

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η Ψυχολογία είναι η μελέτη του **νου** και της **συμπεριφοράς**

Νους είναι οι προσωπικές εσωτερικές μας εμπειρίες των αντιλήψεων, σκέψεων, αναμνήσεων και συναισθημάτων

Συμπεριφορά είναι οι παρατηρήσιμες πράξεις των ανθρώπων και άλλων έμβιων όντων (Schacter et al. 2012: 3)

ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ:

Αρχαιότητα:

Πλάτων – Θεωρία των ιδεών

Αριστοτέλης – Εμπειρισμός

Νεώτερη εποχή (17^{ος}-18^{ος} αι.)

Descartes (Καρτέσιος) – δυισμός

Locke (Λοκ) – Εμπειρισμός

19^{ος}-20^{ος} αι.

Ψυχοδυναμικές θεωρίες – Συμπεριφοριστικές θεωρίες

ΦΥΣΗ VS ΑΝΑΤΡΟΦΗ

(Hayes 2011: 14-16)

Πρόσφατες εξελίξεις

Γνωστική Ψυχολογία

Ανθρωπιστικές θεωρίες

ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ

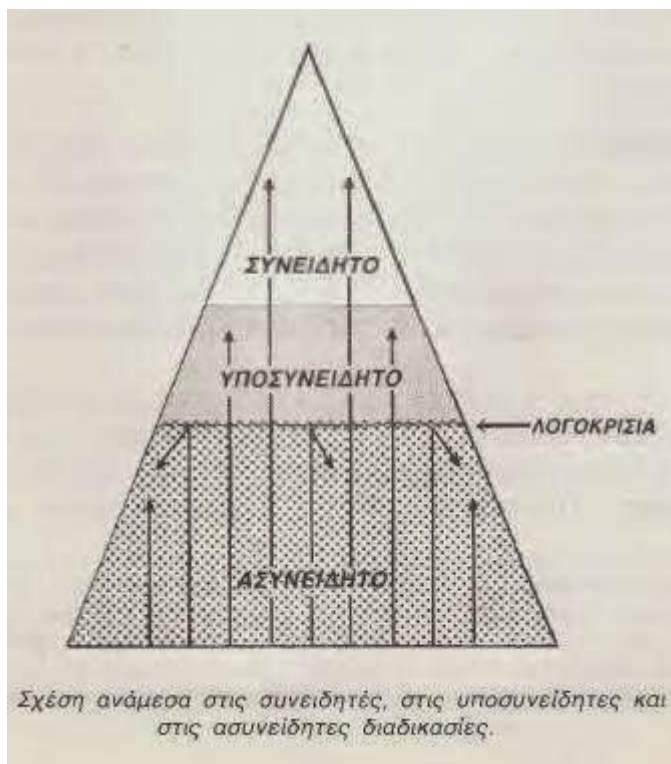
(Freud, Adler, Jung κ.ά.)

FREUD, ΨΥΧΑΝΑΛΥΣΗ

Συνειδητό: άμεσες εμπειρίες, ότι αντιλαμβάνεται και προσλαμβάνει το άτομο μια συγκεκριμένη στιγμή

Υποσυνειδητό: όλα τα γεγονότα, οι σκέψεις, οι ιδέες κ.λπ. για τα οποία δεν έχει άμεση επίγνωση το άτομο αλλά μπορεί να τα ανακαλέσει ανά πάσα στιγμή

Ασυνειδητό: «Τράπεζα των παιδικών μας και τρεχουσών εμπειριών...» (Παρασκευόπουλος χ.χ.: 44). Ακόμη, οι αναμνήσεις, οι φόβοι, ελπίδες, σκέψεις, ορέξεις κ.λπ)



Πηγή: Παρασκευόπουλος (1988:43)

Δομή της προσωπικότητας σύμφωνα με τον Freud

Εκείνο (Id)

Περιλαμβάνει τα ένστικτα, τις αποθιμένες επιθυμίες και εμπειρίες και τις πρωτόγονες ορμές. Βασικό στοιχείο του είναι η **libido** (ορμή για ευχαρίστηση με σεξουαλική βάση) και το **ένστικτο της καταστροφής**.

Εγώ (Ego)

Αποτελεί τον πραγματικό μας εαυτό (σκέψεις και ενέργειες του ατόμου τη δεδομένη στιγμή)

Υπερεγώ (Superego)

Αποτελεί την ανθρώπινη συνείδηση. Η επίγνωση του τι πρέπει να γίνει, οι κοινωνικές επιταγές

Ανάπτυξη προσωπικότητας σύμφωνα με τον Freud (στάδια)

1. **Στοματικό** (1^ο έτος)
2. **Πρωκτικό** (2-3^ο έτος)
3. **Φαλλικό** (3-7^ο έτος)
4. **Λανθάνουσας σεξουαλικότητας** (7-11^ο έτος)
5. **Ετερόφυλης σεξουαλικότητας** (11^ο έτος ...)

Μηχανισμοί άμυνας

Πρόκειται για μεθόδους προστασίας μη λογικές και ασυνείδητες που έχουν σκοπό να προστατέψουν το εγώ από τια αγχογόνες καταστάσεις. Οι βασικότεροι είναι

Απόθεση, Καθήλωση, Μετάθεση, Εκλογίκευση, Σχηματισμός αντίθετης αντίδρασης, Προβολή, Άρνηση, Διανοητικοποίηση, Ταύτιση, Παλινδρόμηση, Μετουσίωση/Εξιδανείκευση (Heiden & Mersen 2011: 66)

ΑΛΛΟΙ ΟΠΑΔΟΙ ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΘΕΩΡΙΩΝ

ADLER, ΑΤΟΜΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Κοινωνική αναγνώριση

Συναίσθημα μειονεξίας

Τόνωση αυτό-συναίσθηματος

JUNG, ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ/ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΒΑΘΟΥΣ

Ορμή για δράση

Προσωπικό ασυνείδητο

Συλλογικό ασυνείδητο

Αρχέτυπα

Ψυχολογικοί τύποι

Εσωστρεφής (αισθητηριακός, ενορατικός, διανοητικός, συναισθηματικός)

Εξωστρεφής (αισθητηριακός, ενορατικός, διανοητικός, συναισθηματικός)

FROMM (νεοφροϋδιστής) ΔΙΑΛΕΚΤΙΚΟΣ ΑΝΘΡΩΠΙΣΜΟΣ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

Βιολογικές ανάγκες

Κοινωνικές ανάγκες (ανάγκη για επικοινωνία, τελειοποίηση, «ανήκειν», προσωπική ταυτότητα)

ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ

(Maslow, Rogers κ.ά.)

MASLOW, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗ-ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

Ιεράρχηση αξιών από το άτομο (βιολογικές, ασφάλεια, συναισθηματική ανταπόκριση, κοινωνική αποδοχή, αυτοπραγμάτωση)

ROGERS, ΠΕΛΑΤΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αυτοπραγμάτωση

Υπο-ανάγκες (αντίληψη του εαυτού, ανάγκη για θετική εκτίμηση, ανάγκη για θετική αυτό-εκτίμηση, συνθήκες αξίας)

Ασυμφωνία (εμπειριών και παρούσας δομής του εαυτού)

Αλλοιώσεις εμπειρίας & αλλοιώσεις εαυτού (αντιστοιχία με μηχανισμούς άμυνας του Freud)

ΣΥΝΔΙΑΛΕΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ, BERN, HARRIS

BERN Παιχνίδια που παίζουν οι άνθρωποι

HARRIS Είμαι OK - είσαι OK

Βάση της συνδιαλεκτικής ανάλυσης: οι ρόλοι που παίζουν στις συνομιλίες τους οι άνθρωποι α) Γονέας, β) Παιδί και, γ) Ενήλικου

Συνδιαλέξεις: (Ενήλικου-Ενήλικου, Ενήλικου-Γονέα, Παιδιού-Γονέα, Παιδιού-Παιδιού, Γονέα-Γονέα)

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ

(Pavlov, Watson, Skinner κ.ά.)

PAVLOV, ΚΛΑΣΣΙΚΗ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΗ ΜΑΘΗΣΗ

Πείραμα (με ζώα: σκύλος, τροφή)

Ερέθισμα – Αντίδραση

Υποκατάσταση ερεθίσματος

Ενίσχυση

Απόσβεση σύνδεσης

WATSON, ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΗ ΜΑΘΗΣΗ

Πείραμα με μικρό Albert

Ερέθισμα - Αντίδραση

Γενίκευση του ερεθίσματος

SKINNER, ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

Κλουβί του Skinner

Αμειβή

Ενίσχυση

BANDURA, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

Μάθηση μέσω παρατήρησης

Μίμηση

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΛΙΣΕΙΣ ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΕΣ

Νοητική ανεπάρκεια είναι κατά τον Tredgold (1937, στο: Παρασκευόπουλος 1980: 21) μια κατάσταση ανεπαρκούς νοητικής ανάπτυξης σε τέτοιο βαθμό 'ώστε το άτομο να είναι ανίκανο να προσαρμοστεί στο συνηθισμένο περιβάλλον και να διατηρηθεί χωρίς καθοδήγηση, προστασία και εξωτερική βοήθεια. Κατά τον Doll (1941, στο Παρασκευόπουλος 1980: 21) τα βασικά κριτήρια για τη νοητική καθυστέρηση/υστέρηση είναι α) εμφάνιση κατά τη γέννηση ή πολύ νωρίς στην παιδική ηλικία, β) χαρακτηριστικό της είναι η ανεπαρκής νοητική ανάπτυξη, γ) συνοδεύεται από ανεπαρκή κοινωνική προσαρμοστικότητα, δ) τα άτομα αυτά δεν είναι κοινωνικά επαρκή κατά την ωριμότητά τους, ε) τα αίτια είναι οργανικά και, στ) είναι ανίατη

Κατηγορίες/βαθμίδες νοητικώς καθυστερημένων

Εκπαιδεύσιμοι: Νοητικό ηλικίο 50-70/75. Δεξιότητες: μέχρι Δ' Δημοτικού, ανειδίκευτοι εργάτες, μπορούν να ζήσουν ανεξάρτητοι και αυτόρκεις

Άσκησιμοι: Νοητικό ηλικίο 25-50. Δεξιότητες: μόνο μερικές λέξεις και φράσεις, άσκηση σε καθημερινές ικανότητες αυτοεξυπηρέτησης, απαραίτητη η συνεχής φροντίδα από τρίτο πρόσωπο

Ιδιώτες: Νοητικό ηλικίο 0-25. Δεξιότητες: Σχεδόν καμία σχολική μάθηση, δεν μπορούν ούτε να επιτελέσουν τις βασικές δεξιότητες για την αυτοεξυπηρέτησή τους. Συνεχής ιατρική επίβλεψη

Κλινικά σύνδρομα: Χαρακτηριστικές περιπτώσεις: σύνδρομο Down ή μογγολοειδής ιδιοτεία, υδροκεφαλία, μικροκεφαλία