επίδραση του Φρόουντ δεν περιορίστηκε μόνο στην ψυχολογία και την ψυχιατρική, αλλά ταυτόχρονα απλώθηκε σε πολλούς τομείς της επιστήμης και της τέχνης.



- Έζησε στη Βιέννη, προερχόμενος από μια εύπορη οικογένεια, η οποία όμως κατέρρευσε οικονομικά, έτσι, έζησε στερημένα παιδικά χρόνια.
- Σπουδάζει Ιατρική και προσανατολίζεται στη Νευρολογία.
- Με τον Μπρόουερ (Breuer), γιατρό και φίλο του στη Βιέννη, αρχίζει να μελετά την περίπτωση της υστερίας.
- Το 1885 στο Παρίσι γνωρίζει τον Σαρκό (Charcot), διάσημο νευρολόγο, και συνεχίζοντας μαζί του την έρευνα, αρχίζει η ανακάλυψη του ασυνειδήτου.
- Επιστρέφοντας στην Αυστρία αρχίζει η πιο γόνιμη περίοδος της ζωής του και για την Ψυχανάλυση.
- Το 1938, με την κατάληψη της Αυστρίας από τον Χίτλερ, εξαναγκάζεται να φύγει για το Λονδίνο, όπου του γίνεται τιμητική υποδοχή.

- 
- Πώς θα μπορέσει ο άνθρωπος να απελευθερωθεί από τις απαγορεύσεις τις οποίες του επιβάλλει ο πολιτισμός και ταυτόχρονα θα έχει τη δύναμη να ορίσει τον εαυτό του ελέγχοντας τις παρορμήσεις του;
  - Ο Φρόυντ έβλεπε ότι ο άνθρωπος είναι διασπασμένος ανάμεσα σε ορμές τις οποίες δε γνωρίζει και σε απαγορεύσεις οι οποίες του επιβάλλονται.

# Ασυνείδητο

- Ο Φρόυντ ήταν πεπεισμένος ότι υπάρχει μια περιοχή στη δομή του ψυχισμού για την οποία συνήθως δεν έχουμε συνείδηση. Πρόκειται για την περιοχή του **ασυνείδητου**.
- Σε αυτή θεώρησε ότι θα πρέπει να αναζητηθεί η αφετηρία των προβλημάτων της ψυχικής ζωής.
- Το ασυνείδητο περιέχει σκέψεις τις οποίες έχουμε απομακρύνει από τη συνείδηση, οι οποίες όμως συχνά εμφανίζονται μεταμορφωμένες ή σε μορφή συμβολική στα όνειρά μας.

## Σύμφωνα με τον Φρόυντ ο ψυχισμός δομείται σε τρία επίπεδα.

- Το πρώτο επίπεδο είναι το **id (εκείνο)**. Ποικίλα ένστικτα ενυπάρχουν σε αυτή την περιοχή, η οποία λειτουργεί σύμφωνα με την αρχή της ηδονής, μας παρωθεί δηλαδή να ενεργούμε κατά τρόπο σύμφωνο με τις επιθυμίες μας.
- Το δεύτερο επίπεδο είναι το **υπερεγώ** και σχηματίζεται κατά την επαφή μας με τον πολιτισμό, ενσωματώνει τους γονείς και τις αντιλήψεις τους, τις απαγορεύσεις και τις εντολές των άλλων ανθρώπων που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μας.  
Τη δράση του υπερεγώ συνήθως δεν την έχουμε συνειδητοποιήσει και δεν την ελέγχουμε.

Ανάμεσα στις δύο αυτές περιοχές τοποθετείται το τρίτο επίπεδο, το **εγώ**.

Το εγώ λειτουργεί σύμφωνα με την αρχή της πραγματικότητας, επιχειρεί δηλαδή να υπηρετήσει τις επιθυμίες του ατόμου, αλλά κατά έναν ορθολογικό τρόπο και συμβιβάζοντάς τες με τις κοινωνικές εντολές τις οποίες περιέχει το υπερεγώ.

Το εγώ αποτελεί ένα μηχανισμό άμυνας απέναντι στις πιέσεις του υπερεγώ και του id.

# Μηχανισμοί άμυνας

Ψυχολογικές διαδικασίες που υιοθετεί το «εγώ», στην προσπάθεια του να μειώσει την ψυχολογική ένταση που αντιμετωπίζει.

Απόθεση

Άρνηση

Παλινδρόμηση

Προβολή

Μετάθεση

Μετουσίωση

Εκλογίκευση

- Για παράδειγμα, το άτομο **απωθεί** επιθυμίες που θα του προκαλούσαν σύγκρουση.
- **Προβάλλει** σε άλλους δικά του συναισθήματα.
- **Μετουσιώνει** (μετατρέπει), μια ορμή σε κοινωνικά αποδεκτή πράξη.

# Απώθηση



- ☞ Αναφέρεται στη διαδικασία με την οποία το εγώ σπρώχνει στο ασυνείδητο τις μη αποδεκτές ορμές του που απειλούν την ακεραιότητα του. Δηλαδή η απώθηση είναι όχι μόνο ένας μηχανισμός άμυνας αλλά και ο στόχος όλων των άλλων μηχανισμών.
- ☞ Π.χ. το άτομο προσπαθεί να «ξεχάσει» μια τραυματική εμπειρία .





# Η απώθηση μας προφυλάσσει από την αναγνώριση των συναισθημάτων και σκέψεων μας.

- Στην περίπτωση ενός ατυχήματος, δεν μπορώ να θυμηθώ καμία λεπτομέρεια για το πώς συνέβη το γεγονός.
- Αργοπορία ή ξέχασμα μιας ανεπιθύμητης συνάντησης.

# Άρνηση



☞ Δηλαδή η άρνηση της αναγνώρισης κάποιου κινδύνου. Η άρνηση της πραγματικότητας χρησιμοποιείται όταν το άτομο απειλείται από έντονα και επίπονα συναισθήματα.

☞ Π.χ. παιδί που η μητέρα του πεθαίνει λέει στον εαυτό του ότι λείπει ταξίδι.



## Η άρνηση μας προφυλάσσει από την αναγνώριση της εξωτερικής πραγματικότητας.

- Κάποιος μπορεί να κάνει φανερά κατάχρηση αλκοόλ αλλά ο ίδιος απλά αρνείται ότι έχει πρόβλημα αλκοολισμού. Αντ' αυτού υποστηρίζει ότι δεν έχει κανένα σημαντικό πρόβλημα στη ζωή του κι ότι όλα είναι «μια χαρά».
- Κάποιος βυθίζεται ολοένα και περισσότερο σε χρέη, ωστόσο δεν κάνει τίποτα γι' αυτό θεωρώντας ότι τα πράγματα «δεν είναι τόσο σοβαρά όσο φαίνονται».
- Ηλικιωμένα άτομα δεν σκέφτονται να σταματήσουν να οδηγούν παρά την προφανή αδυναμία τους.

# Παλινδρόμηση



☞ Η παλινδρόμηση (παλιμπαιδισμός) συμβαίνει όταν το άτομο, αγχωμένο από απειλητικές σκέψεις και συναισθήματα, συμπεριφέρεται με έναν τρόπο που είναι χαρακτηριστικός ενός προηγούμενου εξελικτικού σταδίου, πριν την εμφάνιση της παρούσας σύγκρουσης.

☞ Π.χ. Άτομο μέσης ηλικίας που νεάζει.



## Παλινδρόμηση

- Το παιδί βιώνοντας μια σημαντική απογοήτευση, ματαίωση ή άγχος αναπτύσσει συμπεριφορές που είναι αναμενόμενες για παιδιά μικρότερης ηλικίας, σε μια προσπάθεια να καλύψει βασικές του ανάγκες.
- Π.χ. Ένα μεγάλο παιδί βρέχει το κρεβάτι του τη στιγμή που οι γονείς του είναι στα πρόθυρα διαζυγίου. Με αυτόν τον τρόπο επιζητεί την προσοχή των γονιών ώστε να καλύψουν τις δικές του βασικές ανάγκες για αγάπη και προστασία.

# Προβολή



☞ Η προβολή συμβαίνει όταν, χωρίς να το συνειδητοποιεί, το άτομο αποδίδει τις δικές του μη παραδεκτές ορμές σε άλλους.

☞ Π.χ. Δεν συμπαθώ κάποιον και λέω ότι αυτός δεν με συμπαθεί.



# Προβολή (Projection)

Απόρριψη

συναισθημάτων, επιθυμιών, ιδιοτήτων του ατόμου και της ευθύνης τους και απόδοσή τους σε άλλα άτομα π.χ. ο σύζυγος γυρνάει ξεθεωμένος και εκνευρισμένος σπίτι του μετά από 10 ώρες δουλειάς και ρωτάει τη γυναίκα του: «δε σε βλέπω και πολύ καλά, έχεις τίποτα»?

# Μετάθεση



- ❧ Η μετάθεση μη αποδεκτών συναισθημάτων, σκέψεων ή προθέσεων από τον πραγματικό τους στόχο σε έναν άλλο, πιο ασφαλή στόχο.
- ❧ Π.χ. Δεν μπορώ να μιλήσω άσχημα στον καθηγητή που με προσέβαλε και έτσι, γυρίζω σπίτι και μαλώνω με τον αδελφό μου!





## Μετάθεση

- Έχω θυμώσει με κάποιον συνάδελφο και ξεσπάω στον σύντροφό μου, αφού μου είναι πιο οικείος.
- Μία ήπια εκδοχή της μετάθεσης είναι όταν εκτονώνω την θλίψη μου για τον πρόσφατο χωρισμό μου στην εργασία ή ξαφνικά με πιάνει να συγκυρίσω το σπίτι μου.

# Μετουσίωση/Εξιδανίκευση



- ☞ Μορφή μετάθεσης όπου όμως οι ανεπίτρεπτες ορμές ανακατευθύνονται προς ανώτερους στόχους που είναι κοινωνικά παραδεκτοί.
- ☞ Π.χ. Την επιθετικότητά μου την διοχετεύω σε ένα άθλημα και έτσι την εκτονώνω με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.



- Μετουσίωση ονόμασε αρχικά ο Freud την έκφραση των παρορμήσεων βιολογικής προέλευσης με έναν τρόπο που ήταν κοινωνικά αποδεκτός.
- Για παράδειγμα, ο Freud θα έλεγε ότι ένας οδοντίατρος μετουσιώνει το σαδισμό του, ένας καλλιτέχνης που δίνει παράσταση μετουσιώνει την επιδειξιμανία του, ένας δικηγόρος μετουσιώνει την επιθυμία του να δολοφονήσει τους εχθρούς του.
- Οι ενστικτώδεις τάσεις μας, σύμφωνα με τον Freud , επηρεάζονται από τα γεγονότα της παιδικής μας ηλικίας. Συγκεκριμένες ορμές και συγκρούσεις προσλαμβάνουν μια ιδιαίτερη σημασία και είναι δυνατόν να κατευθύνονται δημιουργικά προς άλλες χρήσιμες δραστηριότητες.

# Εκλογίκευση



- ☞ Το άτομο χρησιμοποιεί την λογική για να απωθήσει επίπονα συναισθήματα, επιθυμίες ή σκέψεις που του προκαλούν έντονο στρες. Με λογικά επιχειρήματα προσπαθεί να αποδείξει στον εαυτό του και στους άλλους ότι οι πράξεις, οι επιθυμίες και τα κίνητρα της συμπεριφοράς του είναι ορθά και συνεπώς παραδεκτά.
- ☞ Π.χ. Άτομο που απολύθηκε λέει: «έτσι κι αλλιώς δεν ήταν η ιδανική δουλειά για μένα!



Η χρήση του αμυντικού μηχανισμού της εκλογίκευσης ενεργοποιείται όταν συμβεί κάτι κακό, για το οποίο πείθουμε τον εαυτό μας ή τους άλλους ότι τελικά δεν ήταν και τόσο κακό για μας.

- «Μπορεί να μου έκλεψαν το αυτοκίνητο, αλλά η αλήθεια είναι πως είχε παλιώσει κι έτσι έχω πλέον μια αφορμή για να αποκτήσω ένα καινούργιο»
- «Μου έκλεψαν το κινητό τηλέφωνο μέσα από την τσάντα μου, μα πήρα έτσι το μάθημα πως θα πρέπει να την προσέχω περισσότερο».
- Ένα παιδί δικαιολογεί την αποτυχία στο σχολείο ώστε αυτή να γίνει ανεκτή και επιτρεπτή τόσο από το ίδιο, όσο και από τον περίγυρό του: η σχολική αποτυχία δεν αποδίδεται σε εσωτερικούς παράγοντες όπως είναι η μειωμένη προσπάθεια ή η έλλειψη ενδιαφέροντος, αλλά σε εξωτερικούς όπως είναι το κακό εκπαιδευτικό σύστημα ή τα δύσκολα θέματα στις εξετάσεις.

Η εκλογίκευση ενεργοποιείται ακόμα και σε ακραίες περιπτώσεις, σαν μέσο δικαιολόγησης ανεπίτρεπτων συμπεριφορών, όπως για παράδειγμα ο γονιός που εκλογικεύει την κακοποίηση που ασκεί στο παιδί του, θεωρώντας ότι το κάνει «για να μάθει κάποια πράγματα, να γίνει «σωστός» άνθρωπος».

# Ψυχανάλυση

- Η Ψυχανάλυση είναι και θεωρία και πρακτική. Το άτομο, με τη βοήθεια του ψυχαναλυτή του, κατευθύνεται στη γνώση του ασυνειδήτου του.
- Η γνώση την οποία αποκτά το άτομο για τα βαθύτερα αισθήματα, τα ένστικτα, τις επιθυμίες, τα περιστατικά που είχε απωθήσει, θεωρείται ότι του παρέχει τη δυνατότητα να ελέγξει ο ίδιος τον εαυτό του και όχι οι ασυνείδητες παρορμήσεις του και οι εντολές των άλλων.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θέλουν πραγματικά ελευθερία, επειδή η ελευθερία προϋποθέτει ανάληψη ευθύνης, και οι περισσότεροι άνθρωποι τρέμουν την ανάληψη ευθύνης.

**Σίγκμουντ Φρόυντ**

A black and white portrait of Sigmund Freud, an elderly man with a white beard, wearing a dark suit and tie, looking slightly to the left.

Λόγια Μεγάλων  
Προσωπικοτήτων

# W. Wundt - J. Watson - S. Freud - M. Wertheimer

- **Βίλελμ Βουντ (W. Wundt, 1832-1920)**  
**Ενδοσκόπηση και Πειραματική Ψυχολογία**
- **Τζων Γουότσον (J. Watson, 1878-1958)**  
**Μελέτη της συμπεριφοράς**  
**(συμπεριφορισμός - behaviorism)**
- **Μαξ Βερτχάιμερ (M. Wertheimer, 1880-1943)**  
**Μορφολογική σχολή (Gestalt Psychology)**
- **Σίγκμουντ Φρόυντ (S. Freud, 1856-1939)**  
**Ψυχανάλυση**



# Κοινωνική Ψυχολογία

Η μελέτη της συμπεριφοράς του ατόμου μέσα στην ομάδα και οι μηχανισμοί της συμπεριφοράς ομάδων είναι αντικείμενα που άρχισαν να μελετώνται κατά τον 20ό αιώνα από ένα νέο κλάδο, την Κοινωνική Ψυχολογία.

# Κοινωνική Ψυχολογία

- Τι συμβαίνει και η συμπεριφορά του ατόμου διαφοροποιείται όταν βρίσκεται σε μια ομάδα;
- Γιατί η συμπεριφορά αλλάζει ανάλογα με την κοινωνική ομάδα στην οποία μετέχει το άτομο;
- Ποιοι παράγοντες συντελούν στη διαμόρφωση της δυναμικής μιας ομάδας;

# Κοινωνική Ψυχολογία

- Από το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, ο κλάδος αυτός γνωρίζει ιδιαίτερη ανάπτυξη και αποδεικνύεται πολλαπλά χρήσιμος.
- Σε γενικές γραμμές, η Κοινωνική Ψυχολογία είναι υποχρεωμένη να μην ανάγει τα κοινωνιοψυχικά φαινόμενα αποκλειστικά ούτε στην ψυχολογική ούτε στην κοινωνιολογική τους διάσταση, καθώς το αντικείμενο της άπτεται και των δύο κλάδων.

Τα επίπεδα στα οποία οργανώνονται τα ερευνητικά αντικείμενα της επιστήμης αυτής είναι αρκετά, όπως:

**α)** ο τρόπος οργάνωσης από τα άτομα των κοινωνικών αναπαραστάσεών τους, για παράδειγμα, για την οικογένεια, τον άνεργο, το μετανάστη, τον εργατικό άνθρωπο, κτλ.

**β)** η δυναμική των σχέσεων ανάμεσα στα άτομα μιας ομάδας, η επικοινωνία και οι συγκρούσεις μεταξύ τους.

**γ)** οι σχέσεις ανάμεσα σε διαφορετικές ομάδες, πολιτικές, αθλητικές, θρησκευτικές, επαγγελματικές, κτλ.

**δ)** ζητήματα κοινωνικοποίησης αλλά και παράβασης κανόνων, συνοχής και διάσπασης του κοινωνικού ιστού.