

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ①

# Εισαγωγή στη Γνωστική Ψυχολογία

### Εισαγωγή Κεφαλαίου

#### Τι Είναι η Γνωστική Ψυχολογία;

#### Μια Ιστορική Προοπτική της Γνωστικής Ψυχολογίας

Οι Απαρχές της Γνωστικής Ψυχολογίας

Η Γνωστική Επανάσταση

Η Γνωστική Ψυχολογία στις Μέρες Μας

#### Η Σχέση Μεταξύ Νου, Εγκεφάλου και Συμπεριφοράς

Γνωστική Επιστήμη

Τεχνητή Νοημοσύνη

Γνωστική Νευροεπιστήμη

#### Επισκόπηση του Διδακτικού σας Συγγράμματος

Προεπισκόπηση Κεφαλαίων

Θεματικοί Άξονες στο Βιβλίο

Πώς να Χρησιμοποιήσετε Αποτελεσματικά το Βιβλίο Σας

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

Κατά την ευρύτερη έννοια, η γνωστική ψυχολογία είναι ένα υπο-πεδίο της πειραματικής ψυχολογίας, το οποίο πραγματεύεται τις νοητικές διεργασίες που πυροδοτούν τις αντιλήψεις και τις ερμηνείες μας σχετικά με τον κόσμο που μας περιβάλλει. Η γνωστική ψυχολογία είναι η επιστήμη του νου.

Ακόμα και φαινομενικά απλά έργα —όπως το να πιείτε μια γουλιά αναψυκτικό από το μπουκάλι που είναι πάνω στο γραφείο σας— στην πραγματικότητα είναι αρκετά περίπλοκα και πολυδιάστατα. Πρέπει να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες για την εσωτερική σας κατάσταση (για παράδειγμα, «Μάλλον διψάω και θέλω λίγη καφεΐνη ενώ μελετώ για αυτές τις εξετάσεις»), προτού λάβετε την απόφαση να πιείτε μια γουλιά αναψυκτικό. Αφού καθορίσετε αυτόν τον στόχο, πρέπει να εξετάσετε οπτικά το περιβάλλον σας, έως ότου αναγνωρίσετε το μπουκάλι με το αναψυκτικό. Για να επιτύχετε τον στόχο που έχετε θέσει, πρέπει, επίσης, να εκτελέσετε μια κινητική απόκριση που θα σας επιτρέψει να πιάσετε το μπουκάλι και να το φέρετε στο στόμα σας.

Ο σκοπός της έρευνας στο πεδίο της γνωστικής ψυχολογίας είναι να προσδιοριστεί ο τρόπος με τον οποίο καθεμία από αυτές τις διεργασίες οργανώνεται και συντονίζεται από τον νου.

Σε αυτό το εισαγωγικό κεφάλαιο, θα εξερευνήσουμε πρώτα έναν ορισμό της νόησης. Κατόπιν, θα εστιάσουμε την προσοχή μας στις ιστορικές εξελίξεις στο πεδίο της ψυχολογίας. Η κατανόηση των ιστορικών γεγονότων που έλαβαν χώρα πριν την εμφάνιση της γνωστικής ψυχολογίας, θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τη διαφορά ανάμεσα σε μια γνωστική προσέγγιση και στις άλλες προσεγγίσεις στη μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Στην τρίτη ενότητα, θα εστιάσουμε την προσοχή μας στη συνεισφορά από πολλαπλά πεδία εκτός της ψυχολογίας, τα οποία έχουν διευρύνει την κατανόησή μας για τον τρόπο λειτουργίας του νου. Όπως μπορείτε να φανταστείτε, οι πρόσφατες εξελίξεις στο πεδίο της νευροεπιστήμης διαδραματίζουν —επί του παρόντος— έναν ουσιώδη ρόλο στο στον προσδιορισμό του τρόπου με τον οποίο τα νευρωνικά συστήματα υποστηρίζουν τις νοητικές διεργασίες.

Το παρόν κεφάλαιο ολοκληρώνεται με μια επισκόπηση ορισμένων γενικών θεμάτων, τα οποία θα συναντήσετε καθ' όλο αυτό το διδακτικό σύγγραμμα. Επιπλέον, παρέχονται λεπτομερείς πληροφορίες για τον πολυπληθή αριθμό των μαθησιακών χαρακτηριστικών τα οποία είναι ενσωματωμένα σε αυτό το διδακτικό σύγγραμμα. Ο σχεδιασμός τους βασίζεται σε έρευνες σε πεδία της γνωστικής ψυχολογίας —όπως η ανθρώπινη μνήμη— και συμπεριλαμβάνονται στο παρόν βιβλίο, για να σας βοηθήσουν να μεγιστοποιήσετε τον όγκο των πληροφοριών που αποκτάτε και διατηρείτε καθώς διαβάσετε.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ;

Η **νόηση** ή **νοητική δραστηριότητα** (**cognition**) είναι ένας όρος που περιγράφει την απόκτηση, την αποθήκευση, τον μετασχηματισμό και τη χρήση της γνώσης. Οποσδήποτε, πολλοί έχουν υποστηρίξει ότι τα ζώα έχουν, επίσης, γνωστικές ικανότητες.

Θα μάθετε περισσότερα για τη νόηση μη ανθρώπινων οργανισμών σε άλλα μαθήματα που προσφέρονται από τα τμήματα Ψυχολογίας και Βιολογίας στο πανεπιστήμιό σας. Σε αυτό το βιβλίο, εστιάζουμε την προσοχή μας ειδικά στις εσωτερικές διεργασίες του ανθρώπινου νου.

Ένας σχετικός όρος, η **γνωστική ψυχολογία (cognitive psychology)**, έχει δύο ερμηνείες: (1) ορισμένες φορές, αποτελεί συνώνυμο της λέξης *νόηση*, επομένως αναφέρεται στην ποικιλία των νοητικών δραστηριοτήτων τις οποίες μόλις περιγράψαμε, (2) ορισμένες φορές, αναφέρεται σε μια συγκεκριμένη θεωρητική προσέγγιση στην ψυχολογία. Ειδικότερα, η **γνωστική προσέγγιση (cognitive approach)** είναι ένας θεωρητικός προσανατολισμός, ο οποίος αποδίδει έμφαση στις διεργασίες της σκέψης και στη γνώση των ανθρώπων. Για παράδειγμα, μια γνωστική ερμηνεία εθνοτικών στερεοτύπων θα υπογράμμιζε θέματα, όπως η επιρροή αυτών των στερεοτύπων στις κρίσεις που κάνουμε αναφορικά με τους ανθρώπους που προέρχονται από διαφορετικές εθνοτικές ομάδες (Whitley & Kite, 2010).

Η νόηση είναι αναπόδραστη, δεν υπάρχει διαφυγή από αυτή. Όποτε είστε ξύπνιοι, οι γνωστικές σας διεργασίες εργάζονται. Σας παρέχουν την ικανότητα να σκέπτεσθε, να αναγνωρίζετε και να ερμηνεύετε το περιβάλλον και να δράτε (ή να αντιδράτε) στρατηγικά σε ερεθίσματα του περιβάλλοντός σας. Σας δίνουν τη δυνατότητα να σχεδιάζετε, να δημιουργείτε, να αλληλεπιδράτε με άλλα άτομα, όπως επίσης και να επεξεργάζεστε όλες τις σκέψεις, τις αισθήσεις και τα συναισθήματα σε καθημερινή βάση. Οι γνωστικές σας ικανότητες δρουν συνεργατικά, με πολύπλοκο και εξαιρετικά συντονισμένο τρόπο για τη δημιουργία των συνειδητών εμπειριών σας.

Πράγματι, ενώ διαβάζετε την παρούσα παράγραφο, εκτελείτε ενεργά και ταυτόχρονα αρκετές γνωστικές διεργασίες. Για να φτάσετε να διαβάζετε αυτή τη δεύτερη σειρά της πρώτης παραγράφου, χρησιμοποίησατε την αναγνώριση μοτίβου, για να δημιουργήσετε λέξεις από μια ποικιλία χαρακτήρων και γραμμών που σχηματίζουν τα γράμματα σε αυτήν τη σελίδα. Επίσης, συμβουλευτήκατε τη μνήμη σας και τις γνώσεις σας για τη γλώσσα, για να αναζητήσετε το νόημα των λέξεων και να συνδέσετε μεταξύ τους τις ιδέες σε αυτήν την παράγραφο, ώστε να δημιουργήσετε ένα μήνυμα με συνοχή. Επιπλέον, την παρούσα στιγμή, καθώς αναλογίζεστε αυτές τις γνωστικές διεργασίες, εκτελείτε και μια άλλη γνωστική εργασία που ονομάζεται *μεταγνώση (metacognition)*: σκεπτόσασταν τις διεργασίες σκέψης σας. Ίσως να καταλήξατε σε κάποιο συμπέρασμα, όπως «αυτό το βιβλίο μπορεί να με βοηθήσει να μελετήσω πιο αποτελεσματικά». Μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιήσατε τη λήψη αποφάσεων, για παράδειγμα, λέγοντας στον εαυτό σας «θα τελειώσω αυτήν την ενότητα του βιβλίου προτού πάω για μεσημεριανό».

Αν η νόηση λειτουργεί κάθε φορά που αποκτάτε κάποιες πληροφορίες, που τις αποθηκεύετε, τις μετασχηματίζετε και τις χρησιμοποιείτε... τότε η νόηση περιλαμβάνει οπωσδήποτε ένα ευρύ φάσμα νοητικών διεργασιών! Σε αυτό το διδακτικό σύγγραμμα, θα εξερευνήσουμε πολλές από αυτές τις νοητικές διεργασίες, όπως την αντίληψη, τη μνήμη, τη νοερή απεικόνιση, τη γλώσσα, την επίλυση προβλημάτων, τη συλλογιστική και τη λήψη αποφάσεων.

Είχα παρακολουθήσει το μάθημα «Εισαγωγή στη Γνωστική Ψυχολογία» κατά το τρίτο έτος του πανεπιστημίου. Θυμάμαι αρκετά έντονα ότι είχα εγγραφεί στο μάθημα, επειδή ήταν υποχρεωτικό, όμως ειλικρινά δεν είχα ιδέα τι σήμαινε ο όρος «γνωστική ψυχολογία». Ακόμα και μετά τη σύντομη συζήτηση για τον ορισμό της νόησης, ορισμένοι από εσάς μπορεί να εξακολουθείτε να μην έχετε μια σαφή αίσθηση του τι πραγματικά μελετά ένας γνωστικός ψυχολόγος. Παρακάτω, παρέχω μια σύντομη πρακτική εφαρμογή η οποία θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε μια καλύτερη αίσθηση των όσων σας επιφυλάσσονται σε αυτό το εξάμηνο για αυτό το μάθημα.

Ανοίξτε το πρόγραμμα πλοήγησης στο διαδίκτυο και δείτε ένα πρόσφατο επεισόδιο μιας τηλεοπτικής εκπομπής ή ένα τυχαίο βιντεοκλίπ και κάντε τα εξής: (1) Παρακολουθήστε ένα λεπτό από το βιντεοκλίπ. (2) Κλείστε το πρόγραμμα πλοήγησης και (3) Σε 2, μόλις, λεπτά, γράψτε (ή πληκτρολογήστε) όλα όσα βιώσατε καθώς παρακολουθούσατε την εκπομπή ή το βιντεοκλίπ για ένα λεπτό. Σας προτρέπω... δοκιμάστε το. Θα αφιερώσετε μόνο τρία λεπτά συνολικά από τον χρόνο σας.

Μόλις έκανα την ίδια πρακτική εφαρμογή. Στο διαδίκτυο επέλεξα ένα τυχαίο μουσικό βιντεοκλίπ και το παρακολούθησα για ένα λεπτό. Παραθέτω όσα μπόρεσα να πληκτρολογήσω σε 2 λεπτά αφότου έκλεισα το πρόγραμμα πλοήγησης:

- Είχε έντονη γραμμή μπάσων.
- Δεν είχα ξανακούσει αυτό το τραγούδι.
- Υπήρχε μια ομάδα περίπου 20 ατόμων που στέκονταν κοντά ο ένας στον άλλο. Η μουσική έπαιζε, αλλά κανείς τους δεν κινούνταν.
- Ένα άτομο στο κέντρο της ομάδας ήταν γυναίκα και φορούσε ένα τρκουάζ φόρεμα που έμοιαζε κάπως φανταχτερό.
- Η κάμερα μετακινούνταν από τα αριστερά στα δεξιά, ωστόσο παρέμενε εστιασμένη στα είκοσι περίπου άτομα που στέκονταν όλα μαζί.
- Κάποιος έβηξε σε ένα διπλανό δωμάτιο (όχι στο βιντεοκλίπ, αλλά στο δωμάτιο που είναι δίπλα σε αυτό που κάθομαι και βλέπω αυτό το βιντεοκλίπ).
- Μια γυναικεία φωνή άρχισε να τραγουδά. Τραγουδά σε μια γλώσσα που δεν γνωρίζω. Μοιάζει να είναι σουηδικά, αλλά δεν είμαι σίγουρη, απλά υποθέτω.

Κατά πάσα πιθανότητα, οι περισσότεροι από εσάς μπορέσατε να φτιάξετε μια λίστα με τα βασικά σημεία και είναι πιθανόν να εντοπίσατε ορισμένες ομοιότητες ανάμεσα στη λίστα σας και τη δική μου λίστα (ακόμα και αν το πιο πιθανόν είναι να παρακολουθήσαμε διαφορετικά βιντεοκλίπ). Σε αυτό το σημείο, να εστιάσετε την προσοχή σας στη λίστα και να αναλογιστείτε όλα όσα έπρεπε να κάνετε για να δημιουργήσετε τη λίστα. Εναλλακτικά, αν δεν ολοκληρώσατε την άσκηση, αναλογιστείτε τα είδη των διεργασιών που χρειάστηκε να ολοκληρώσω εγώ, για να δημιουργήσω την παραπάνω λίστα.

Έπρεπε να επεξεργαστώ τις ηχητικές πληροφορίες (τη μουσική), τις γλωσσολογικές πληροφορίες (τους στίχους, παρόλο που δεν μπορούσα να τους κατανοήσω καλά) και τις οπτικές πληροφορίες (τις οπτικές εικόνες που συνόδευαν τη μουσική στο βιντεοκλίπ).

Ακόμα πιο σημαντικό είναι το γεγονός ότι έπρεπε να δημιουργήσω μια πλούσια εσωτερική ερμηνεία του βιντεοκλίπ, για να βιώσω πραγματικά εκείνο το βιντεοκλίπ.

Για να γίνει αυτό, έπρεπε να χρησιμοποιήσω πληροφορίες που ήταν αποθηκευμένες στον νου μου (και επομένως στη μνήμη μου) ως οδηγό για το πώς θα έπρεπε να ερμηνεύσω το βιντεοκλίπ. Πολλοί από εσάς είναι πιθανόν να είστε στην ηλικία των είκοσι και κάτι. Αυτό σημαίνει ότι έχετε, περίπου, είκοσι χρόνια εμπειρίας του κόσμου που σας περιβάλλει. Με βάση αυτήν την εμπειρία, κατέχετε γνώσεις για γεγονότα (όπως, για παράδειγμα, «το Μπρούκλιν είναι ένα από τα πέντε δημοτικά διαμερίσματα της Πόλης της Νέας Υόρκης») και μοτίβα (ένα άρθρο δεν απαντάται πριν από ένα ρήμα) που είναι ενσωματωμένα στον κόσμο που σας περιβάλλει. Είναι ζωτικής σημασίας να αντιληφθείτε πόσο σημαντικές είναι αυτές οι αποθηκευμένες γνώσεις για την ικανότητά σας να ερμηνεύσετε και να κατανοήσετε το βιντεοκλίπ που παρακολουθήσατε. Στην περίπτωση του δικού μου βιντεοκλίπ, έπρεπε να γνωρίζω ποια σωματικά χαρακτηριστικά ενός ατόμου καθορίζουν ότι είναι ανδρικού ή γυναικείου φύλου. Αν δεν είχα αυτές τις πληροφορίες, δεν θα ήμουν ποτέ σε θέση να καταγράψω το τέταρτο βασικό παραπάνω σημείο (και να σημειώσω ότι μια γυναίκα βρισκόταν στο κέντρο της ομάδας). Επίσης, δεν θα μπορούσα να παρατηρήσω ότι η φωνή που τραγουδούσε ήταν γυναικεία (αναφέρομαι στο έβδομο παραπάνω σημείο). Όντως, η επεξεργασία αισθητηριακών πληροφοριών από το περιβάλλον δεν αρκεί για να σας επιτρέψει να βιώσετε συνειδητά και να ερμηνεύσετε το βιντεοκλίπ. Έπρεπε να επεξεργαστείτε ηχητικές και οπτικές ροές δεδομένων και να συνδέσετε τα φυσικά χαρακτηριστικά των ηχητικών και οπτικών ροών με τις γνώσεις που είναι αποθηκευμένες στη μνήμη σας. Χάρη σε αυτήν τη διεργασία σύνδεσης, μπόρεσα να δημιουργήσω μια εσωτερική ερμηνεία του βιντεοκλίπ.

Έπρεπε, επίσης, να αποθηκεύσω στο μυαλό μου αρκετές πληροφορίες για το βιντεοκλίπ, ώστε να αναφέρω τα παραπάνω επτά σημεία. Πιστεύετε ότι θυμήθηκα κάθε λεπτομέρεια του βιντεοκλίπ αρκετά καλά, ώστε να είμαι σε θέση να το περιγράψω επακριβώς; Μάλλον όχι. Έπρεπε να αντιληφθώ και να ερμηνεύσω πληροφορίες από το περιβάλλον (το βιντεοκλίπ) πολύ γρήγορα. Υπό τέτοια πίεση, έπρεπε να κατανειμώ στρατηγικά την προσοχή μου σε στοιχεία και γεγονότα που λάμβαναν χώρα στο βιντεοκλίπ, τα οποία φαινόταν ότι είναι τα πιο σχετικά και σημαντικά. Επίσης, σημείωσα ότι άκουσα κάποιον να βήχει σε διπλανό δωμάτιο. Αυτός ο βήχας δεν είχε σχέση με το βιντεοκλίπ το οποίο υποτίθεται ότι έπρεπε να δω, και όμως τον επεξεργάστηκα (αρκετά, ώστε να αναφέρω ότι τον αντιλήφθηκα, αφού είχε ολοκληρωθεί το βιντεοκλίπ).

Επίσης, για να πληκτρολογήσω τη λίστα με τα σημεία, έπρεπε να αποκτήσω πρόσβαση στις αποθηκευμένες μνήμες μου για το βιντεοκλίπ, να τις μετασχηματίσω σε έναν γλωσσολογικό κώδικα και κατόπιν να αποφασίσω τον τρόπο με τον οποίο θα έπρεπε να κινήσω τα δάχτυλά μου στο πληκτρολόγιο, για να πληκτρολογήσω τη γλωσσολογική περιγραφή των αναμνήσεών μου.

Επομένως, αφού αναλογιστείτε την εμπειρία σας με αυτήν την πρακτική εφαρμογή, έχετε μια καλύτερη αίσθηση του τι σημαίνει ο όρος «νόηση»; Ελήφθησαν οι πληροφορίες από το περιβάλλον και υπέστησαν επεξεργασία μέσω των αισθητηρίων συστημάτων και συνδέθηκαν με τις ήδη υπάρχουσες γνώσεις σας. Δημιουργήθηκαν νέες μνήμες (των εμπειριών σας, ενώ παρακολουθούσατε και ερμηνεύατε το βιντεοκλίπ).

Κατόπιν, αυτές αξιολογήθηκαν σε κάποια μεταγενέστερη χρονική στιγμή, για να μπορέσετε να γράψετε την περιγραφή της ερμηνείας σας για το βιντεοκλίπ. Κατ' αυτόν τον τρόπο, αποκτήσατε, αποθηκεύσατε, μετασχηματίσατε και χρησιμοποιήσατε γνώσεις τις οποίες αντλήσατε από την εμπειρία σας.

Για ποιο λόγο, λοιπόν, θα έπρεπε εσείς και άλλοι φοιτητές να μάθετε για τη νόηση; Ένας λόγος είναι ότι η νόηση αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της ανθρώπινης ψυχολογίας. Πράγματι, για να κάνετε σχεδόν όλα όσα έχετε κάνει την προηγούμενη μία ώρα, έπρεπε να αντιληφθείτε, να θυμηθείτε, να χρησιμοποιήσετε τη γλώσσα ή να σκεφθείτε. Όπως θα δείτε σύντομα, οι ψυχολόγοι έχουν ανακαλύψει σημαντικές πληροφορίες για κάθε θέμα της γνωστικής ψυχολογίας. Παρά το γεγονός ότι η γνωστική ψυχολογία κατέχει εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στην καθημερινή ζωή κάθε ατόμου, πολλοί/-ες φοιτητές/-τριες δεν μπορούν να αποδώσουν σωστά τον ορισμό της (Maynard, 2006· Maynard κ.ά., 2004). Για να καταδείξουμε αυτό το επιχείρημα, δοκιμάστε την Πρακτική Εφαρμογή 1.1.

### Πρακτική Εφαρμογή 1.1

#### Τι Γνωρίζουμε για τη Γνωστική Ψυχολογία

Να εντοπίσετε αρκετούς/-ές φίλους/-ες στο πανεπιστήμιο που να μην έχουν εγγραφεί σε μάθημα ψυχολογίας. Να θέσετε σε κάθε άτομο τα παρακάτω ερωτήματα:

1. Ποιος θα ήταν ο ορισμός που θα έδινες για τον όρο «γνωστική ψυχολογία»;
2. Μπορείς να αναφέρεις ορισμένα από τα θέματα που θα μπορούσαν να περιληφθούν σε ένα μάθημα για τη γνωστική ψυχολογία;

Όταν η Amanda Maynard και οι συνεργάτες της (2004) ζήτησαν από νέους στον κλάδο της ψυχολογίας να δώσουν τον ορισμό της «γνωστικής ψυχολογίας», μόνο το 29% από αυτούς έδωσε κατάλληλους ορισμούς. Πόσο ικανοποιητικές ήταν οι απαντήσεις που έδωσαν οι φίλοι σας;

Ένας δεύτερος λόγος για να μελετήσει κανείς τη νόηση είναι ότι η γνωστική προσέγγιση έχει ασκήσει ευρεία επιρροή σε άλλες περιοχές της ψυχολογίας, όπως η κλινική ψυχολογία, η εκπαιδευτική ψυχολογία και η κοινωνική ψυχολογία. Ας εξετάσουμε ένα παράδειγμα από την κλινική ψυχολογία. Ένα γνωστικό έργο απαιτεί την ανάκληση μιας συγκεκριμένης ανάμνησης από το παρελθόν ενός ατόμου. Ένα άτομο που πάσχει από κατάθλιψη τείνει να δίνει μια γενική περίληψη, όπως, για παράδειγμα, «επίσκεψη στη γιαγιά μου». Αντίθετα, άτομα που δεν πάσχουν από κατάθλιψη, τείνουν να περιγράφουν μια πιο εκτενή ανάμνηση που διαρκεί περισσότερο από μια μέρα, για παράδειγμα, «το καλοκαίρι διέσχισα όλη τη χώρα οδηγώντας» (Wenzel, 2005). Η επιρροή της γνωστικής ψυχολογίας εκτείνεται, επίσης, και σε διεπιστημονικές περιοχές. Για παράδειγμα, ένα επιστημονικό περιοδικό που ονομάζεται *Cognitive Neuropsychology* εξετάζει συγκεκριμένα νευρολογικά προβλήματα,



όπως η εξαιρετική δυσκολία αναγνώρισης ανθρώπινων προσώπων, όταν άλλες γνωστικές δεξιότητες λειτουργούν φυσιολογικά (π.χ. Wilson κ.ά., 2010).

Ο τελευταίος λόγος για τη μελέτη της νόησης είναι πιο προσωπικός. Το μυαλό σας είναι ένα εντυπωσιακά πολύπλοκο εργαλείο το οποίο χρησιμοποιείτε κάθε λεπτό της ημέρας. Αν αγοράσετε ένα καινούργιο τηλέφωνο, τυπικά λαμβάνετε και ένα φυλλάδιο που περιγράφει τις λειτουργίες του. Ωστόσο, όταν γεννηθήκατε κανένας δεν εξέδωσε φυλλάδιο οδηγιών για το μυαλό σας. Κατά μία έννοια, αυτό το διδακτικό σύγγραμμα μοιάζει με ένα διαφημιστικό φυλλάδιο ή εγχειρίδιο χρήσεως που περιγράφει τις πληροφορίες για τον τρόπο λειτουργίας του νου μας. Η κατανόηση της νόησης είναι η κατανόηση των ικανοτήτων που μας προσφέρουν μια πλούσια εσωτερική νοητική ζωή.

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

1. Η γνωστική προσέγγιση είναι ένας θεωρητικός προσανατολισμός στον οποίο αποδίδεται έμφαση:
  - α) στις παρατηρήσιμες συμπεριφορές ενός ατόμου.
  - β) στα μη συνειδητά συναισθήματα ενός ατόμου.
  - γ) στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ενός ατόμου με άλλα άτομα.
  - δ) στις νοητικές διεργασίες και τις γνώσεις ενός ατόμου.
  
2. Ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή;
  - α) Ένα αντανακλαστικό, όπως το αντανακλαστικό της επιγονατίδας είναι ένα παράδειγμα της νόησης.
  - β) Η νόηση αναφέρεται στην απόκτηση και την ανάκτηση γνώσεων, όχι όμως στη χρήση τους.
  - γ) Ορισμένες φορές, η «γνωστική ψυχολογία» χρησιμοποιείται ως συνώνυμο της λέξεως «νόηση».
  - δ) Η γνωστική ψυχολογία αποδίδει έμφαση στις νοητικές διεργασίες που είναι εύκολα παρατηρήσιμες.
  
3. Ποια από τις παρακάτω προτάσεις αποτυπώνει, με τον καλύτερο τρόπο, τον σκοπό της νόησης;
  - α) Η νόηση περιλαμβάνει κάθε εσωτερική εμπειρία την οποία έχουν τα ανθρώπινα όντα.
  - β) Χρησιμοποιούμε τη νόηση, όταν αποκτούμε, αποθηκεύουμε, μετασχηματίζουμε και χρησιμοποιούμε τη γνώση.
  - γ) Η νόηση πρωταρχικά αποδίδει έμφαση στις ανώτερες νοητικές διεργασίες, όπως η επίλυση προβλημάτων και η λήψη αποφάσεων.
  - δ) Το αντικείμενο της νόησης είναι περισσότερο οι ορατές ενέργειες, όπως οι κινητικές δραστηριότητες, παρά οι ενέργειες που δεν μπορούν να παρατηρηθούν από έναν εξωτερικό παρατηρητή.

## ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Η γνωστική προσέγγιση στην ψυχολογία έχει τις ρίζες της στο έργο των κλασικών ελλήνων φιλοσόφων και στις εξελίξεις που άρχισαν τον 19<sup>ο</sup> αιώνα. Ωστόσο, όπως θα δούμε σε αυτήν την ενότητα, η σύγχρονη εκδοχή της γνωστικής ψυχολογίας εμφανίστηκε τα τελευταία 60 έτη. Σε αυτήν την ενότητα, θα εξετάσουμε πρώτα μια ομάδα ιστορικών εξελίξεων που οδήγησαν στην εμφάνιση του πεδίου της πειραματικής ψυχολογίας. Κατόπιν θα επικεντρώσουμε για λίγο την προσοχή μας σε μια σειρά γεγονότων που συνεισέφεραν στην εμφάνιση της γνωστικής ψυχολογίας, ενός πεδίου το οποίο θεωρείται ευρέως ως υπο-πεδίο της ψυχολογίας. Η ενότητα ολοκληρώνεται με την εξέταση ορισμένων καίριων σημείων που αφορούν τη φύση γνωστικής ψυχολογίας στη σημερινή της μορφή.

### Οι Απαρχές της Γνωστικής Ψυχολογίας

Οι φιλόσοφοι και άλλοι θεωρητικοί έχουν αναπτύξει θεωρίες σχετικά με τις διεργασίες σκέψης για περισσότερο από 23 αιώνες. Για παράδειγμα, ο έλληνας φιλόσοφος Αριστοτέλης (384-322 π.Χ.), διερεύνησε θέματα όπως η αντίληψη, η μνήμη και η νοερή απεικόνιση. Επίσης, εξέτασε τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αποκτούν γνώση μέσω της εμπειρίας και της παρατήρησης (Barnes, 2004· Sternberg, 1999). Ο Αριστοτέλης υπογράμμισε τη σημασία της **εμπειρικής απόδειξης (empirical evidence)**, δηλαδή της επιστημονικής απόδειξης που τεκμαίρεται από την προσεκτική παρατήρηση και τον πειραματισμό. Η έμφαση που αποδίδει στην εμπειρική απόδειξη και σε πολλά από τα θέματα που μελέτησε συνάδει με τη γνωστική ψυχολογία του 21<sup>ου</sup> αιώνα. Πράγματι, μπορούμε ευλόγως να αποκαλέσουμε τον Αριστοτέλη ως «τον πρώτο γνωστικό ψυχολόγο» (Leahey, 2003).

Ωστόσο, η ψυχολογία ως επιστημονικό πεδίο εμφανίστηκε μόλις στα τέλη του 1800. Οι περισσότεροι μελετητές της ιστορίας της ψυχολογίας πιστεύουν ότι ο Wilhelm Wundt (προφέρεται «Βουούντ») θα πρέπει να θεωρείται ο ιδρυτής της πειραματικής ψυχολογίας (Benjamin, 2009· Pickren & Rutherford, 2010). Ο Wundt έζησε στη Λειψία της Γερμανίας μεταξύ των ετών 1832 και 1920. Οι φοιτητές/-τριες ταξίδευαν από όλο τον κόσμο για να μαθητεύσουν κοντά στον Wundt, ο οποίος δίδαξε περίπου 28.000 άτομα κατά τη διάρκεια της ζωής του (Bechtel κ.ά., 1998· Benjamin, 2009· Fuchs & Milar, 2003).

Ο Wundt υποστήριξε ότι η ψυχολογία θα πρέπει να μελετά τις νοητικές διεργασίες και πρότεινε τη χρήση μιας τεχνικής που ονομάζεται ενδοσκόπηση, για αυτόν τον σκοπό. Κατά το σκεπτικό αυτό, η **ενδοσκόπηση (introspection)** σήμαινε ότι προσεκτικά εκπαιδευμένοι παρατηρητές θα κατέγραφαν συστηματικά τις αναλύσεις των αισθήσεών τους και θα τις ανέφεραν όσο το δυνατόν πιο αντικειμενικά υπό τυποποιημένες συνθήκες (Blumenthal, 2009· Pickren & Rutherford, 2010· Zangwill, 2004β). Για παράδειγμα, θα μπορούσε να ζητηθεί από τους παρατηρητές να αναφέρουν αντικειμενικά τις αντιδράσεις τους σε μια συγκεκριμένη μουσική νότα, χωρίς να επαφίενται στην πρότερη γνώση τους σχετικά με τη μουσική.



Η μέθοδος ενδοσκόπησης του Wundt φαίνεται υποκειμενική στους περισσότερους σύγχρονους γνωστικούς ψυχολόγους. Όπως θα δείτε σε όλο το παρόν διδακτικό σύγγραμμα, ορισμένες φορές οι ενδοσκοπήσεις μας είναι ανακριβείς (Wilson, 2009· Zangwill, 2004β). Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να ενδοσκοπήσετε ότι τα μάτια σας κινούνται ομαλά σε αυτήν τη σελίδα του βιβλίου. Όμως, οι γνωστικοί ψυχολόγοι έχουν καταδείξει ότι, στην πραγματικότητα, τα μάτια σας κάνουν μικρά άλματα, όπως θα διαβάσετε στο Κεφάλαιο 3.

Μια από τις πρώτες (1850-1909) συστηματικές διερευνήσεις μιας γνωστικής διεργασίας πραγματοποιήθηκε από τον γερμανό ψυχολόγο Hermann Ebbinghaus (Baddeley κ.ά., 2009· Swartz, 2011). Ο Ebbinghaus ενδιαφερόταν για την ανθρώπινη μνήμη. Ο Ebbinghaus εξήτασε πολλούς και διάφορους παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την απόδοση σε έργα μνήμης, όπως, για παράδειγμα, τον χρόνο μεταξύ δύο παρουσιάσεων μιας λίστας αντικειμένων. Συχνά επέλεγε συλλαβές άνευ νοήματος (για παράδειγμα, DAX) παρά πραγματικές λέξεις. Αυτό το μέτρο προφύλαξης μείωσε την ενδεχόμενη σύγχυση που θα προκαλούσε η πρότερη γλωσσολογική εμπειρία των ατόμων στην ικανότητά τους να ανακαλούν πληροφορίες από τη μνήμη τους (Fuchs & Milar, 2003· Zangwill, 2004α).

Στο μεταξύ, στις Η.Π.Α. διενεργούνταν παρόμοια έρευνα από ψυχολόγους, όπως η Mary Whiton Calkins (1863-1930). Η Calkins ανέφερε ένα φαινόμενο της μνήμης που ονομάζεται «επίδραση του πιο πρόσφατου (ερεθίσματος)» (Schwartz, 2011). Η **επίδραση του προσφάτου (recency effect)** αναφέρεται στην παρατήρηση ότι η ανάκλησή μας είναι ιδιαιτέρως ακριβής όσον αφορά τα τελευταία στοιχεία σε μια σειρά ερεθισμάτων (όπως μια λίστα λέξεων ή αριθμών). Επιπλέον, η Calkins τόνισε ότι οι ψυχολόγοι θα έπρεπε να μελετήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι πραγματικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τις γνωστικές διεργασίες τους στον πραγματικό κόσμο, και όχι σε κάποιο εργαστήριο ψυχολογίας (Samelson, 2009). Επίσης, η Calkins ήταν η πρώτη γυναίκα πρόεδρος του Αμερικανικού Ψυχολογικού Συλλόγου (American Psychological Association). Στο πλαίσιο του ρόλου αυτού συνέγραψε οδηγίες για τη διδασκαλία πανεπιστημιακών μαθημάτων εισαγωγής στην ψυχολογία (Calkins, 1910· McGovern & Brewer, 2003). Επίσης, κατά τη διάρκεια της σταδιοδρομίας της, η Calkins εξέδωσε τέσσερα βιβλία και δημοσίευσε περισσότερα από 100 ερευνητικά άρθρα (Pickren & Rutherford, 2010).

Μια άλλη κεντρικής σημασίας μορφή στην ιστορία της γνωστικής ψυχολογίας είναι ένας Αμερικανός ονόματι William James (1842-1910). Ο James δεν είχε εντυπωσιαστεί με την τεχνική της ενδοσκόπησης του Wundt ή την έρευνα του Ebbinghaus που έκανε χρήση των συλλαβών άνευ νοήματος. Αντίθετα, ο James προτίμησε να εξάγει θεωρίες για τις καθημερινές μας ψυχολογικές εμπειρίες (Benjamin, 2009· Hunter, 2004α· Pickren & Rutherford, 2010). Είναι ευρύτατα γνωστός για το διδακτικό του σύγγραμμα *Principles of Psychology*, που εκδόθηκε το 1890.

Το βιβλίο *Principles of Psychology* παρέχει σαφείς, λεπτομερείς περιγραφές για τις καθημερινές εμπειρίες των ανθρώπων (Benjamin, 2009). Επίσης, υπογραμμίζει το γεγονός ότι ο άνθρωπος έχει ενεργό και ανήσυχο πνεύμα. Το βιβλίο του James προδιαγράφει πολλά θέματα που συνεπαίρνουν τους γνωστικούς ψυχολόγους του

21<sup>ο</sup> αιώνα, όπως η αντίληψη, η προσοχή, η μνήμη, η κατανόηση, η συλλογιστική και το φαινόμενο της άκρης της γλώσσας (tip-of-the-tongue· Leary, 2009· Pickren & Rutherford, 2010). Αναλογιστείτε, για παράδειγμα, τη γλαφυρή περιγραφή του James για την εμπειρία του φαινομένου της άκρης της γλώσσας:

Ας υποθεθεί ότι προσπαθούμε να θυμηθούμε ένα όνομα που έχουμε ξεχάσει. Βρισκόμαστε σε μια περίεργη κατάσταση συνειδητότητας. Υπάρχει ένα χάσμα εντός μας, ωστόσο δεν είναι ένα απλό χάσμα. Είναι ένα χάσμα που εμφανίζει έντονη δραστηριότητα. Μέσα στο χάσμα αυτό, πλανιέται κάτι σαν φάντασμα του ονόματος, το οποίο μας γνέφει προς μια δεδομένη κατεύθυνση και κάποιες στιγμές μας γαργαλά με μια αίσθηση εγγύτητας και κατόπιν μας αφήνει να βυθιστούμε πίσω, χωρίς τον πολυπόθητο όρο.

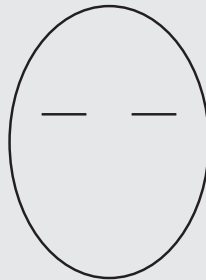
(James, 1890, σελ. 251)

Σε αυτό το σημείο, δοκιμάστε την Πρακτική Εφαρμογή 1.2, πριν διαβάσετε παρακάτω.

### Πρακτική Εφαρμογή 1.2

#### Ένα Παράδειγμα της Ψυχολογίας Gestalt

Δείτε για λίγο το κάτωθι σχήμα και περιγράψτε αυτό που βλέπετε. Θυμηθείτε την απάντησή σας μέχρι την επόμενη σελίδα, όταν θα συζητήσουμε αυτό το σχήμα.



Μια σημαντική εξέλιξη στην Ευρώπη στις αρχές του εικοστού αιώνα ήταν η ψυχολογία Gestalt (ή Ψυχολογία της Μορφής). Η **ψυχολογία Gestalt** υπογραμμίζει ότι τα ανθρώπινα όντα έχουν βασικές τάσεις να οργανώνουν ενεργά αυτό που βλέπουν. Επιπλέον, το σύνολο είναι μεγαλύτερο από το άθροισμα των μερών του (Benjamin, 2009). Αναλογιστείτε, για παράδειγμα, το σχήμα που παρουσιάζεται στην Πρακτική Εφαρμογή 1.2. Πιθανόν να είδατε ένα ανθρώπινο πρόσωπο, παρά απλά ένα οβάλ πλαίσιο και δύο ευθείες γραμμές. Το σχήμα φαίνεται να είναι ενιαίο και οργανωμένο. Έχει μια **gestalt (μορφή)**, δηλαδή συνολική ιδιότητα που υπερβαίνει τα μεμονωμένα στοιχεία (Fuchs & Milar, 2003).

Οι ψυχολόγοι Gestalt αποδίδουν αξία στην ενότητα των ψυχολογικών φαινομένων. Οι ψυχολόγοι Gestalt δημιούργησαν μερικούς νόμους που εξηγούσαν τον λόγο

για τον οποίο ορισμένα συστατικά στοιχεία ενός επαναλαμβανόμενου μοτίβου φαίνονταν ότι ανήκαν στην ίδια ομάδα. Στο Κεφάλαιο 2, θα εξετάσουμε ορισμένους από αυτούς τους νόμους, πράγμα που θα μας βοηθήσει να αναγνωρίζουμε τάχιστα τα οπτικά αντικείμενα. Οι ψυχολόγοι Gestalt τόνιζαν, επίσης, τη σημασία της διορατικότητας στην επίλυση προβλημάτων (Fuchs & Milar, 2003· Viney & King, 2003). Όταν προσπαθεί κανείς να λύσει ένα πρόβλημα, τα μέρη του προβλήματος μπορεί αρχικά να μοιάζουν ασύνδετα μεταξύ τους. Ωστόσο, με μια ξαφνική έκλαμψη διορατικότητας, τα μέρη εντάσσονται σε μια λύση. Οι ψυχολόγοι Gestalt διενήργησαν το μεγαλύτερο μέρος της αρχικής έρευνας πάνω στην επίλυση προβλημάτων. Στο Κεφάλαιο 11 αυτού του διδακτικού συγγράμματος, θα εξετάσουμε τη δική τους έννοια της διορατικότητας, καθώς και πιο πρόσφατες εξελίξεις.

**ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΜΟΣ.** Το έργο των αρχικών ερευνητών της μνήμης, όπως οι Ebbinghaus και Calkins και οι απόψεις των ψυχολόγων Gestalt, παρέπεμπαν στην έννοια ότι οι πληροφορίες αποθηκεύονται —με κάποιο τρόπο— στον νου. Το έργο τους υποδήλωνε ότι οι εσωτερικά αποθηκευμένες γνώσεις για λέξεις ή αντικείμενα ήταν ένα σημαντικό συστατικό στοιχείο της γνωστικής επεξεργασίας. Ωστόσο, στο πρώτο μισό του εικοστού αιώνα, ο συμπεριφορισμός ήταν η πιο εξέχουσα θεωρητική προσέγγιση στις Η.Π.Α. Σύμφωνα με τις αρχές του **συμπεριφορισμού (behaviorism)**, η ψυχολογία θα πρέπει να επικεντρώνεται στις αντικειμενικές, παρατηρήσιμες αντιδράσεις σε ερεθίσματα στο περιβάλλον παρά στην ενδοσκόπηση (Benjamin, 2009· O'Boyle, 2006).

Ο πιο εξέχων αρχικός συμπεριφοριστής ψυχολόγος στις Η.Π.Α. ήταν ο John B. Watson (1913), ο οποίος έζησε την περίοδο 1878-1958. Ο Watson και άλλοι συμπεριφοριστές απέδιδαν έμφαση στην παρατηρήσιμη συμπεριφορά και τυπικά μελετούσαν ζώα (Benjamin, 2009). Οι περισσότεροι συμπεριφοριστές υποστήριζαν ότι ήταν ανάρμοστο να διατυπώνονται θεωρίες και εικασίες για μη παρατηρήσιμα συστατικά στοιχεία της νοητικής ζωής. Κατά συνέπεια, οι συμπεριφοριστές δεν μελετούσαν έννοιες, όπως μια νοητική εικόνα, μια ιδέα ή μια σκέψη (Epstein, 2004· Skinner, 2004). Αντίθετα, οι συμπεριφοριστές εστίασαν την προσοχή τους, σε μέγιστο βαθμό, στη μάθηση, δηλαδή τους ενδιέφερε ιδιαίτερω να ποσοτικοποιήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι αλλαγές στο περιβάλλον ενός οργανισμού προκαλούσαν αλλαγές στη συμπεριφορά του.

Είναι δυνατόν να ποσοτικοποιηθεί με αντικειμενικό τρόπο το πόσο καλά έχει μάθει ένας οργανισμός τις ιδιότητες του περιβάλλοντός του. Για παράδειγμα, αναλογιστείτε τι συμβαίνει αν τοποθετήσει κανείς έναν αρουραίο σε έναν περίπλοκο λαβύρινθο, στο τέλος του οποίου υπάρχει ένα κομμάτι τυρί ως ανταμοιβή του αρουραίου για την επιτυχή διέλευσή του από τον λαβύρινθο. Η ανταμοιβή των αρουραίων για την επιτυχή πλοήγηση έως το τέρμα του λαβύρινθου παρέχει στους ερευνητές μια ευκαιρία να μετρήσουν αντικειμενικά τη μάθηση. Για παράδειγμα, οι ερευνητές μπορεί να επιλέξουν να μετρήσουν τον αριθμό των λαθών που θα κάνει ο αρουραίος (όπως μια στροφή σε μια διαδρομή που οδηγεί σε αδιέξοδο), ενώ ολοκληρώνει τον λαβύρινθο επί 30 συναπτες ημέρες. Σε αυτήν την περίπτωση, μια μείωση στο ποσοστό των λαθών στο πέρασμα του χρόνου μπορεί να θεωρηθεί ότι αντιπροσωπεύει

μια ενίσχυση της μάθησης. Επειδή οι ερευνητές μπορούν να ποσοτικοποιήσουν τη μάθηση στο πέρασμα του χρόνου, έχουν επίσης την ικανότητα να χειριστούν συστηματικά ιδιότητες του μαθησιακού έργου, όπως, για παράδειγμα, την πολυπλοκότητα του λαβυρίνθου, ώστε να καθορίσουν ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την ταχύτητα μάθησης. Ωστόσο, σε αυτό το σημείο πρέπει να τονιστεί ότι σε συμπεριφορικά πειράματα, εφαρμόστηκαν σαφείς και μετρήσιμοι χειρισμοί του μαθησιακού περιβάλλοντος, για να εξεταστεί ο τρόπος με τον οποίο επηρέαζαν ένα ποσοτικοποιήσιμο μέτρο μάθησης. Οι συμπεριφοριστές δεν υποστήριζαν ποτέ ούτε επικαλέστηκαν την ιδέα ότι ένας αρουραίος μπορεί να αποθηκεύει πληροφορίες για τη χωροταξική διάταξη του λαβύρινθου (και, επομένως, να αναπαριστά εσωτερικά οπτικά και χωροταξικά συστατικά στοιχεία του λαβύρινθου), καθώς μάθαινε τη διάταξή του με το πέρασμα του χρόνου.

Η έλλειψη προθυμίας να αναγνωριστεί ότι οι πληροφορίες για το περιβάλλον ενός ατόμου αποθηκεύονται και είναι προσβάσιμες σε κάποια μεταγενέστερη χρονική στιγμή οδήγησε σε μια αντίδραση κατά των ισχυρών εκδοχών του συμπεριφορικού δόγματος. Πράγματι, είναι πλέον δύσκολο να βρεθούν παραδείγματα του «αμιγούς συμπεριφορισμού». Για παράδειγμα, ο οργανισμός Association of Behavioral Therapy είναι πλέον γνωστός και ως Association for Behavioral and Cognitive Therapies. Πρόσφατα άρθρα στο περιοδικό τους *Cognitive and Behavioral Practice* έχουν ως επίκεντρο τη χρήση της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας για ένα φάσμα περιπτώσεων, συμπεριλαμβανομένων ατόμων με διατροφικές διαταραχές, ηλικιωμένων ατόμων που πάσχουν από μετατραυματική αγχώδη διαταραχή και εφήβων που πάσχουν από μείζονα κατάθλιψη.

Οι συμπεριφοριστές δεν διενήργησαν έρευνες στον τομέα της γνωστικής ψυχολογίας, όμως είχαν σημαντική συνεισφορά στην ανάπτυξη σύγχρονων ερευνητικών μεθόδων. Για παράδειγμα, οι συμπεριφοριστές υπογράμμιζαν τη σημασία του **λειτουργικού ορισμού (operational definition)**, ενός ακριβούς ορισμού που προσδιορίζει επακριβώς τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να μετρηθεί μια έννοια. Αντίστοιχα, οι γνωστικοί ψυχολόγοι τον 21<sup>ο</sup> αιώνα πρέπει να προσδιορίσουν ακριβώς τον τρόπο με τον οποίο θα μετρηθούν η μνήμη, η αντίληψη και άλλες γνωστικές διεργασίες σε ένα πείραμα. Επιπλέον, οι συμπεριφοριστές εκτιμούσαν την προσεκτικά ελεγχόμενη έρευνα, μια παράδοση η οποία διατηρείται και στη σύγχρονη γνωστική έρευνα (Fuchs & Milar, 2003). Θα πρέπει, επίσης, να αναγνωριστεί η σημαντική συνεισφορά των συμπεριφοριστών στην εφαρμοσμένη ψυχολογία. Οι αρχές μάθησής τους έχουν χρησιμοποιηθεί ευρέως στην ψυχοθεραπεία, σε επιχειρήσεις, σε οργανισμούς και στην εκπαίδευση (Craske, 2010· O'Boyle, 2006· Rutherford, 2009).

## Η Γνωστική Επανάσταση

Έως τα τέλη της δεκαετίας του 1930 και σε όλη τη διάρκεια της δεκαετίας του 1940, οι ψυχολόγοι διαρκώς απογοητεύονταν από τη συμπεριφορική θεώρηση, η οποία είχε επικρατήσει στην ψυχολογία των Η.Π.Α. κατά τις προηγούμενες δεκαετίες. Ήταν δύσκολο να εξηγηθεί η πολύπλοκη ανθρώπινη συμπεριφορά, χρησιμοποιώντας μόνο συμπεριφορικές έννοιες, όπως τα παρατηρήσιμα ερεθίσματα,

τις αντιδράσεις και την ενίσχυση (G. Mandler, 2002· Neisser, 1967). Πράγματι, η έρευνα για την ανθρώπινη μνήμη άρχισε να ευδοκιμεί στα τέλη της δεκαετίας του 1950, αυξάνοντας περαιτέρω την απογοήτευση με τον συμπεριφορισμό. Οι ψυχολόγοι πρότειναν μοντέλα της ανθρώπινης μνήμης, αντί να εστιάσουν την προσοχή τους μόνο σε μοντέλα της μάθησης των ζώων (Baddeley κ.ά., 2009· Bower, 2008). Ανακάλυψαν ότι συχνά το υλικό άλλαζε στη μνήμη από τις πρότερες γνώσεις που είχαν οι άνθρωποι, γνώσεις τις οποίες αποκτούσαν από τις ατομικές εμπειρίες στη ζωή τους. Οι συμπεριφορικές αρχές, όπως η «ενίσχυση», δεν μπορούσαν να εξηγήσουν αυτές τις αλλαγές (Bargh & Ferguson, 2000). Η συμπεριφορική προσέγγιση δεν μας λέει τίποτα για πολλές ενδιαφέρουσες, από ψυχολογικής απόψεως, διεργασίες όπως οι σκέψεις και οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι όταν προσπαθούν να λύσουν ένα πρόβλημα (Bechtel κ.ά., 1998) ή για τον τρόπο με το οποίο οι άνθρωποι αποκτούν πρόσβαση στις αποθηκευμένες πληροφορίες που έχουν για τη γλώσσα, προκειμένου να παράγουν μια πρόταση.

Μια άλλη δύναμη επιρροής προήλθε από τις έρευνες πάνω στις διεργασίες σκέψης των παιδιών. Ο Jean Piaget ήταν ένας ελβετός θεωρητικός, ο οποίος έζησε από το 1896 έως το 1980. Τα βιβλία του Piaget άρχισαν να προσελκύουν την προσοχή αμερικανών ψυχολόγων και εκπαιδευτικών προς το τέλος της δεκαετίας του 1950, και οι απόψεις του συνεχίζουν να διαμορφώνουν την αναπτυξιακή ψυχολογία (Feist, 2006· Hopkins, 2011· Pickren & Rutherford, 2010). Σύμφωνα με τον Piaget, τα παιδιά εξερευνούν ενεργά τον κόσμο τους, προκειμένου να κατανοήσουν σημαντικές έννοιες (Gregory, 2004β). Οι γνωστικές στρατηγικές των παιδιών αλλάζουν καθώς αυτά μεγαλώνουν, και οι έφηβοι συχνά χρησιμοποιούν περίπλοκες στρατηγικές, προκειμένου να διενεργήσουν τα δικά τους πειράματα για τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο κόσμος.

Η έρευνα και η θεωρία από άλλες ακαδημαϊκές και διανοητικές θεματικές περιοχές αύξησε, επίσης, την αναδυόμενη δημοφιλία της μελέτης της ανθρώπινης νόησης (Bermudez, 2014). Για παράδειγμα, νέες εξελίξεις στη γλωσσολογία αύξησαν τη δυσαρέσκεια των ψυχολόγων με τον συμπεριφορισμό (Bargh & Ferguson, 2000· Bower, 2008). Η σημαντικότερη συνεισφορά προήλθε από τον γλωσσολόγο Noam Chomsky (1957), ο οποίος υπογράμμισε το γεγονός ότι η δομή της γλώσσας ήταν πολύ πολύπλοκη για να εξηγηθεί με συμπεριφορικούς όρους (Pickren & Rutherford, 2010· Pinker, 2002). Ο Chomsky και άλλοι γλωσσολόγοι υποστήριξαν ότι οι άνθρωποι έχουν μια έμφυτη ικανότητα να κατακτούν όλες τις περίπλοκες και ποικίλες πλευρές της γλώσσας (Chomsky, 2004). Αυτή η προοπτική αντέκρουσε σαφώς τη συμπεριφορική προοπτική ότι η απόκτηση της γλώσσας μπορεί να εξηγηθεί εξολοκλήρου από τις ίδιες αρχές μάθησης που ισχύουν για τα ζώα των συμπεριφορικών πειραμάτων.

Η αυξανόμενη υποστήριξη προς τη γνωστική προσέγγιση συχνά ονομάζεται «γνωστική επανάσταση» (Bruner, 1997· Shiraev, 2011). Αυτός ο όρος αναφέρεται σε μια ισχυρή μεταστροφή από τις συμπεριφορικές προσεγγίσεις στη μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Αντ' αυτού, οι πειραματικοί ψυχολόγοι άρχισαν να επικεντρώνονται στον τρόπο με τον οποίο συνεργάζονται οι εσωτερικές διεργασίες ενός οργανισμού, όπως η μνήμη, η προσοχή και η γλώσσα, για να ενισχύσουν την ικανότητα των ανθρώπων να αντιλαμβάνονται, να ερμηνεύουν και να δρουν ενσυνείδητα μέσα στον κόσμο που τους περιβάλλει.



Διατρέξαμε συνοπτικά τις ιστορικές ρίζες της γνωστικής ψυχολογίας και προσφέραμε μια συνοπτική επισκόπηση των λόγων για τους οποίους οι ψυχολόγοι είχαν απογοητευθεί από τη συμπεριφορική κοσμοθεώρηση. Όμως, τότε «γεννήθηκε» πραγματικά το πεδίο της γνωστικής ψυχολογίας; Οι γνωστικοί ψυχολόγοι συμφωνούν, σε γενικές γραμμές, ότι η γέννηση της γνωστικής ψυχολογίας καταγράφεται το 1956 (Eysenck & Keane, 2010· G. Mandler, 2002· Thagard, 2005). Κατά τη διάρκεια αυτού του παραγωγικού έτους, οι ερευνητές δημοσίευσαν μεγάλο αριθμό βιβλίων που άσκησαν σημαντική επιρροή, καθώς και άρθρα πάνω στην προσοχή, τη μνήμη, τη γλώσσα, τη διαμόρφωση εννοιών και την επίλυση προβλημάτων. Το 1967 ένας ψυχολόγος ονόματι Ulric Neisser (1928-2012), ο οποίος άσκησε μεγάλη επιρροή, δημοσίευσε ένα βιβλίο με τίτλο *Cognitive Psychology*. Η δημοσίευση αυτού του βιβλίου λειτούργησε ως η πρώτη ολοκληρωμένη αντιμετώπιση της γνωστικής επεξεργασίας. Θεωρείται ως ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που συνεισέφεραν στην εμφάνιση της γνωστικής ψυχολογίας ως επιστημονικού πεδίου. Μάλιστα, επειδή ο Neisser ήταν ο πρώτος που χρησιμοποίησε τον όρο «γνωστική ψυχολογία», συχνά αποκαλούνταν «ο πατέρας της γνωστικής ψυχολογίας» (για παράδειγμα, βλ. το περιοδικό *American Psychological Science*, δεν παρατίθεται η ημερομηνία).

## Η Γνωστική Ψυχολογία στις Μέρες Μας

Από την εποχή της γνωστικής επανάστασης και την εμφάνιση της γνωστικής ψυχολογίας ως επιστημονικού πεδίου, η γνωστική ψυχολογία άσκησε τεράστια επιρροή στην επιστήμη της ψυχολογίας. Για παράδειγμα, σχεδόν όλοι οι ψυχολόγοι αναγνωρίζουν πλέον τη σημασία των νοητικών αναπαραστάσεων, ενός όρου που οι συμπεριφοριστές θα είχαν απορρίψει τη δεκαετία του 1950. Πράγματι, όλες οι περιοχές της ψυχολογίας εμπεριέχουν βασικές αρχές από τη γνωστική ψυχολογία στα μοντέλα τους για την ανθρώπινη ανάπτυξη και συμπεριφορά. Για παράδειγμα, οι ψυχολόγοι μελετούν, επίσης, τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν οι γνωστικές διεργασίες στην καθημερινή μας κοινωνική αλληλεπίδραση (π.χ. Cacioppo & Berntson, 2005α· Cameron, Payne, & Doris, 2013· Critcher, Inbar, & Pizzaro, 2013· Easton & Emery, 2005· Neel, Neufeld, & Neuberg, 2013· Todd & Burgmer, 2013). Στην Πρακτική Εφαρμογή 1.3, παρουσιάζεται η σημαντική επιρροή της γνωστικής ψυχολογίας σε πολλές άλλες περιοχές της ψυχολογικής διερεύνησης.

Ωστόσο, η γνωστική ψυχολογία έχει και τους επικριτές της. Ένα κοινός αρνητικός σχολιασμός αφορά το θέμα της οικολογικής εγκυρότητας. Οι μελέτες έχουν υψηλή **οικολογική εγκυρότητα (ecological validity)**, αν οι συνθήκες στις οποίες διενεργείται η έρευνα είναι παρόμοιες με το φυσικό περιβάλλον στο οποίο θα εφαρμοστούν τα αποτελέσματα.

Αντίθετα, αναλογιστείτε ένα πείραμα στο οποίο οι συμμετέχοντες πρέπει να αποστηθίσουν μια λίστα αγγλικών λέξεων που είναι άσχετες μεταξύ τους, οι οποίες παρουσιάζονται ανά χρονικά διαστήματα πέντε δευτερολέπτων πάνω σε μια άσπρη οθόνη μέσα σε ένα στείο δωμάτιο ενός εργαστηρίου. Ζητείται από τους μισούς συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μια έντονη νοερή εικόνα κάθε λέξης, ενώ στους υπόλοιπους συμμετέχοντες δεν δίδεται καμία οδηγία. Το πείραμα είναι προσεκτικά ελεγχόμενο.



### Πρακτική Εφαρμογή 1.3

#### Η Ευρεία Επιρροή της Γνωστικής Ψυχολογίας

Να εντοπίσετε ένα διδακτικό σύγγραμμα ψυχολογίας που χρησιμοποιείται σε κάποιο άλλο μάθημα. Το ιδανικό θα ήταν ένα εισαγωγικό σύγγραμμα, όμως τα διδακτικά συγγράμματα στην αναπτυξιακή ψυχολογία, την κοινωνική ψυχολογία, την ψυχολογία του μη φυσιολογικού και τα λοιπά, είναι όλα κατάλληλα. Να αναζητήσετε, εν συντομία, στο θεματικό ευρετήριο όρους που ξεκινούν με τις λέξεις *νόηση* ή *γνωστικό* και να εντοπίσετε τις σχετικές σελίδες. Ανάλογα με το είδος του διδακτικού συγγράμματος, μπορεί, επίσης, να βρείτε λήμματα για όρους όπως *μνήμη*, *γλώσσα* και *αντίληψη*.

Τα αποτελέσματα αυτού του πειράματος θα μας αποκάλυπταν κάτι για τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί η μνήμη. Ωστόσο, αυτό το συγκεκριμένο έργο έχει πιθανόν χαμηλή οικολογική εγκυρότητα, καθώς δεν μπορεί να εφαρμοστεί στον τρόπο με τον οποίο μαθαίνουν οι άνθρωποι στον πραγματικό κόσμο (Sharps & Wertheimer, 2000). Πόσο συχνά προσπαθείτε να απομνημονεύσετε μια λίστα άσχετων μεταξύ τους λέξεων κατ' αυτόν τον τρόπο;

Οι περισσότεροι γνωστικοί ψυχολόγοι πριν τη δεκαετία του 1980 διεξήγαγαν έρευνα σε τεχνητά εργαστηριακά περιβάλλοντα, χρησιμοποιώντας συχνά έργα τα οποία διέφεραν από τις καθημερινές γνωστικές δραστηριότητες. Ωστόσο, οι σημερινοί ερευνητές μελετούν συχνά ζητήματα της καθημερινής ζωής. Για παράδειγμα, στο Κεφάλαιο 3, περιγράφεται πώς οι άνθρωποι είναι πολύ περισσότερο πιθανόν να διαπράξουν λάθη στην οδήγηση, αν ταυτόχρονα μιλούν στο κινητό τους τηλέφωνο (Folk, 2010). Επιπλέον, στα Κεφάλαια 5 και 6, αναλύονται διάφορες μέθοδοι βελτίωσης της μνήμης (π.χ. Davies & Wright, 2010α). Στο Κεφάλαιο 12, παρέχονται πολλές προτάσεις για τη βελτίωση της ικανότητας λήψης αποφάσεων (Kahneman, 2011). Σε γενικές γραμμές, οι περισσότεροι γνωστικοί ψυχολόγοι αναγνωρίζουν ότι πρέπει να υπάρχει πρόοδος στο πεδίο με τη διενέργεια οικολογικά έγκυρης έρευνας που είναι και βασισμένη σε εργαστηριακά πειράματα έρευνας.

#### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

1. Κατά το πρώτο μισό του 20<sup>ού</sup> αιώνα, ορισμένοι ένθερμοι συμπεριφοριστές:
  - α) Ισχυρίστηκαν ότι η επιστημονική ψυχολογία έπρεπε να βασίζεται μόνο στους λειτουργικούς ορισμούς των αναφορών των ενδοσκοπήσεων.
  - β) Δήλωσαν ότι η ψυχολογία έπρεπε να επικεντρώνεται μόνο στις αντικειμενικές αντιδράσεις σε ερεθίσματα του περιβάλλοντος.
  - γ) Υποστήριζαν την έρευνα πάνω στη νόηση των ανθρώπων αντί έρευνας πάνω στη νόηση των ζώων και στη νόηση των υπολογιστών.
  - δ) Ανέπτυξαν την προσέγγιση της παράλληλης, κατανεμημένης επεξεργασίας για την κατανόηση της συμπεριφοράς.