

Εισαγωγικές σημειώσεις- Ορισμός Ψυχολογίας

"Καταρχήν, έχουμε τη γνώμη ότι η γνώση είναι ένα από τα ωραία και πολύτιμα πράγματα και ότι η μία επιστήμη διαφέρει από την άλλη ή για την ακρίβειά της ή γιατί το αντικείμενό της, είναι από τα ανώτερα και αξιοθαύμαστα πράγματα. Την Ψυχολογία ωστόσο και για τους δύο αυτούς λόγους, μπορούμε εύλογα να την κατατάξουμε μεταξύ των πρώτων επιστημών. Έπειτα, φαίνεται ότι η γνώση της ψυχής συμβάλλει πάρα πολύ και στην αναζήτηση της αλήθειας γενικά και κατεξοχήν της αλήθειας σχετικά με τη φύση. Γιατί η ψυχή είναι κατά κάποιον τρόπο η αρχή των ζωντανών όντων".

Αριστοτέλης, "Περί Ψυχής" Α 402α, 1-

Οι αρχαίοι προσπαθούσαν να εξηγήσουν τα όνειρα, την ψυχική ασθένεια, τα συναισθήματα και τις φαντασιώσεις. Ήταν αυτό ψυχολογία; Ή μήπως η ψυχολογία άρχεται αφ' ης στιγμής οι εξηγήσεις για την ανθρώπινη γνωστική εμπειρία, σαν αυτές που πρότειναν οι αρχαίοι Έλληνες, κατέστησαν περισσότερο συστηματικές; Ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης, για παράδειγμα, δημιούργησαν περίπλοκες θεωρίες που επιχειρούσαν να εξηγήσουν διαδικασίες όπως η μνήμη, η αντίληψη και η μάθηση. Είναι αυτό το σημείο έναρξης της ψυχολογίας; Ή μήπως η ψυχολογία γεννήθηκε όταν έγινε ανεξάρτητη επιστήμη τον 19ο αιώνα;

Είναι κοινή πρακτική στις μέρες μας να ορίζουμε ως έναρξη της ιστορίας της ψυχολογίας το σημείο κατά το οποίο η ψυχολογία έγινε ανεξάρτητη επιστήμη. Αυτή η τελευταία προσέγγιση δεν είναι ικανοποιητική για δύο λόγους:

α) αγνοεί την τεράστια φιλοσοφική κληρονομιά που διαμόρφωσε την ψυχολογία στον τύπο της επιστήμης που τελικά έγινε και

β) παραλείπει σημαντικές πλευρές της ψυχολογίας που είναι εκτός του χώρου της επιστήμης. Αν και αληθεύει ότι από το 19ο αιώνα η ψυχολογία, σε μεγάλο βαθμό, έχει ενστερνισθεί την επιστημονική μέθοδο, πολλοί εξαιρετικοί σημαντικοί ψυχολόγοι δεν ένιωθαν υποχρεωμένοι να ακολουθήσουν τις επιταγές της επιστημονικής μεθόδου. Το έργο τους δεν μπορεί να αγνοηθεί.

Πρώτος ο φιλόσοφος Gockel (1547-1628) εισήγαγε τον όρο "Ψυχολογία".

Η οριοθέτηση της επιστημονικής εμφάνισης της Ψυχολογίας, ήταν το 1879, τότε που ο **Wilhelm Wundt**, ίδρυσε το πρώτο πειραματικό εργαστήριο Ψυχολογίας στην Λειψία. Το έργο του τότε, εστιάστηκε στην περιγραφή των δομών που συνθέτουν το μυαλό. Η πίστη του Wundt στην ψυχολογία, ήταν τόσο ισχυρή, ώστε υποστήριζε ότι ειδικά εκπαιδευμένοι επαγγελματίες, θα μπορούσαν να προσδιορίσουν με ακρίβεια τις ψυχικές διεργασίες που συνδέονται με τα συναισθήματα, τις αισθήσεις και τις σκέψεις των ανθρώπων.

Από τον 19ο αιώνα και μετά, διατυπώθηκαν πολλές κατευθύνσεις, επιστημονικές πτυχές και ρεύματα της Ψυχολογίας, που την γαλούχησαν και την ανέδειξαν ως την κορυφαία επιστήμη που ασχολείται με την ψυχή και γενικότερα τη ζωή του ανθρώπου. Μίας οντότητας, τόσο περίπλοκης και απρόβλεπτης που η επιστήμη της Ψυχολογίας, προσπαθεί να αποκωδικοποιήσει σε κάθε πτυχή της.

Για να γίνει ακόμα πιο κατανοητή η έννοια της Ψυχολογίας και να μην υπάρχει ασάφεια, παραθέτουμε συγκεκριμένους ορισμούς της, όπως αποτυπώνονται από διεθνείς οργανισμούς:

APA (American Psychological Association)

"Η επιστημονική μελέτη της συμπεριφοράς των ατόμων και των ψυχικών διεργασιών τους".

BPS (British Psychological Society)

" Η Ψυχολογία είναι η επιστημονική μελέτη των ανθρώπων, του νου και της συμπεριφοράς. Είναι τόσο ένας ακμάζων ακαδημαϊκός τομέας και μία επαγγελματική πρακτική ζωτικής σημασίας".

EFPA (European Federation of Psychologists' Associations)

" Η Ψυχολογία είναι η επιστήμη που ερευνά τις ψυχικές λειτουργίες του ανθρώπου με σκοπό την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς τόσο στο βιολογικό της υπόβαθρο όσο και στις κοινωνικές της αλληλεπιδράσεις, την μελέτη των γενεσιουργών αιτιών της και την εξεύρεση μεθόδων και τεχνικών παρέμβασης με στόχο την τροποποίηση της σε ανθρωπιστική κατεύθυνση" (EFPA, 2001).

Η Ψυχολογία είναι ένα τόσο εφαρμοσμένο όσο και ακαδημαϊκό πλαίσιο που μελετά τον ανθρώπινο νου και τη συμπεριφορά. Η έρευνα στην ψυχολογία προσπαθεί να κατανοήσει και να εξηγήσει πώς σκεφτόμαστε, αντιδρούμε και αισθανόμαστε. Όπως οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν ήδη συνειδητοποιήσει, ένα μεγάλο μέρος της ψυχολογίας είναι αφιερωμένο στη διάγνωση και τη θεραπεία των ψυχικών προβλημάτων υγείας, αλλά αυτό είναι μόνο η κορυφή του παγόβουνου, όταν πρόκειται για τις εφαρμογές της. Συμπληρωματικά με την ψυχική υγεία, η ψυχολογία μπορεί να εφαρμοστεί σε μια ποικιλία θεμάτων που επαφίενται στην υγεία και την καθημερινή ζωή μας όπως στην ενίσχυση των τρόπων ζωής μας, στην αυτοβοήθεια, στην εργονομία, στα κίνητρα, στην παραγωγικότητα και πολλά άλλα.

Ψυχολογία όχι Ψυχανάλυση

Έχει παρατηρηθεί η τάση, η ψυχολογία να συγχέεται από πολλούς με την ψυχανάλυση και τη ψυχοθεραπεία. Η εξήγηση μπορεί να βρεθεί στο γεγονός ότι ο, πασίγνωστος, Sigmund Freud, αποτελεί το αναγνωρίσιμο εφελτήριο για πολλούς ανθρώπους όσον αφορά στην ψυχολογία, ενώ ο ίδιος θεωρείται ο «πατέρας της ψυχανάλυσης», μία θεραπευτικής προσέγγισης της ψυχοθεραπείας.

Η Ψυχολογία δεν είναι Ψυχοθεραπεία

Η ψυχοθεραπεία, από την άλλη, είναι μία εφαρμογή της Ψυχολογίας .

Αρα, για να μην υπάρχει σύγχυση θα λέγαμε ότι η Ψυχολογία, είναι ένας κορμός που συμπεριλαμβάνει τις δύο προαναφερθείσες κατηγορίες.

Άλλο Ψυχολογία, άλλο Ψυχιατρική

Η Ψυχιατρική επίσης, την οποία πολλοί μπερδεύουν με την Ψυχολογία, είναι μία ιατρική επιστήμη, που διδάσκεται στην Ιατρική Σχολή και που αναφέρεται σε συγκεκριμένες πρακτικές αναφορικά με την καταστολή της ψυχοπαθολογίας των ανθρώπων. Οι ψυχίατροι για την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών, χορηγούν θεραπευτικές αγωγές με φάρμακα, κάτι που οι ψυχολόγοι, απαγορεύεται να ακολουθήσουν ως μορφή θεραπείας. Παρόλα αυτά, η διεπιστημονική συνεργασία ψυχιάτρων και ψυχολόγων, είναι κάτι παραπάνω από αναγκαία, όταν πρόκειται για την θεραπεία συγκεκριμένων περιστατικών.

Στην προσπάθεια αποκωδικοποίησης της ανθρώπινης ψυχής, αναπτύχθηκαν πολλοί και σημαντικοί **ψυχολογικοί κλάδοι**. Καθένας από αυτούς προσπαθεί μέσα από τη δική του ματιά να αναδείξει και να αποκωδικοποιήσει την ψυχή, συμβάλλοντας στην αέναη προσπάθεια του ανθρώπου να κατανοήσει τον εαυτό του και τη συμπεριφορά του. Όλοι οι επιστημονικοί κλάδοι, έχουν κοινή

αφετηρία και αλληλοσυμπληρώνονται καθώς αγγίζουν τον άνθρωπο από διαφορετική οπτική, συμβάλλοντας με τον τρόπο τους στη δημιουργία μίας ενιαίας επιστημονικής προσέγγισης που πρεσβεύει η Ψυχολογία.

Πηγή: <https://www.psychologynow.gr/psychologia/i-epistimi-tis-psyxologias.html>