

# Η «ΛΕΡΝΑΙΑ ΥΔΡΑ» ΤΗΣ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗΣ: ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΕΣ ΠΑΓΙΔΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΟΤΑ

Βασίλης Παυλόπουλος  
Τμήμα Ψυχολογίας ΕΚΠΑ

ΨΧ56: Διαπολιτισμική Ψυχολογία  
Εαρινό εξάμηνο 2025-2026



# Αντιληπτικές παγίδες και αντίδοτα



- **Η μεροληψία της γλώσσας:** Δεν υπάρχει περιγραφή χωρίς αξιολόγηση!

Διαβάστε, ενδεικτικά, τις υποδηλώσεις πίσω από τους χαρακτηρισμούς: κολλημένος ή πιστός; κορόιδο ή αγαθός; παλαβός ή οραματιστής;

- ☞ Οι περιγραφές, ιδιαιτέρως της προσωπικότητας και των ικανοτήτων, δεν είναι ποτέ αντικειμενικές ή αμερόληπτες.
- ☞ Γνωρίστε τις προσωπικές σας αξίες και προκαταλήψεις και πώς επηρεάζουν τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε.
- ☞ Αναγνωρίστε πώς ο τρόπος χρήσης της γλώσσας από τους άλλους αποκαλύπτει τις προσωπικές τους μεροληψίες.

# Αντιληπτικές παγίδες και αντίδοτα

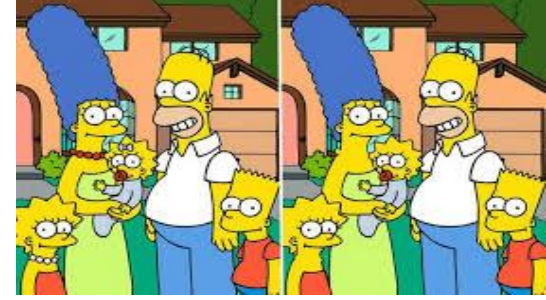


- **Η μεροληψία της κατηγοριοποίησης:** Οι περισσότερες ατομικές διαφορές είναι ποσοτικές (όχι διχότομες) μεταβλητές.

Θα λέγατε ότι τα παρακάτω είναι κατηγορίες ή τα άκρα ενός συνεχούς; φυσιολογικό-παθολογικό, αυτονομία-εξάρτηση, αρσενικό-θηλυκό...

- ☞ Σκεφτείτε τους ποιοτικούς χαρακτηρισμούς με τους οποίους περιγράφετε τα άτομα ως ποσοτικές διαφορές.
- ☞ Αξιοποιείτε τις ενδιάμεσες ποσοτικές διαβαθμίσεις (λίγο, μέτρια, αρκετά) αντί τους ακραίους χαρακτηρισμούς.
- ☞ Αναλογιστείτε πόσο μπορεί να διαφέρουν μεταξύ τους τα άτομα που εντάσσετε στην ίδια κατηγορία και πόσο μπορεί να μοιάζουν τα άτομα από διαφορετικές κατηγορίες.

# Αντιληπτικές παγίδες και αντίδοτα



- **Το παράδοξο της ομοιότητας/ιδιαιτερότητας:** Όλα τα φαινόμενα είναι όμοια και συγχρόνως διαφορετικά.

Ποια από τις παρακάτω λέξεις δεν ταιριάζει με τις άλλες;

A. Καναδός      B. Ιταλός      Γ. Κουβανός      Δ. Μουσουλμάνος

- ☞ Όταν κάνετε μία σύγκριση, σκεφτείτε με ποιους τρόπους τα φαινόμενα είναι όμοια και με ποιους άλλους τρόπους είναι διαφορετικά.
- ☞ Πριν ξεκινήσετε μια αξιολόγηση, αναρωτηθείτε για ποιον σκοπό την κάνετε.
- ☞ Μην παρασύρεστε από τα κριτήρια σύγκρισης των άλλων, επιλέξτε τα δικά σας κριτήρια.

# Αντιληπτικές παγίδες και αντίδοτα



- **Η μεροληψία της αφομοίωσης:** Αλλάζοντας την πραγματικότητα (αντί να αλλάξουμε τρόπο σκέψης).

Ποια είναι η γνώμη σας για την πλαστική χειρουργική; Τώρα «αλλάξτε φακούς»: Ποια γνώμη θα είχατε αν ήσαστε γιατρός; ψυχολόγος; έφηβος;

- ☞ Μην υποτιμάτε πώς οι προηγούμενες εμπειρίες σας μπορούν να επηρεάσουν τις τρέχουσες εντυπώσεις σας.
- ☞ Σκεφτείτε αναστοχαστικά ποιες είναι αυτές οι εμπειρίες σας και γιατί έχουν σημασία για εσάς.
- ☞ Πειραματιστείτε αλλάζοντας οπτική γωνία για να «μπείτε στα παπούτσια» των άλλων.

# Αντιληπτικές παγίδες και αντίδοτα



- **Η μεροληψία της αντιπροσωπευτικότητας:** Κανένας άνθρωπος δεν είναι πρωτοτυπικό μέλος καμίας ομάδας!

Σκεφτείτε τον εαυτό σας με τις ιδιότητες του φύλου, της εθνικότητας και του επαγγέλματος. Πόσο «τυπικό δείγμα» βρίσκετε ότι είστε;

- ☞ Όταν βγάζετε συμπεράσματα για άλλα άτομα, σκεφτείτε σε ποιες ιδιότητές τους βασίζετε τις κρίσεις σας.
- ☞ Αναζητείστε περισσότερες πληροφορίες για να κατανοήσετε πληρέστερα το άτομο ή την κατάσταση.
- ☞ Να θυμάστε ότι έχουμε την τάση να υπερεκτιμάμε τον βαθμό ομοιότητας των ατόμων ή καταστάσεων που συναντάμε, με τα στερεότυπα και τις κατηγορίες που γνωρίζουμε.

# Αντιληπτικές παγίδες και αντίδοτα



- **Μεροληψίες της μνήμης:** Η δύναμη των πρότερων, των έσχατων και των εντυπωσιακών πληροφοριών.

Γιατί μερικοί φοβούνται τα αεροπορικά ατυχήματα περισσότερο από τα (σαφώς πιο επικίνδυνα) τροχαία; Ποιες ειδήσεις θυμόμαστε πιο εύκολα;

- ☞ Μην εμπιστεύεστε την προσωπική σας εμπειρία περισσότερο από τις επίσημες στατιστικές.
- ☞ Ελέγξτε την αξιοπιστία των πηγών πληροφόρησής σας, ειδικά όταν πρόκειται για μη ειδικούς ή για άτομα με συμφέροντα.
- ☞ Ανακατέψτε τη σειρά εμφάνισης των πληροφοριών που επαναλαμβάνονται περιοδικά (π.χ. μέσα ενημέρωσης).

# Αντιληπτικές παγίδες και αντίδοτα



- **Αιτιακές αποδόσεις:** Όταν υπερεκτιμούμε την προσωπικότητα και υποτιμούμε τον ρόλο των εξωτερικών παραγόντων.

Το παιδί σας πήρε καλό βαθμό σε ένα διαγώνισμα. Πώς εξηγείτε αυτή την επιτυχία; Μια άλλη φορά είπε ένα ψέμα. Γιατί πιστεύετε ότι το έκανε;

- ☞ Για κάθε συμπεριφορά υπάρχουν τόσο εσωτερικοί, όσο και εξωτερικοί παράγοντες που την εξηγούν.
- ☞ Γενικά, έχουμε την τάση να προσέχουμε περισσότερο τους παράγοντες που μεταβάλλονται, παρά εκείνους που μένουν σταθεροί.
- ☞ Τα σφάλματα απόδοσης μπορεί να αντιστραφούν ανάλογα με το αν είμαστε παρατηρητές ή ενεργοί δράστες.

# Αντιληπτικές παγίδες και αντίδοτα



- **Η αυτοεκπληρούμενη προφητεία:** Όταν ωθούμε τους άλλους να συμπεριφερθούν σύμφωνα με τις προσδοκίες μας.

Γιατί οι θυμωμένοι άνθρωποι μας θυμώνουν και οι ήρεμοι μας ηρεμούν; Σκεφτείτε συμπεριφορές που πυροδοτούν αναμενόμενες αντιδράσεις.

- ☞ Να θυμάστε ότι οι προσδοκίες σας μπορεί να δημιουργήσουν από μόνες τους τη δική τους πραγματικότητα.
- ☞ Προσπαθήστε να σκεφτείτε ποιες είναι οι προσδοκίες σας σε μία συνθήκη και γιατί τις έχετε;
- ☞ Μην ξεχνάτε ότι και η δική σας συμπεριφορά επηρεάζεται από τις προσδοκίες των άλλων!

# Αντιληπτικές παγίδες και αντίδοτα



- **Συνάφεια δεν σημαίνει πάντα αιτιότητα!** Δύο φαινόμενα μπορεί να συνδέονται τυχαία μεταξύ τους ή να οφείλονται σε ένα τρίτο.

– Θα μπορούσε η ζέστη να είναι η αιτία των πνιγμών ή το αντίθετο;  
– Σκεφτείτε κάποιο άτομο που έχει προλήψεις. Πώς δημιουργήθηκαν;

- ☞ Η ταυτόχρονη εμφάνιση δύο φαινομένων ή συμπεριφορών δεν συνιστά από μόνη της τεκμήριο αιτιότητας.
- ☞ Οι συσχετίσεις επιτρέπουν να κάνουμε προβλέψεις, αλλά δεν παρέχουν ερμηνείες για τα φαινόμενα. (Γιατί; Πώς;)
- ☞ Όταν παρατηρείτε μια συσχέτιση, εξετάστε όλες τις πιθανές διαδρομές και κατευθύνσεις της αιτιότητας.

# Αντιληπτικές παγίδες και αντίδοτα

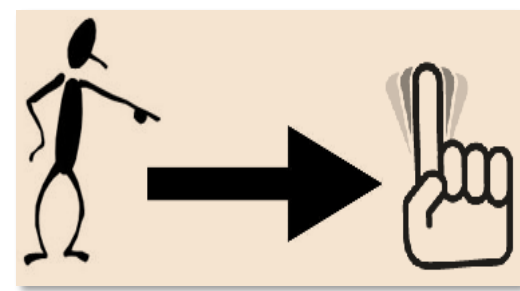


- Μια σχέση ίσως είναι **μονόδρομη** ( $X \rightarrow Y$ ), **αμφίδρομη/κυκλική** ( $X \rightarrow Y \rightarrow X$ ), **πολλαπλή** ( $X * W + Z \rightarrow Y$ ), **καμπυλόγραμμη** ( $X \cap Y$ )...

Διερευνήστε πιθανές αιτιώδεις διαδρομές στα ζεύγη μεταβλητών:  
αυτοεκτίμηση–ικανότητα, άγχος–επίδοση, οικονομική άνεση–υγεία

- ☞ Στις ανθρώπινες σχέσεις, πολλές σχέσεις που φαίνονται μονόδρομες είναι αμφίδρομες/κυκλικές.
- ☞ Η αντίληψή μας για τη φύση μιας συσχέτισης εξαρτάται από το σημείο του αιτιακού κύκλου όπου την παρατηρούμε.
- ☞ Μην αρκεστείτε σε ένα αίτιο για ένα γεγονός! Διερευνήστε πολλαπλά αίτια και πώς μπορεί να συνδέονται μεταξύ τους.

# Αντιληπτικές παγίδες και αντίδοτα

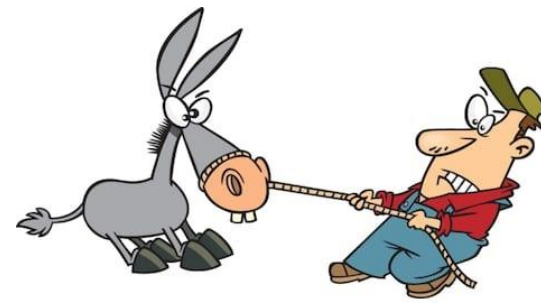


- **Φυσιοκρατική πλάνη.** Όταν οι ηθικές κρίσεις μας βασίζονται στην απλή συχνότητα εμφάνισης των φαινομένων.

Έχετε χρησιμοποιήσει επιχειρήματα, όπως «ό,τι είναι συνηθισμένο, είναι φυσιολογικό», «μα, δεν μπορεί τόσοι άνθρωποι να κάνουν λάθος!»;

- ☞ Μην εξισώνετε τη στατιστική συχνότητα με την ηθική αξία!
- ☞ Η πλειοψηφία δεν έχει δίκιο εξαιτίας του μεγέθους της και μόνο. Αντιστοίχως, δεν πρέπει να εξιδανικεύουμε κάποιον επειδή απλώς διαφέρει από το πλήθος.
- ☞ Οι όροι «πλειοψηφία–μειοψηφία» διαφέρουν σε μέγεθος, ενώ οι όροι «πλειονότητα–μειονότητα» σε κοινωνική ισχύ.

# Αντιληπτικές παγίδες και αντίδοτα



- **Η μεροληψία της εμμονικής πεποίθησης ή η πεισματική ακαμψία της ξεροκεφαλιάς: «Δεν με νοιάζουν οι αποδείξεις!»**

«Εγώ δεν είμαι ρατσιστής, αλλά...», «Ναι, αλλά...», «Έχεις δίκιο, αλλά...»  
Σας θυμίζουν κάτι οι φράσεις; Πώς είχατε αντιδράσει όταν τις ακούσατε;

- ☞ Απαιτείται ανοιχτό μυαλό (και γερά νεύρα!) με τις αντίθετες απόψεις. «Μπείτε στα παπούτσια» του άλλου.
- ☞ Μην αναζητάτε μόνο επιβεβαιωτικές πληροφορίες για τις θέσεις σας, γίνετε «δικηγόρος του διαβόλου».
- ☞ Αν τα γεγονότα δεν συμφωνούν με τις πεποιθήσεις σας, αντισταθείτε στη μεροληψία της αφομοίωσης (ό.π.).

# Πηγές, προτάσεις, προεκτάσεις

- *Color Youth. Κοινότητα LGBTQ Νέων Αθήνας.* <http://www.colouryouth.gr/>
- *Council of Europe. (2020). Dosta! Αρκετά! Ξεπεράστε τις προκαταλήψεις, γνωρίστε τους Ρομά!* <http://www.coe.int/en/web/roma-and-travellers/dosta-in-greece>
- *Ζώνιου-Σιδέρη, Α. (Επιμ.). (2015). Σύγχρονες ενταξιακές προσεγγίσεις: Θεωρία και πράξη.* Πεδίο.
- *Κέντρο Ερευνών Μειονοτικών Ομάδων.* <http://www.kemo.gr/>
- *Κλειδιά και Αντικλειδιά.* <http://www.kleidiakaiantikleidia.net/>
- *Shiraev, E. B., & Levy, D. A. (2018). Διαπολιτισμική Ψυχολογία: Κριτική σκέψη και εφαρμογές (επιμ.: Β. Παυλόπουλος).* Πεδίο.
- *Το σχοινάκι – Εκπαιδευτική ταινία μικρού μήκους.* <http://www.youtube.com/watch?v=hkj8bBNydvY>
- *Χρυσοχόου, Χ. (2011). Πολυπολιτισμική πραγματικότητα: Οι κοινωνιοψυχολογικοί μηχανισμοί της πολιτισμικής πολλαπλότητας.* Πεδίο.