



Ψυχολογία Α-Β-Γ

Δημοφιλείς μύθοι και
επιστημονικές αλήθειες

Δρ. Άννα Κ. Τουλουμάκου

Επ. Συνεργάτης Τμ. Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο

Ερευνητική Συνεργάτης του Κέντρου SKOPE του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης

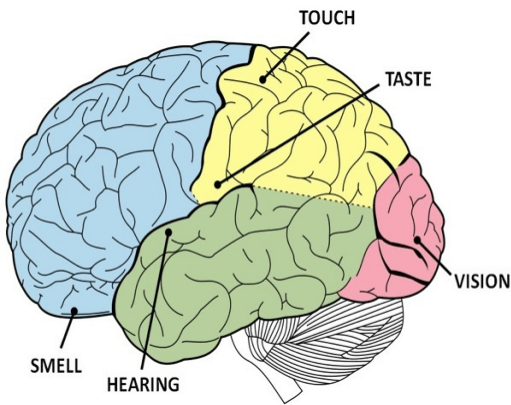
Βρες το σωστό



- Χρησιμοποιούμε το 10% το 20% το 80% ή το 100% του εγκεφάλου μας;
- Διπλή προσωπικότητα και σχιζοφρένεια: ξένοι ή γνωστοί;
- Όλοι περνάμε από αυτά τα 5 στάδια της θλίψης: σωστό ή λάθος;
- Η έκθεση στη μουσική του Mozart, του Bach ή του Puccini έχει τη μεγαλύτερη θετική επίδραση στην νοημοσύνη των μωρών;
- Ο αυτισμός σημαίνει και κάποιο εξαιρετικό ταλέντο, τι όχι;
- Βία και ψυχολογικές διαταραχές: ξένοι ή γνωστοί;



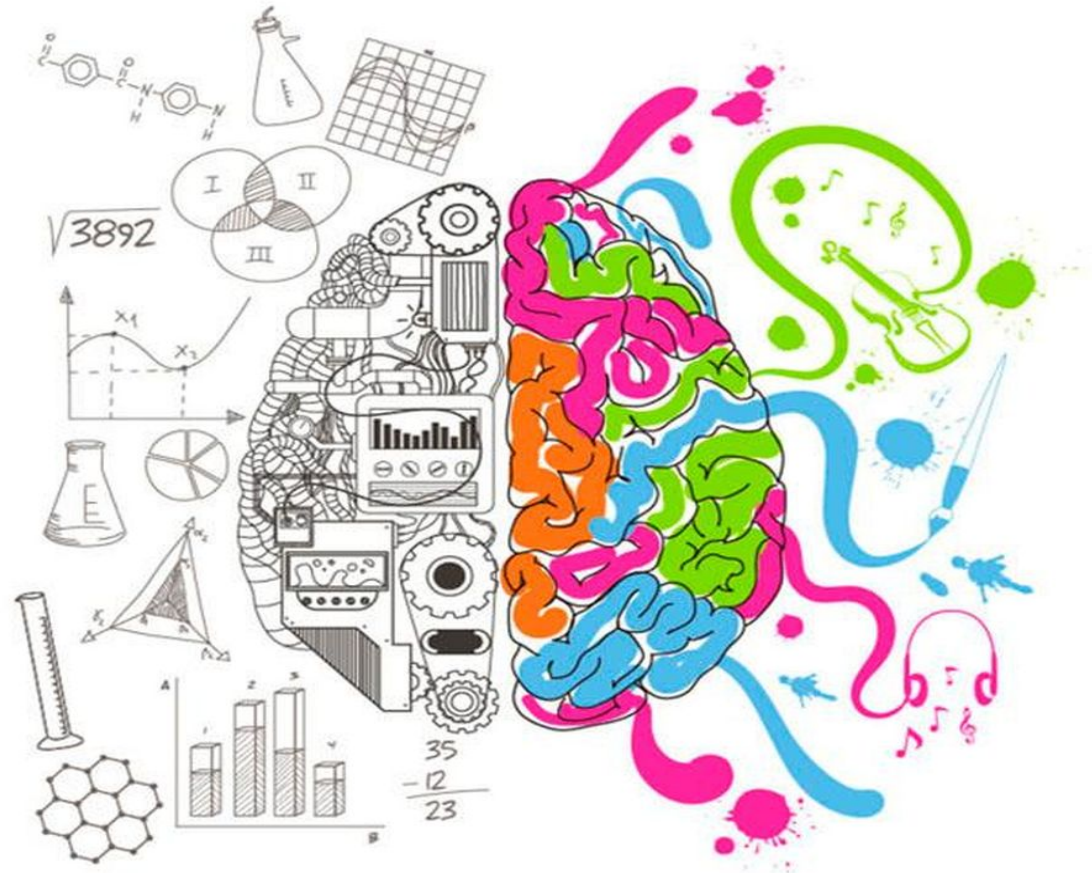
Χρησιμοποιούμε μόνο το 10% του εγκεφάλου μας



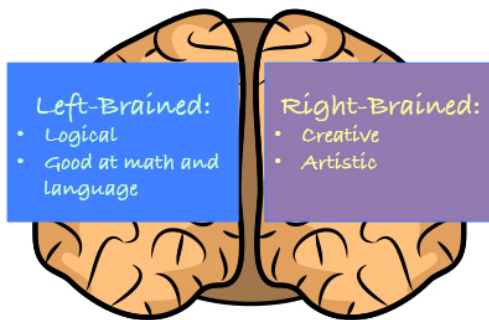
- Ακόμη και το 6% των νευροεπιστημόνων σήμερα θα συμφωνούσαν
- Ίσως γιατί:
 - Ο William James, κάποτε έγραψε ότι αμφιβάλλει πως ο μέσος άνθρωπος χρησιμοποιεί το 10% του νοητικού του δυναμικού. Και φυσικά με τον χρόνο επήλθε και η μετάλλαξη σε 10% του εγκεφάλου
 - Φημολογείται ότι ο Αλβέρτος Αϊνστάιν αναφέρθηκε στην δική του νοητική ικανότητα κάνοντας αναφορά στο ποσοστό αυτό...

Η πραγματικότητα είναι άλλη:

- Αν και ο εγκέφαλος καταλαμβάνει το 2-3% του συνολικού μας σωματικού βάρους καταναλώνει εν τούτοις το 20% του συνολικού οξυγόνου που εισπνέουμε
- Αν μας εγκατέλειπε το 90% του εγκεφάλου μας λόγω ατυχήματος ή ασθένειας, αυτό θα είχε καταστροφικές συνέπειες
- Έρευνα στην νευροχειρουργική υπογραμμίζει ότι παρά τη χρήση εξελιγμένων μεθόδων (π.χ ηλεκτρική διέγερση) δεν υπάρχει η παραμικρή ένδειξη ότι υπάρχει ανενεργό μέρος στον ανθρώπινο εγκέφαλο.



Μερικοί άνθρωποι λειτουργούν με το δεξί και άλλοι με το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου τους



- Τα δύο ημισφαίρια διαφοροποιούνται ως προς τις λειτουργίες που ελέγχουν
 - Το αριστερό ημισφαίριο είναι κύριως υπεύθυνο για την κατανόηση και παραγωγή της γλώσσας.
 - Το δεξί είναι κυρίως υπεύθυνο για οπτικό-κινητικές λειτουργίες
- Εγχειρίσεις διαχωρισμού του εγκεφάλου (για τον έλεγχο σοβαρής μορφής επιληψίας)
 - Ερεύνες με ασθενείς μετά την εγχείριση δείχνουν πώς όταν το αριστερό ημισφαίριο έχει πρόσβαση σε μία λέξη το άτομο την αναγνωρίζει και την ονομάζει,
 - Αλλά όταν έχει το δεξί ημισφαίριο πρόσβαση σε αυτήν τη λέξη δεν μπορεί να την παραγεί. Μπορεί όμως να τη ζωγραφίσει
- Τίποτε από αυτές τις παρατηρήσεις δεν ισχύει για άτομα με πλήρη εγκεφαλική λειτουργία
 - Αυτό το γεγονός σημαίνει ότι, τα ημισφαίρια, αν και λειτουργούν σχετικά ανεξάρτητα, συνεργάζονται για να επιτύχουν όσα ο άνθρωπος μπορεί να κάνει σήμερα



Είναι καλύτερα να εκδηλώνουμε την όργη μας παρά να την κρατάμε μέσα μας



- 66% πρωτοετών ψυχολογίας σε Πανεπιστήμιο της Αμερικής συμφωνούν
- Anger Management (Adam Sandler & John Nickolson)- η κάθαρση έρχεται μέσα από την εκτόνωση
 - Μεταξύ άλλων και σε μαξιλάρια, ποτήρια κ.α.
- 40 χρόνια έρευνας υποδεικνύουν μια άλλη πραγματικότητα
 - Η έκφραση της οργής μας προς άλλους ανθρώπους ή αντικείμενα αυξάνει την ένταση
 - Η ένταση αυξάνει και με την ενασχόληση με επιθετικά σπορ και βιντεο-παιχνίδια
 - Για να δουλέψει η εκτόνωση πρέπει να συνοδεύεται από εποικοδομητική επίλυση του προβλήματος



Οι άνθρωποι με σχιζοφρένεια έχουν διπλή προσωπικότητα



- «Ήμουν σχιζοφρενής κάποτε αλλά τώρα είμαστε καλύτερα»
- «Ήμουν σχιζοφρενής μέχρι που με γιάτρεψαν. Τώρα είμαι απλά μόνος»
- 77% πρωτοετών φοιτητών ψυχολογίας συμφωνούν
- Διαταραχή διασχιστικής ταυτότητας: δυο πλευρές μιας ταυτότητας– Παράδειγμα η διπλή προσωπικότητα (Dr Jekyll & Mr Hyde)



- Σχιζοφρένεια: ψύχωση, μπερδεμένη σκέψη, απρόβλεπτη διάθεση και παραισθήσεις
 - Σχίσμα μεταξύ και εντός των ψυχολογικών λειτουργιών- συναισθήματος και σκέψης κυρίως
- Η ορολογία είναι προβληματική: διασχιστική και σχιζοφρένεια
- Ο πρώτος πρόεδρος της APA το 1916, αποκάλεσαι το φαινόμενο Dr Jekyll & Mr Hyde σχιζοφρένεια
- Γιατί πειράζει; Γιατί η σχιζοφρένεια είναι εξαιρετικά δεισλειτουργική κατάσταση που σχετίζεται με σοβαρά άλλα προβλήματα όπως τάσεις αυτοκτονίας, κλινική κατάθλιψη, χρήση ουσιών, κ.α και δεν πρέπει να υποτιμάται.



THE 5 STAGES OF GRIEF



Denial



Anger



Bargaining

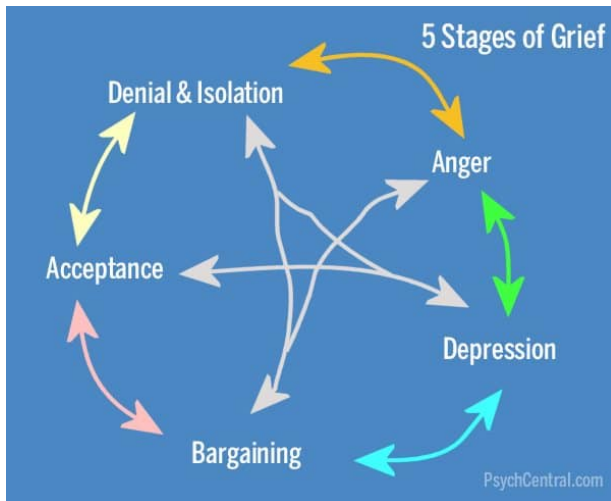


Depression



Acceptance

Περνάμε όλοι οι άνθρωποι τα 5 στάδια της θλίψης



- Αρνηση, θυμός, διαπραγμάτευση, θλίψη και αποδοχή
- Όπως όλες οι θεωρίες σταδίων, υποστηρίζουν ότι όλοι οι άνθρωποι περνούν από τα ίδια στάδια με την ίδια σειρά
- Δεν υποστηρίζεται αυτό καθολικά από την έρευνα
- Τα συναισθήματα μοιάζουν σωστά
- Η σειρά των συναισθημάτων με καθολικό τρόπο αμφισβητείται



Οι άνθρωποι με αμνησία ξεχνούν κάθε λεπτομέρεια της προηγούμενης ζωής τους



- Στο σινεμά άνθρωποι μετά από ατυχήματα και ασθένειες που επηρεάζουν την μνήμη παρουσιάζουν αμνησία σε οτιδήποτε από το παρελθόν τους αλλά δεν δυσκολεύονται να μάθουν οτιδήποτε καινούριο (Bourne Ultimatum)
- Στην πραγματικότητα τα προβλήματα αμνησίας που αντιμετωπίζουν τέτοιες περιπτώσεις είναι κυρίως στη δημιουργία νέων αναμνήσεων και όχι αναδρομικών (Memento)
- Η γενικευμένη αμνησία είναι σπάνια και συνδέεται από την έρευνα με ψυχολογικούς παράγοντες (υπέρμετρο άγχος) παρά με νευρολογικά προβλήματα ή ατυχήματα.
- Άλλος ένας μύθος δε είναι ότι οι άνθρωποι με γενικευμένη αμνησία μετά από κόμμα είναι καθόλα φυσιολογικοί- στην πραγματικότητα αντιμετωπίζουν πολλά γνωστικά προβλήματα



Δεν θυμόμαστε πράγματα από την παιδική μας ηλικία



- 3χρονα έδειξαν προτίμηση σε κείμενα που τους είχαν διαβάσει δυο φορές τη μέρα για τις τελευταίες 6 εβδομάδες της κύησης
 - Ακόμη κι όταν η φωνή που τα διάβαζε δεν ήταν της μητέρας
- Πληροφορίες για το πλαίσιο-συνθήκη αποσυνδέονται από αναμνήσεις που έχουν βιωθεί ξανά και ξανά σε διαφορετικά περιβάλλοντα
- Αλλά και σε νευροφυσιολογικό επίπεδο: the body keeps the score



Ο Mozart έχει θετικά αποτελέσματα στη νοημοσύνη των νεογέννητων και εμβρύων



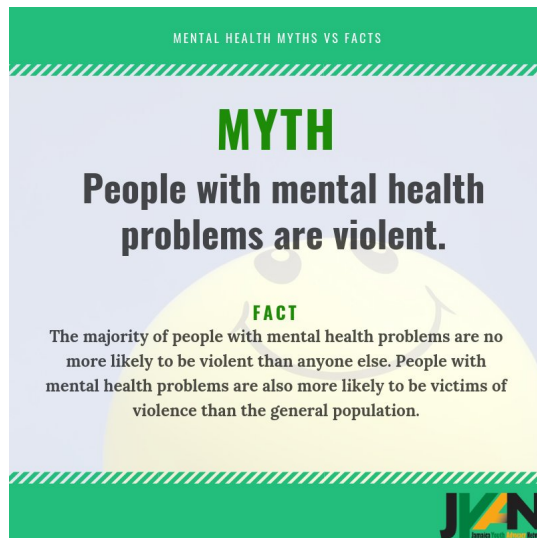
- 73% προτοετών φοιτητών ψυχολογίας σε Αμερικάνικο Πανεπιστήμιο συμφωνούν με τον μύθο
- Οι γονείς θέλουν να δώσουν στα παιδιά τους το καλύτερο από ότι υπάρχει στον πλανήτη
- Πόσο μάλλον αν αυτό είναι να βοηθήσουν την νοημοσύνη τους απ'όταν είναι νεογέννητα και είναι τόσο απλό όσο να ακούνε Mozart
- Έρευνα (στο Nature) σημείωνε ότι φοιτητές που ακούγαν 10 λεπτά Mozart, είχαν καλύτερη επίδοση στο τέστ λογικής χώρου και 8-9 μονάδες στο συνολικό τέστ νοημοσύνης
- Η σχέση (όχι αιτιακή) μεταξύ μουσικού ταλέντου και IQ επιδείνωσαν την κατάσταση



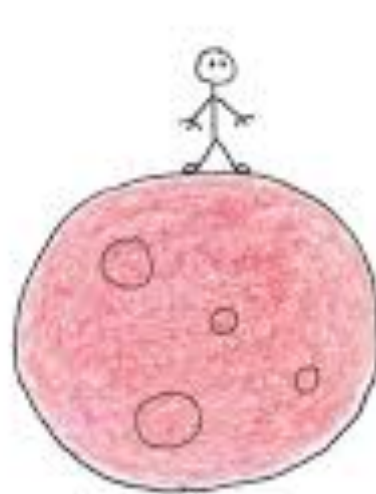
- Οι εταιρείες προώθησαν CD και δίσκους του Mozart μιλώντας για τα νεογέννητα και ο μύθος γεννήθηκε
- Η επανάληψη του πειράματος και πάλι όχι με νεογέννητα δεν επιβεβαιώνει το αποτέλεσμα:
ή διαφορά 2 μονάδων στο IQ για λίγη μόνο ώρα
ή διαμεσολάβηση του παράγοντα **διέγερση**
- Συνεπώς δεν υπάρχει τίποτε μαγικό στην μουσική του Mozart αλλά δεν συμβαίνει και τίποτε άλλο παρά μια υπερδιέγερση που οδηγεί σε καλύτερη επίδοση



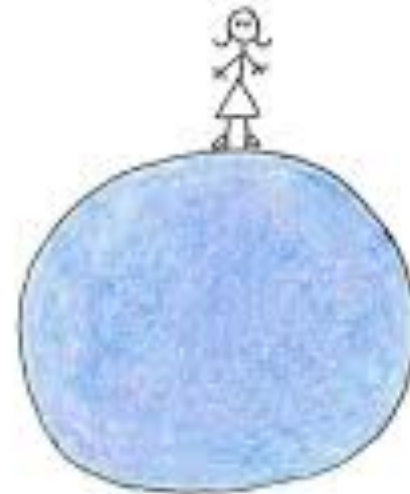
Οι άνθρωποι με ψυχολογικές διαταραχές είναι βίαιοι



- Οι ταινίες απεικονίζουν περίπου το 75% των ψυχικά πασχόντων ως βίαια άτομα (Wah, 1997)
- Οι περισσότεροι Αμερικανοί συνδέουν έντονα την ψυχική ασθένεια με τη σωματική επιθετικότητα (Ganguli , 2000).
- Ωστόσο, μελέτες δείχνουν ότι πάνω από το 90% των ατόμων με σοβαρές ψυχικές ασθένειες ποτέ δε διαπράττουν πράξεις βίας (Hodgins et al., 1996), ενώ ο αυξημένος κίνδυνος χρήσης βίας μεταξύ των ψυχικά ασθενών φαίνεται περιορίζεται σε άτομα που κάνουν κατάχρηση ουσιών ή έχουν παρανοειδείς ψευδαισθήσεις (Elbogen & Johnson, 2009).

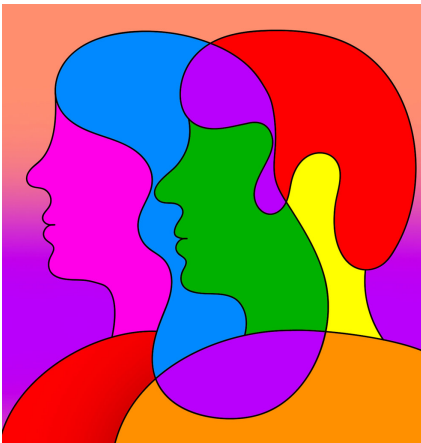


Mars

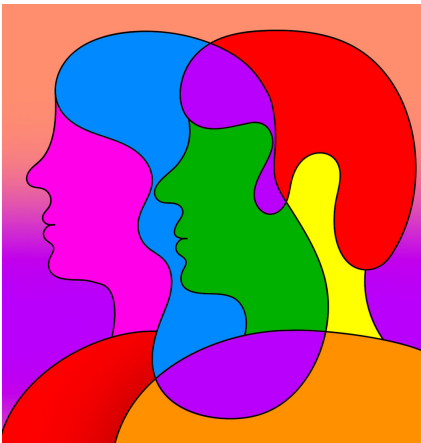


Venus

Οι άνδρες είναι από τον Άρη και οι γυναίκες από την Αφροδίτη (Gray, 1992)



- Το βιβλίο του Gray έκανε 40 εκατομύρια πωλήσεις σε 43 γλώσσες
- Οι διαφορές εντοπίζονται κυρίως στην επικοινωνία: Η γλώσσα των γυναικών εστιάζει στην οικειότητα και την συντροφικότητα ενώ των ανδρών στην ανεξαρτησία και τον ανταγωνισμό
- Πολλές σειρές κεφαλαιοποιούν στην υποτιθέμενη διαφορετικότητα στην επικοινωνία μεταξύ ανδρών και γυναικών (Και οι χωρισμένοι έχουν ψυχή, Flintstones).



- Κι ενώ ο Gray δεν βασίζει σε εμπειρικά δεδομένα τις θέσεις του η Hyde(2005) με μια σειρά μετα-αναλύσεων πάνω σε 3 αξονες σχετικούς με την επικοινωνία μας δείχνει ότι:
 - Οι γυναίκες δεν μιλούν σημαντικά περισσότερο από ότι οι άνδρες
 - Οι γυναίκες μιλούν για τα προσωπικά τους ελάχιστα περισσότερο από τους άνδρες
 - Το ίδιο μικρή είναι και οι διαφορά των φύλων σε σχέση με το πόσο διακόπτουν τους συνομιλητές τους (ανάλογα και την σχέση με τον συνομιλητή)
- Τέλος η Hall (1984) διαπίστωσε πώς οι γυναίκες αντιλαμβάνονται σε μεγαλύτερο βαθμό τα μη-λεκτικές ενδείξεις συναισθημάτων.
- Μήπως όμως τελικά οι ομοιότητες των φύλων στην επικοινωνία είναι περισσότερες από ότι οι διαφορές τους?



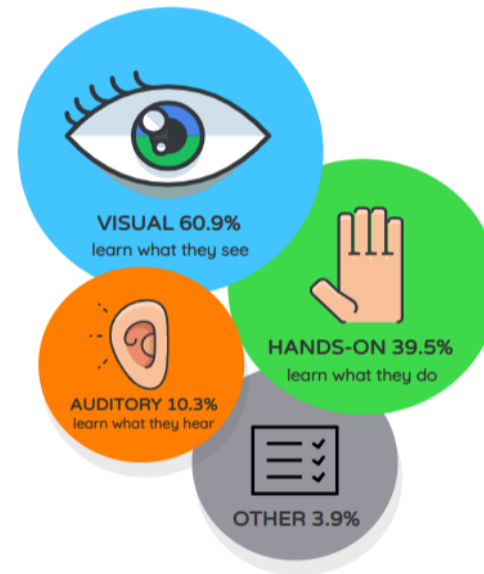
Alzheimer's και άνοια: δυο πλευρές του ίδιου νομίσματος;



- Alzheimer's: νευροεκφυλιστική νόσος και η κυρίαρχη αιτία της άνοιας
 - 36 εκ. πάσχοντες παγκοσμίως
- Άνοια: ευρύς όρος που περιγράφει την σταδιακή απώλεια των γνωστικών λειτουργιών
- Alzheimer's: η απώλεια των γνωστικών λειτουργιών είναι σταδιακή αλλά επίμονη και καταλυτική
 - Σε προχωρημένα στάδια η σύγχυση είναι μεγάλη, η πάλη να αναγνωρίσουν πρόσωπα οικεία μεγάλη και οι παραισθήσεις συχνές.



TYPES OF LEARNERS*



Μπορώ να σε διδάξω καλύτερα αν σε διδάξω με βάση το μαθησιακό σου τύπο



- Όλοι μπορούν να μάθουν το ίδιο καλά δεδομένου του σωστού τύπου διδασκαλίας
 - Αν ταιριάξουμε το τύπο διδασκαλίας με τον τύπο μάθησης κάθε μαθητή
- Μετά από 1984 άρθρα, 919 παρουσιάσεις σε συνέδρια, 701 κεφάλαια σε βιβλία ή βιβλία πάντω στους μάθησης και 71 μοντέλα για τους τύπους μάθησης που καταλήγει η έρευνα;

Μπορώ να σε διδάξω καλύτερα αν σε διδάξω με βάση το μαθησιακό σου τύπο



- Είναι ξεκάθαρη η έννοια ΤΜ;
- Υπάρχει ένας αξιόπιστος και έγκυρος τρόπος να αξιολογήσουμε τους ΤΜ των μαθητών;
 - Διαχωρισμός προτιμήσεων από ΤΜ
- Αν ταιριάζουμε τους ΤΜ με τη διδασκαλία γίνεται η μάθηση πιο αποτελεσματική;
- Μπορούν να λάβουν εκπαίδευση οι εκπαιδευτικοί ώστε να διδάσκουν με βάση τους ΤΜ



Αυτισμός και ταλέντα



- Rain man: ποιος δεν θυμάται τα μαθηματικά και τη δυνατή μνήμη του Raymond
 - Αυτό ενισχύθηκε και από περιπτώσεις άλλες όπως ο D. Tammet (math genius)
- Η πικρή αλήθεια είναι ότι το 0,05% των ανθρώπων με διάγνωση έχουν ένα πραγματικό ταλέντο (National Autistic Society)
- Αλλά τι σημαίνει αυτό;
 - Shannon Rosa (Co-founder of Thinking Person's Guide to Autism blog): Οι άνθρωποι δεν μπορούν να διαχειριστούν το γεγονός ότι κάποιοι άνθρωποι είναι διαφορετικοί χωρίς να έχουν κάτι καταπληκτικά αποδεκτό σε αντιστάθμιση , γιατί αλλιώς θα έπρεπε να αποδεχθούν τους ανθρώπους με αυτισμό για τα πραγματικά τους χαρακτηριστικά και αυτό είναι δύσκολο και χρειάζεται προσπάθεια και δουλειά.



The science facts about

AUTISM AND VACCINES

Εμβολιασμός και αυτισμός



- Στις 28 Φεβρουαρίου του 1998, ο Αγγλος γαστρεντερολόγος Andrew Wakefield και συνεργάτες του εξέδωσαν στο επιστημονικό περιοδικό Lancet μελέτη όπου 8 παιδιά που παρουσίασαν συμπτώματα αυτισμού 8 μήνες μετά τον εμβολιασμό τους με το MMR (εμβόλιο Ιλαράς, Ερυθράς, Παρωτίτιδας)
- Το 2010 ο Wakefield κρίθηκε ένοχος από το Γενικό Ιατρικό Συμβούλιο (28 Ιανουαρίου) για απάτη και περιφρόνηση δεοντολογικών πρακτικών
- Αμέσως μετά το περιοδικό Lancet με ανακοίνωσή του ανακάλεσε το άρθρο ως αναληθές



- Και κάτι ακόμη

Μπορείς να με ψυχολογήσεις...



- Με βάση αυτό που βλέπεις;
- Από την πρώτη ώρα κιόλας;
- Κρίνοντας από όσα λέω (και δεν λέω);
- Από το πώς σε κοιτώ;



- Η ψυχολογία μελετάει τον ανθρώπινο νου (νοητικές λειτουργίες όπως η αντίληψη, η μνήμη, και γλώσσα) και την συμπεριφορά
- Επομένως ο Ψυχολογός μπορεί να μάθει πολλά για σας
- Όμως, απαιτείται
 - η χρήση της επιστημονικής μεθόδου όπως το πείραμα και η παρατήρηση
 - ειδικές συνθήκες
 - και η συγκατάθεση αλλά και η συνεργασία σας



Ευχαριστώ