**Εισαγωγή στην Ψυχολογία**

**Παράδοση 4**

Πού βρισκόμαστε

- Προηγούμενο μάθημα: Ιστορία της Ψυχολογίας (μέρος β')
- Σημερινό μάθημα: Οι ερευνητικές μέθοδοι της Ψυχολογίας (μέρος α')

Πηγές ψυχολογικής γνώσης

- Συχνές πηγές ψυχολογικής γνώσης:
  - Βεβαιότητα, πίστη: Είμαι σίγουρος/η/ο ότι…
  - Κοινός νους, διαίσθηση: Όλοι/ες/α ξέρουμε ότι…
  - Προσωπικές εμπειρίες
  - Αυθεντία: Το είπε ο/η/το …
  - Πλειοψηφία: Ρωτήσαμε 10 άτομα και τα 9 συμφώνησαν ότι…
  - Internet: Το είδα στο youtube
  - Επιστημονική έρευνα

- Η Ψυχολογία χρησιμοποιεί ως πηγή γνώσης την επιστημονική έρευνα

Επιστημονική μέθοδος

- Βασικό στοιχείο της επιστημονικής μεθόδου αποτελεί ο εμπειρισμός, δηλαδή η πεποίθηση ότι η ακριβής γνώση του κόσμου απαιτεί την παρατήρησή του

- Αντίθετα, ως δογματισμό ορίζουμε την τάση μας να προσκολλόμαστε άκαμπτα στους ισχυρισμούς μας

- Μερικές φορές επιμένουμε σε απόψεις που δεν έχουν επιστημονική βάση

- Επιστημονική μέθοδος είναι η διαδικασία χρήσης εμπειρικών αποδείξεων για την επιβεβαίωση γεγονότων:
- Έχω μια ιδέα
- Συλλέγω εμπειρικές αποδείξεις
- Τροποποιώ την αρχική ιδέα, εφόσον χρειάζεται

- Για παράδειγμα:

| | |
|---|---|
| Ιδέα | Επιλέγουμε ερωτικούς συντρόφους που μοιάζουν με τους γονείς μας |
| Αποδείξεις | Αναζητούμε ομοιότητες μεταξύ ερωτικών συντρόφων και γονέων |
| Τροποποίηση | Μερικοί άνθρωποι επιλέγουν ερωτικούς συντρόφους που μοιάζουν με τους γονείς τους και μερικοί όχι |

- Όταν δεν έχουμε κάποια προηγούμενη ιδέα σε σχέση με το θέμα που μας ενδιαφέρει, διατυπώνουμε ερευνητικά ερωτήματα, για παράδειγμα:
    - Τι εννοούν οι άνθρωποι, όταν λένε επιστροφή στην κανονικότητα;
    - Τι χαρακτηριστικά θαυμάζουν οι νέοι άνθρωποι στους άλλους;

- Τι μας βοηθά να διατυπώνουμε υποθέσεις ή να θέτουμε ερωτήματα; Η Περιέργεια!

- Η ιδέα που έχουμε και που θα ελέγξουμε ερευνητικά ονομάζεται θεωρία
- Ως θεωρία, ορίζουμε μια υποθετική εξήγηση ενός φαινομένου
- Π.χ. το ότι επιλέγουμε για ερωτικούς συντρόφους ανθρώπους που μοιάζουν με τους γονείς μας είναι μία θεωρία

- Κάθε θεωρία οδηγεί σε μία σειρά προβλέψεων σχετικά με το τι θα παρατηρήσουμε
- Οι προβλέψεις αυτές ονομάζονται υποθέσεις και ορίζονται ως δυνάμει διαψεύσιμες προβλέψεις βασισμένες σε μια θεωρία
- Είναι σημαντικό οι υποθέσεις αυτές να μπορούν να διαψευστούν

- Για παράδειγμα:
  Θεωρία: Επιλέγουμε συντρόφους με βάση τις ομοιότητες με τους γονείς μας
  Διαψεύσιμη υπόθεση: Δεν υπάρχουν άνθρωποι που διαλέγουν συντρόφους με άλλα κριτήρια
  Έρευνα Έλεγχος ύπαρξης εξαιρέσεων

  Θεωρία: Ο Θεός δημιούργησε τον κόσμο
  Διαψεύσιμη υπόθεση: Δεν είναι δυνατή η διατύπωση μιας τέτοιας υπόθεσης
  Έρευνα: Δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί έρευνα
  Προσοχή: Η θεωρία αυτή δεν είναι κατ' ανάγκη λανθασμένη, αλλά είναι μία θεωρία που δεν μπορεί να ελεγχθεί ερευνητικά

- Όπως είπε ο Albert Einstein, "ούτε χίλια πειράματα δεν μπορούν να αποδείξουν πως έχω δίκιο, όμως ένα και μόνο πείραμα μπορεί να αποδείξει πως έχω άδικο"

- Όταν μια απόδειξη είναι συνεπής με μια θεωρία, αυξάνει την πίστη μας σε αυτή τη θεωρία, αλλά δεν μας πείθει ποτέ εντελώς. Έτσι:
- Κάθε σύντροφος που μοιάζει με τους γονείς μας αυξάνει την πίστη μας σε αυτή τη θεωρία
- Ένας σύντροφος που δεν μοιάζει με τους γονείς μας δείχνει ότι η αρχική μας θεωρία δεν είναι σωστή

Τι να ερευνήσουμε και γιατί;

- Συχνά, λέμε ότι «οι νέοι σήμερα έχουν λάθος πρότυπα»

- Σε μία σειρά ερευνών (Vleioras & Robinson, 2023. Vleioras & Robinson, 2024. Τσολάκη, 2025) μελετήσαμε ποιους ανθρώπους θαυμάζουν τα παιδιά, οι νέοι και οι μεσήλικοι γονείς τους
- Βρήκαμε ότι τα άτομα αυτών των ηλικιών θαυμάζουν κυρίως άτομα από το περιβάλλον τους για λόγους που δεν εγείρουν ανησυχίες

- Η εμπειρία του coming out διαφοροποιείται ανάλογα με το πολιτισμικό πλαίσιο
- Η Ελλάδα χαρακτηρίζεται από έλλειψη συστηματικής σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης και εξάρτηση των νέων από τους γονείς τους ως αρκετά μεγάλες ηλικίες
- Σε μία έρευνα (Vleioras & Masklavanou, 2026), διερευνήσαμε το βίωμα των queer ατόμων από την εμπειρία των coming out τους

- Ξέρουμε ότι οι οικογενειακές και φιλικές σχέσεις δρουν προστατευτικά για την ψυχική υγεία των νέων κατά τη μετάβασή τους στο Πανεπιστήμιο
- Δεν ξέρουμε τι ισχύει για τις ρομαντικές σχέσεις
- Οι Trimble et al. (2025) βρήκαν ότι οι ρομαντικές σχέσεις μπορεί να δρουν προστατευτικά ή επιβαρυντικά ανάλογα με την ποιότητά τους

- Τις τελευταίες δύο δεκαετίες παρατηρείται μία αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στους νέους ανθρώπους όπως επίσης και μία αύξηση στη χρήση των ΜΚΔ
- Η παρατήρηση αυτή έχει οδηγήσει σε έρευνες που επιδιώκουν να συνδέσουν αυτά τα δύο φαινόμενα
- Οι Smout et al. (2025) δεν βρήκαν συσχέτιση ανάμεσα στις αλλαγές στη χρήση των ΜΚΔ και την ψυχική υγεία