

Dziesięć zasad twórcy cyfrowego mówiącego o psychologii w internecie

1.

Nie upraszczaj ponad miarę

Uproszczenie jest konieczne, ale nie kosztem prawdy. Jeśli coś jest złożone – pokaż to, zamiast tworzyć złudną prostotę.

2.

Opieraj się na dowodach (evidence-based)

Twoje treści powinny wynikać z badań naukowych, przeglądów systematycznych lub metaanaliz – nie z intuicji, anegdot czy pojedynczych badań. Jeśli mówisz o rzeczach, które są jedynie hipotezami albo opierają się na obserwacjach czy przypuszczeniach, zaznacz to wyraźnie i rób to ostrożnie.

3.

Nie traktuj pojedynczego badania jak prawdy objawionej

Jedno badanie to początek rozmowy, nie jej koniec. Pokazuj kontekst: czy wyniki są powtarzalne, jakie są ograniczenia.

4.

Odróżniaj fakty od interpretacji

Wyraźnie zaznaczaj, co wynika z danych, a co jest Twoją interpretacją lub hipotezą.

5.

Nie diagnozuj przez internet

Nie formułuj diagnoz – nawet jeśli jest to bardzo kuszące. Diagnozowanie wymaga osobistego spotkania z osobą, której dotyczy, i nie powinno być wykonywane bez jej zgody.

6.

Pokazuj ograniczenia wiedzy psychologicznej

Psychologia nie ma odpowiedzi na wszystko. Mów otwarcie o niepewności, sprzecznych wynikach i granicach badań. Nie ma nic złego w zachęcaniu ludzi do prób zrozumienia swoich emocji czy zachowań, ale wskazuj wyraźnie, że nie zastąpią one kontaktu ze specjalistami.

7.

Nie wzmacniaj pseudonauki

Nie promuj teorii bez podstaw empirycznych, nawet jeśli są popularne lub „dobrze się klikają”.

8.

Szanuj odbiorcę, nie manipuluj emocjami

Nie buduj treści wyłącznie na strachu, sensacji czy clickbaitowych uproszczeniach – edukacja jest ważniejsza niż zasięgi. Jeśli upraszczasz, by zachęcić do zapoznania się z materiałem, rób to ostrożnie i nie wypaczaj treści.

9.

Tłumacz, skąd wiemy to, co wiemy

Pokazuj proces: jak działa badanie, czym jest próba, czym jest korelacja vs przyczynowość. Ucz krytycznego myślenia. Ucz siebie i innych metod badawczych – w ten sposób budujesz odpowiedzialność swoją i grup, do których mówisz.

10.

Aktualizuj swoją wiedzę

Psychologia się zmienia. To, co było „prawdą” 10 lat temu, dziś może być podważone. Twoja odpowiedzialność to weryfikowanie i aktualizowanie wiedzy. Psychologia stale się rozwija – badania sprzed kilkudziesięciu lat mogą być nieaktualne. Zawsze sprawdzaj, czy nie ma nowszych źródeł.

Jak weryfikować wiedzę? Skąd wiedzieć, że warto jej zaufać?

Minimalny standard evidence-based dla twórcy

Wystarczą cztery kroki:

A. Czy są badania?

→ sprawdź np. w Google Scholar (dosłownie 2 minuty)

B. Czy są powtarzalne wyniki?

→ czy jest więcej niż jedno badanie / przegląd badań

C. Czy efekt jest umiarkowany, a nie „rewolucyjny”?

→ w psychologii ogromne efekty opisywane dla ogólnych populacji („działa na każdego”) są podejrzane

D. Czy są ograniczenia?

→ jeśli ktoś ich nie podaje → to sygnał ostrzegawczy

Złota zasada: Jeśli coś brzmi jak lifehack zmieniający życie, prawie na pewno jest przesadzone.

Czerwone flagi pseudonauki

**Jeśli widzisz kilka z nich naraz,
z pewnością badania/teoria/metoda
są podejrzane.**

- „100% skuteczności” / „działa na każdego”
- Używanie kwantyfikatorów ogólnych („zawsze”, „wszędzie”)
- brak odniesień do konkretnych badań i badaczy, tylko „badania pokazują”
- powoływanie się na „energię”, „wibracje”, „prawo przyciągania”, „pole kwantowe”, „rana ojca” – mądrze brzmiące, ale niewiele mówiące pojęcia
- nadmiernie proste wyjaśnienia złożonych zjawisk
- testy typu „powiedz mi X, a powiem Ci kim jesteś”
- brak falsyfikowalności (nie da się tego obalić)
- Sprawdź, czy osoba, która o tym mówi, ma doświadczenie lub wykształcenie w danym temacie.

Na przykład:

„Prawo przyciągania” (law of attraction) czyli: „Twoje myśli przyciągają rzeczywistość – jeśli myślisz pozytywnie, wydarzą się dobre rzeczy”

Dlaczego to jest nefalsyfikowalne?

Bo każdy możliwy wynik da się dopasować do teorii:

- Coś złego się wydarzyło? → „Widocznie miałeś negatywne myśli (świadomie lub nieświadomie)”
- Nie zadziałało mimo pozytywnego myślenia? → „Nie wierzyłeś wystarczająco mocno”
- Nie masz efektów? → „Blokujesz energię” / „masz wewnętrzne opory”