

Σύντομα περιεχόμενα

Πρόλογος της Επιμελήτριας 25

Πρόλογος 27

1. Ψυχολογία: Η Εξέλιξη μιας Επιστήμης 45
2. Οι Ερευνητικές Μέθοδοι της Ψυχολογίας 77
3. Νευροεπιστήμη και Συμπεριφορά 109
4. Αίσθηση και Αντίληψη 153
5. Συνείδηση 199
6. Μνήμη 241
7. Μάθηση 285
8. Συγκίνηση και Κίνητρα 331
9. Γλώσσα, Σκέψη και Νοημοσύνη 369
10. Ανάπτυξη 415
11. Προσωπικότητα 459
12. Κοινωνική Ψυχολογία 495
13. Στρες και Υγεία 535
14. Ψυχικές Διαταραχές 571
15. Θεραπεία των Ψυχικών Διαταραχών 617
 - Συμπλήρωμα 655
 - Γλωσσάρι 661
 - Βιβλιογραφία 680
 - Ευρετήριο Ονομάτων 735

Αναλυτικά περιεχόμενα

Πρόλογος της Επιμελήτριας 25

Πρόλογος 27



Yagi Studio/Getty Images

1 Ψυχολογία: Η Εξέλιξη μιας Επιστήμης 45

Οι Ρίζες της Ψυχολογίας: Το Μονοπάτι για μία Επιστήμη του Νου 46

Οι Πρόγονοι της Ψυχολογίας: Οι Μεγάλοι Φιλόσοφοι 46

Συνδέοντας τον Νου με τον Εγκέφαλο:

Η Συνεισφορά της Γαληνικής Σχολής 47

Δομισμός: Ένα Πρώτο Βήμα προς την Επιστημονική Μέθοδο 48

Λειτουργισμός: Νοητικές Διεργασίες ως Προσαρμογές 49

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Βελτιώνοντας τις Δεξιότητες Μάθησης 50

Η Ανάπτυξη της Κλινικής Ψυχολογίας 52

Μαθήματα από τη Δουλειά με Ασθενείς 52

Ο Freud Αναπτύσσει την Ψυχαναλυτική Θεωρία 52

Η Άνοδος της Ανθρωπιστικής Ψυχολογίας 53

Η Αναζήτηση Αντικειμενικής Μέτρησης:

Ο Συμπεριφορισμός Καταλαμβάνει το Κέντρο της Σκηνής 54

ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ

Η Ψυχολογία Είναι Επιστήμη; 55

Ο Watson και η Εμφάνιση του Συμπεριφορισμού 57

Ο B.F. Skinner και η Ανάπτυξη του Συμπεριφορισμού 57

Εφαρμογή στον Πραγματικό Κόσμο 58

Πέρα από τον Πραγματικό Κόσμο 58

Επιστρέφοντας στον Νου: Η Ψυχολογία Εξαπλώνεται 59

Οι Πρωτοπόροι της Γνωστικής Ψυχολογίας 59

Ο Υπολογιστής ως Μοντέλο του Ανθρώπινου Νου 60

Ο Εγκέφαλος Συναντά τον Νου:

Η Ανάπτυξη της Γνωστικής Νευροεπιστήμης 62

Ο Προσαρμοστικός Νους: Η Εμφάνιση της Εξελικτικής Ψυχολογίας 62

Πέρα από το Άτομο: Κοινωνικές και Πολιτισμικές Προσεγγίσεις 64

Η Ανάπτυξη της Κοινωνικής Ψυχολογίας 65

Η Εμφάνιση της Πολιτισμικής Ψυχολογίας 66

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Να έχει κανείς ή να μην έχει; 67

Το Επάγγελμα του Ψυχολόγου: Παρελθόν και Παρόν 68

Ο Αυξανόμενος Ρόλος των Γυναικών και των Μειονοτήτων 68

Τι Κάνουν οι Ψυχολόγοι; 69

ΚΑΥΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Η Ψυχολογία ως Κομβική Επιστήμη 70

2 Οι Ερευνητικές Μέθοδοι της Ψυχολογίας 77**Εμπειρισμός: Πώς να Γνωρίσουμε Πράγματα 78**

Η Επιστημονική Μέθοδος 78

Η Τέχνη της Παρατήρησης 79

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Διαφέρουν οι άνδρες από τις γυναίκες στην αριθμητική ικανότητα; 80

Παρατήρηση: Τι κάνουν οι άνθρωποι; 81

Μέτρηση 82

Πειραματικές Απαιτήσεις: Κάνουμε το Αναμενόμενο 83

Μεροληψία του Παρατηρητή: Βλέπουμε το Αναμενόμενο 84

Η Επιστήμη της Ερμηνείας: Αναζητώντας τα Αίτια 85

Συσχέτιση 86

Αιτιότητα 86

ΚΑΥΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Υπάρχει Μεροληψία στην Επιστήμη με Βάση το Φύλο; 91

Συναγωγή Συμπερασμάτων: Τι μας Λένε οι Μετρήσεις; 92

Αντιπροσωπευτικές Μεταβλητές 93

Κριτική Σκέψη Σχετικά με τις Αποδείξεις 96

Βλέπουμε Ό,τι Αναμένουμε 97

Λαμβάνουμε Υπόψη Όσα Βλέπουμε και Αγνοούμε Όσα δεν Βλέπουμε 97

Η Επιφυλακτική Στάση 98

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Κοίτα Σύμπτωση! 99

Η Δεοντολογία της Επιστήμης: Τι Είναι Σωστό; 100

Σεβασμός στους Ανθρώπους 100

Σεβασμός στα Ζώα 102

Σεβασμός στην Αλήθεια 103



Photosindia/Getty Images



3 Νευροεπιστήμη και Συμπεριφορά 109

Νευρώνες: Η Προέλευση της Συμπεριφοράς 110

Τμήματα του Νευρώνα 110

Κύριες Κατηγορίες Νευρώνων 112

Οι Ηλεκτροχημικές Δράσεις των Νευρώνων Επεξεργασία Πληροφοριών 112

Ηλεκτρική Σήμανση: Διαβίβαση Πληροφοριών Μέσα στον Νευρώνα 113

Χημική Σήμανση: Διαβίβαση Πληροφοριών Μεταξύ Νευρώνων 115

Η Οργάνωση του Νευρικού Συστήματος 119

Το Περιφερικό Νευρικό Σύστημα 120

ΚΑΥΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Η Δύναμη της Σκέψης: Συνδέσεις Εγκεφάλου - Μηχανής 123

Δομή του Εγκεφάλου 124

Ο Οπίσθιος Εγκέφαλος 126

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Η Ευπλαστικότητα του Εγκεφάλου

και οι Αισθήσεις σε Ένα Άκρο Φάντασμα 134

Ανάπτυξη και Εξέλιξη των Νευρικών Συστημάτων 135

Προγεννητική Ανάπτυξη του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος 136

Εξελικτική Ανάπτυξη του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος 137

Γονίδια, Επιγενετική και Περιβάλλον 137

ΚΑΥΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Η Επιγενετική και οι Εμμένουσες Συνέπειες των Πρώιμων Εμπειριών 139

Μελετώντας τον Εγκέφαλο

Μελετώντας τον Εγκέφαλο που Έχει Υποστεί Βλάβη 141

Μελετώντας την Ηλεκτρική Δραστηριότητα του Εγκεφάλου 143

Χρήση Απεικονιστικών Τεχνικών για τη Μελέτη της Δομής

του Εγκεφάλου και την Παρατήρηση Ενός Εγκεφάλου σε Δράση 144

4 Αίσθηση και Αντίληψη 153

Η Αίσθηση και η Αντίληψη Είναι Ξεχωριστές Διαδικασίες 154

Ψυχοφυσική 155

Μετρώντας τους Ουδούς 155

Ανίχνευση Σήματος 156

Αισθητηριακή προσαρμογή 157

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Πολλαπλές Δραστηριότητες 158



Όραση I: Πώς τα Μάτια και ο Εγκέφαλος Μετατρέπουν τα Κύματα Φωτός σε Νευρικά Σήματα 159

Αισθανόμενοι το Φως 159

Αντιλαμβανόμενοι το Χρώμα 163

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Φόρεμα 165

Ο Οπτικός Εγκέφαλος 166

Όραση II: Αναγνωρίζοντας Αυτό που Αντιλαμβανόμαστε 168

Προσοχή: Ο «Συνδεδειγμένος Κρίκος» Ανάμεσα σε Ξεχωριστά Χαρακτηριστικά 168

Αναγνωρίζοντας Αντικείμενα από την Όψη 170

Αντιλαμβανόμενοι το Βάθος και το Μέγεθος 172

Αντίληψη της Κίνησης και της Αλληλαγής 175

Ακοή: Περισσότερα από Όσα Συναντά το Αφτί 178

Αισθανόμενοι τους Ήχους 178

Απώλεια Ακοής 182

ΚΑΥΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Μουσική Εκπαίδευση Αξίζει τον Κόπο 183

Οι Αισθήσεις του Σώματος: Πιο Βαθιά από το Δέρμα 184

Αίσθηση της Αφής 185

Αίσθηση του Πόνου 186

Η Αντίληψη του Πόνου 186

Θέση του Σώματος, Κίνηση και Ισορροπία 187

Οι Χημικές Αισθήσεις: Προσθέτοντας Άρωμα/Γεύση 189

Αίσθηση της Όσφρησης 189

Αντίληψη της Όσφρησης 190

Αίσθηση της Γεύσης 192

Αντίληψη της Γεύσης 193

5 Συνείδηση 199

Τα Μυστήρια της Συνείδησης 200

Το Πρόβλημα του Νου του Άλλου 200

Το Πρόβλημα Σχέσης Νου - Σώματος 202

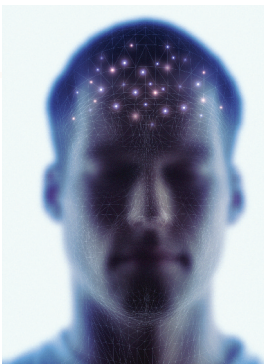
Η Φύση της Συνείδησης 203

Τέσσερις Βασικές Ιδιότητες 203

Επίπεδα Συνείδησης 204

ΚΑΥΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Τα Θαύματα του Νου 206



Συνειδητά Περιεχόμενα 207

Ο Ασυνείδητος Nous 210

Το Φροϊδικό Ασυνείδητο 210

Μια Σύγχρονη Θεώρηση του Γνωστικού Ασυνείδητου 211

Ύπνος και Όνειρα: Καληνύχτα, Νου 212

Ύπνος 213

Όνειρα 219

Ναρκωτικά και Συνείδηση: Τεχνητή Έμπνευση 223

Χρήση και Κατάχρηση Ουσιών 223

Τύποι Ψυχοδραστικών Φαρμάκων 226

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Ουσίες και η Ρύθμιση της Συνείδησης 226

ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ

Η Έκκληση Ενός Δικαστή για το «Χόρτο» 232

Ύπνωση: Δεκτικότητα στην Υποβολή 234

Μύηση και Επιδεκτικότητα 234

Επιδράσεις του Ύπνωτισμού 234

6 Μνήμη 241

Τι Είναι η Μνήμη 242

Κωδικοποίηση: Μετατρέποντας την Αντίληψη σε Αναμνήσεις 242

Σημασιολογική Κωδικοποίηση 243

Κωδικοποίηση με Νοερή Εικόνα 245

Οργανωτική Κωδικοποίηση 245

Κωδικοποίηση Πληροφοριών που Συνδέονται με την Επιβίωση 246

Αποθήκευση: Διατήρηση των Αναμνήσεων στον Χρόνο 247

Αισθητηριακή Αποθήκευση 247

Βραχύχρονη Μνήμη και Εργαζόμενη Μνήμη 248

Μακρόχρονη Μνήμη 251

ΚΑΥΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Σκεφτείτε στον Ύπνο σας 254

Αναμνήσεις, Νευρώνες και Συνάψεις 254

Ανάσυρση: Επαναφέροντας τις Αναμνήσεις στον Νου 256

Δείκτες Ανάσυρσης: Αποκαθιστώντας το Παρελθόν 256

Διαχωρίζοντας τα Συστατικά της Ανάσυρσης 260



Είδη Μακρόχρονης Μνήμης: Περισσότερα από Ένα Είδη 260

Άρρητη Μνήμη 261

Ρητή Μνήμη Σημασιολογική και Επεισοδική Μνήμη 263

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Η Google Βλάπτει τις Αναμνήσεις μας; 266

Αποτυχίες της Μνήμης: Τα Επτά «Αμαρτήματα» της Μνήμης 267

1. Παροδικότητα 268

2. Αφηρημάδα 269

3. Ανάσχεση 270

4. Λανθασμένη Απόδοση Μνήμης 271

ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ

Αναμνήσεις Εντός και Εκτός 273

5. Υποβολιμότητα 275

6. Μεροληψία 276

7. Επιμονή 277

Είναι τα Επτά «Αμαρτήματα» Αδυναμίες ή Αρετές; 279

7 Μάθηση 285**Τι Είναι η Μάθηση; 286****Κλασική Εξαρτημένη Μάθηση: Το Ένα Πράγμα Οδηγεί στο Άλλο 287****Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ**

Κατανοώντας την Υπερβολική Δόση Ναρκωτικών 287

Οι Βασικές Αρχές της Κλασικής Εξαρτημένης Μάθησης 288

Εξαρτημένες Συγκινησιακές Αντιδράσεις: Η Περίπτωση του Μικρού Albert 292

Μια Βαθύτερη Κατανόηση της Κλασικής Εξαρτημένης Μάθησης 293

Λειτουργική Εξαρτημένη Μάθηση: Ενισχύσεις από το Περιβάλλον 296

Η Εξέλιξη της Λειτουργικής Εξαρτημένης Μάθησης:

Ο Νόμος της Επίδρασης 297

B.F. Skinner: Ο Ρόλος της Ενίσχυσης και της Τιμωρίας 298

Οι Βασικές Αρχές της Λειτουργικής Εξαρτημένης Μάθησης 301

Μια Βαθύτερη Κατανόηση της Λειτουργικής Εξαρτημένης Μάθησης 307

Μάθηση Μέσω Παρατήρησης: Κοίταξέ με 312

Μάθηση Μέσω Παρατήρησης στους Ανθρώπους 313

Μάθηση Μέσω Παρατήρησης στα Ζώα 314

Τα Νευρικά Στοιχεία της Μάθησης Μέσω Παρατήρησης 315

Άρρητη Μάθηση: Απαρατήρητη 316

Γνωστικές Προσεγγίσεις της Άρρητης Μάθησης 317



Gandee Vasani/Iconica/Getty Images

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Άρρητη Μάθηση στη Διαταραχή του Αυτιστικού Φάσματος 318

Η Άρρητη και η Ρητή Μάθηση

Χρησιμοποιούν Διαφορετικές Νευρικές Οδούς 319

Μάθηση στην Τάξη 320

Στρατηγικές Μάθησης 321

ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ

Η Μάθηση στο Πανεπιστήμιο της Jiffy Lube 321

Η Εξέταση με Διαγωνίσματα Βοηθά την Προσοχή 324

Έλεγχος της Μάθησης 325

8 Συγκίνηση και Κίνητρα 331

Συγκινησιακό Βίωμα: Η Συσκευή των Συναισθημάτων 332

Τι Είναι η Συγκίνηση; 333

Το Συγκινησιακό Σώμα 334

Ο Συγκινησιακός Εγκέφαλος 337

Η Ρύθμιση της Συγκίνησης 339

Συναισθηματική Επικοινωνία: Μην μιλάς χωρίς Λέξεις (Msgs w/o Wrds) 340

Επικοινωνιακή Έκφραση 341

Παραπλανητική Έκφραση 343

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Χαμογελάστε 344

Κίνητρο: Τι μας κινητοποιεί 348

Η Λειτουργία της Συγκίνησης 348

Ένστικτα και Ενορμήσεις 349

Θέλοντας: Οι Επιθυμίες του Σώματος 350

Πείνα 351

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Μια Πανδαισία για τα Μάτια 355

Σεξουαλική επιθυμία 356

Θέλοντας: Οι Επιθυμίες του Νου

Ενδογενές Έναντι Εξωγενούς 359

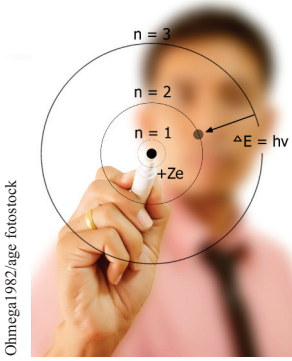
ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ

Θα Πρέπει να Πληρώνουμε τους Ανθρώπους για να Ψηφίζουν; 360

Συνειδητό Έναντι Ασυνείδητου 362

Προσέγγιση Έναντι Αποφυγής 363





Olmegai1982/age fotostock

9 Γλώσσα, Σκέψη και Νοημοσύνη 369

Γλώσσα και Επικοινωνία: Από τους Κανόνες στην Ουσία 370

Η Πολύπλοκη Δομή της Ανθρώπινης Γλώσσας 370

Γλωσσική Ανάπτυξη 373

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Εξερευνώντας το Κενό των 30 Εκατομμυρίων Λέξεων 375

Θεωρίες της Γλωσσικής Ανάπτυξης 377

Ο Εγκέφαλος και η Ανάπτυξη της Γλώσσας 379

Έννοιες και Κατηγορίες: Πώς Σκεφτόμαστε 381

Ψυχολογικές Θεωρίες για τις Έννοιες και τις Κατηγορίες 382

Έννοιες, Κατηγορίες και Εγκέφαλος 383

Λήψη Αποφάσεων: Άλλοτε Λειτουργούμε Λογικά και Άλλοτε Όχι 385

Το Λογικά Ιδανικό 385

Η Παράλογη Πραγματικότητα 386

Ο Εγκέφαλος και η Λήψη Αποφάσεων 390

Νοημοσύνη 392

Πώς Μπορεί να Μετρηθεί η Νοημοσύνη; 392

Το Τεστ Νοημοσύνης 394

Τι Είναι η Νοημοσύνη; 395

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Φανείτε Έξυπνοι 399

Από πού Προέρχεται η Νοημοσύνη; 400

Φύση: Γενετικές Επιδράσεις στη Νοημοσύνη 400

Ανατροφή Περιβαλλοντικές Επιδράσεις στη Νοημοσύνη 401

Η Διάκριση Μεταξύ Φύσης και Ανατροφής 402

Ποιος Είναι πιο Ευφυής; 403

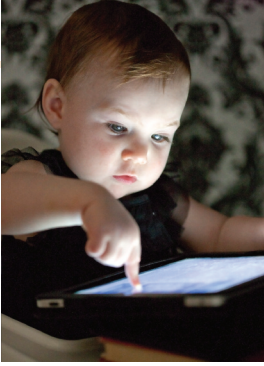
Ατομικές Διαφορές στη Νοημοσύνη 403

Ομαδικές Διαφορές στη Νοημοσύνη 404

Βελτιώνοντας τη Νοημοσύνη 406

ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ

Πώς Μπορεί η Επιστήμη να Χτίσει έναν Καλύτερο Εσύ 408



10 Ανάπτυξη 415

Προγεννητική Περίοδος: Μια Μήτρα με Άποψη 416

Προγεννητική Ανάπτυξη 417

Προγεννητικό Περιβάλλον 419

Βρεφική και Παιδική Ηλικία: Κάνω και Σκέφτομαι 420

Αντιληπτική Ανάπτυξη 420

Κινητική Ανάπτυξη 421

Γνωστική Ανάπτυξη 422

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Αυτό Είναι το πιο Χαζό Πράγμα που Έχω Ακούσει Ποτέ! 428

Βρεφική και Παιδική Ηλικία: Φροντίδα και Αίσθηση του Ανήκειν 431

Κοινωνική Ανάπτυξη 431

Ηθική Ανάπτυξη 434

Εφηβεία: Προσοχή στο «Χάσμα»! 438

Η Παράταση της Εφηβείας 440

Σεξουαλικότητα 441

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Συμφιλιωθείτε 445

Από τους Γονείς στους Συνομήλικους 446

Ενήλικη Ζωή: Απίστευτες Αλληλαγές 447

Αλληλαγές στις Ικανότητες 447

ΚΑΥΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Δεν θα Κάνω Αυτό το Λάθος Ξανά! 450

Αλληλαγές στους Στόχους 451

Αλληλαγές στους Ρόλους 452



11 Προσωπικότητα 459

Προσωπικότητα: Τι Είναι και Πώς Μετριέται 460

Περιγράφοντας και Εξηγώντας την Προσωπικότητα 460

Μέτρηση της Προσωπικότητας 461

Η Προσέγγιση των Χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας:

Αναγνωρίζοντας Πρότυπα Συμπεριφοράς 465

Τα Χαρακτηριστικά της Προσωπικότητας
ως Συμπεριφορική Προδιάθεση και Κίνητρα 465

Η Αναζήτηση των Κύριων Χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας 466

ΚΑΥΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Η Προσωπικότητα στην Επιφάνεια 468

Τα Χαρακτηριστικά της Προσωπικότητας ως Βιολογικοί Οικοδομικοί Λίθοι 468

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Γιατί οι Άνδρες και οι Γυναίκες

Έχουν Διαφορετικά Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας; 470

Η Ψυχοδυναμική Προσέγγιση:

Δυνάμεις που Βρίσκονται Πέρα από τη Συνείδηση 473

Η Δομή του Νου: Εκείνο, Εγώ και Υπερεγώ 473

Τα Ψυχοσεξουαλικά Στάδια και η Ανάπτυξη της Προσωπικότητας 474

Η Ανθρωπιστική - Υπαρξιακή Προσέγγιση: Η Προσωπικότητα ως Επιλογή 477

Ανθρώπινες Ανάγκες και Αυτοπραγμάτωση 477

Η Προσωπικότητα ως Ύπαρξη 478

Η Κοινωνιογνωστική Προσέγγιση: Προσωπικότητες σε Καταστάσεις 479

Σταθερότητα της Προσωπικότητας σε Διαφορετικές Καταστάσεις 479

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Αλλάζει η Προσωπικότητά σας Ανάλογα με Ποιον Είστε Μαζί; 480

Προσωπικές Ενοιολογικές Κατασκευές

το Κλειδί για την Προσωπικότητα του Παρατηρητή 481

Οι Προσωπικοί Στόχοι και οι Προσδοκίες

Οδηγούν σε Ένα Χαρακτηριστικό Στιλ Συμπεριφοράς 481

Ο Εαυτός: Η Προσωπικότητα στον Καθρέφτη 483

Η Έννοια του Εαυτού 484

Αυτοεκτίμηση 486

12 Κοινωνική Ψυχολογία 495

Το Παιχνίδι της Επιβίωσης 496

Επιθετικότητα 496

Συνεργασία 500

Αλτρουισμός 503

Το Παιχνίδι του Ζευγαρώματος 504

Επιλεκτικότητα 504

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Κάνοντας την Πρώτη Κίνηση 506

Έλξη 506

Σχέσεις 509



Tim Macpherson/Stone/Getty Images

Ελέγχοντας τους Άλλους 511

Το Ηδονιστικό Κίνητρο 511

Το Κίνητρο της Αποδοχής 512

ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ

Το 91% των Φοιτητών Διαβάζουν Αυτό το Πλαίσιο και το Λατρεύουν 515

Το Κίνητρο της Ακρίβειας 518

Κατανοώντας τους Άλλους 522

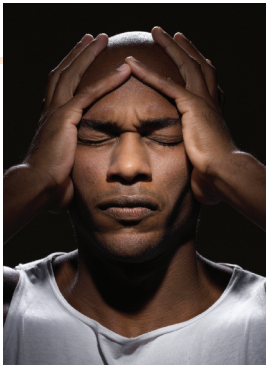
Στερεοτυποποίηση: Εξάγοντας Συμπεράσματα από τις Κατηγορίες 522

ΚΑΥΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Μέσα από τα Μάτια των Άλλων 527

Απόδοση Αιτιών: Εξαγωγή Συμπερασμάτων από τις Πράξεις 528

Fotosearch/AGE Fotostock



13 Στρες και Υγεία 535

Πηγές Στρες: Τι μας Επηρεάζει 536

Στρεσογόνα Γεγονότα 536

Χρόνιοι Στρεσογόνοι Παράγοντες 538

Αντίληψη Ελέγχου των Στρεσογόνων Γεγονότων 538

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Μπορούν οι Διακρίσεις να Προκαλέσουν Στρες και Ασθένεια; 539

Αντιδράσεις στο Στρες: Τα Πάντα Αναστατώνονται 540

Σωματικές Αντιδράσεις 541

ΚΑΥΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Στρες, Υγεία και Χρήματα 544

Ψυχολογικές Αντιδράσεις 546

Διαχείριση του Στρες: Αντιμετωπίζοντάς το 547

Διαχείριση του Νου 548

Διαχείριση του Σώματος 549

Διαχείριση της Κατάστασης 552

Η Ψυχολογία της Ασθένειας: Νους Έναντι Σώματος 555

Οι Ψυχολογικές Επιπτώσεις της Ασθένειας 556

Αναγνωρίζοντας την Ασθένεια και Αναζητώντας Θεραπεία 556

Διαταραχές Σωματικών Συμπτωμάτων 557

Το να Είσαι Ασθενής 558

Η Αλληλεπίδραση Ασθενούς - Γιατρού 558

Η Ψυχολογία της Υγείας: Νιώθοντας Καλά 560
 Προσωπικότητα και Υγεία 560
 Συμπεριφορές Προαγωγής Υγείας και Αυτορρύθμιση 562

ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ
 Οι Κίνδυνοι της Υπερβολικής Γονεϊκής Φροντίδας 564



easyFotostock/AGE Fotostock

14 Ψυχικές Διαταραχές 571

Αναγνωρίζοντας τις Ψυχικές Διαταραχές: Τι Είναι Παθολογικό; 572
 Αντίληψη των Ψυχικών Διαταραχών 572
 Ταξινόμηση των Ψυχικών Διαταραχών: Το *DSM* 574
 Αιτιότητα των Ψυχικών Διαταραχών 576
 Μια Νέα Προσέγγιση για την Κατανόηση των Ψυχικών Διαταραχών: Το *RDOC* 578
 Κίνδυνοι της Ετικετοποίησης 580

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ
 Πώς Ορίζονται και Διαγιγνώσκονται οι Ψυχικές Διαταραχές; 580

Αγχώδεις Διαταραχές: Υπερβολικός Φόβος, Άγχος και Αποφυγή 581
 Φοβικές Διαταραχές 582
 Διαταραχή Πανικού και Αγοραφοβία 584
 Γενικευμένη Διαταραχή Άγχους 585

Ψυχαναγκαστική - Καταναγκαστική Διαταραχή:
 Εμμένουσες Σκέψεις και Επαναλαμβανόμενες Συμπεριφορές 586

Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες:
 Ενόχληση και Αποφυγή Μετά από Ένα Τραύμα 588

Κατάθλιψη και Διπολική Διαταραχή: Ακραία Υψηλά και Χαμηλά 589
 Καταθλιπτικές Διαταραχές 590
 Διπολική Διαταραχή 594

Σχιζοφρένεια και Άλλες Ψυχωσικές Διαταραχές:
 Χάνοντας την Επαφή με την Πραγματικότητα 596

ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ
 Επιτυχημένοι και Σχιζοφρενείς 596

Συμπτώματα και Τύποι Σχιζοφρένειας 598
 Βιολογικοί Παράγοντες 599
 Κοινωνικοί / Ψυχολογικοί Παράγοντες 601

Διαταραχές της Παιδικής Ηλικίας και της Εφηβείας 602
 Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος 602

ΚΑΥΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Βέλτιστα Αποτελέσματα στη Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος 603

Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα 604

Διαταραχή της Συμπεριφοράς 605

Διαταραχές Προσωπικότητας:

Ακραία Χαρακτηριστικά Γνωρίσματα 606

Συμπεριφορές Αυτοτραυματισμού:

Τραυματίζοντας Εσκεμμένα τον Εαυτό μας 609

Αυτοκτονική Συμπεριφορά 609

Μη Αυτοκτονικός Αυτοτραυματισμός 611

Fotosearch/AGE Fotostock



15 Θεραπεία των Ψυχικών Διαταραχών 617

Θεραπεία: Προσφέροντας Βοήθεια σε Αυτούς που τη Χρειάζονται 618

Γιατί Πολλοί Άνθρωποι δεν Επιζητούν Θεραπεία 618

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Τύποι Ψυχοθεραπευτών 619

Θεραπευτικές Προσεγγίσεις 621

Ψυχολογικές Θεραπείες:

Θεραπεύοντας τον Νου Μέσω της Αλληλεπίδρασης 621

Ψυχοδυναμικές Θεραπείες 622

Ανθρωπιστικές και Υπαρξιακές Θεραπείες 624

Συμπεριφορικές και Γνωσιακές Θεραπείες 625

ΚΑΥΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

«Επανεκκίνηση» της Ψυχοθεραπείας 630

Ομαδικές Θεραπείες: Θεραπεία Πολλοπληθών Ψυχών Ταυτόχρονα 631

Βιολογικές Θεραπείες:

Θεραπεύοντας τον Νου Αλλάζοντας τη Λειτουργία του Εγκεφάλου 634

Αντιψυχωσικά Φάρμακα 634

Αγχολυτικά Φάρμακα 636

Αντικαταθλιπτικά και Σταθεροποιητικά της Διάθεσης 637

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Διαφορές στην Ανταπόκριση των Ανθρώπων στη Θεραπεία 638

Βότανα και Φυσικά Προϊόντα 639

Συνδυάζοντας τη Φαρμακοθεραπεία με την Ψυχοθεραπεία 640

ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ

Διάγνωση: Άνθρωπος 641

Βιολογικές Θεραπείες Πέρα από τη Φαρμακοθεραπεία 642

Αποτελεσματικότητα της Θεραπείας: Για Καλό ή για Κακό 645

Θεραπευτικές Πλάνες 645

Έρευνες για την Αξιολόγηση της Θεραπείας: Αναζητώντας Αποδείξεις 646

Ποιες Θεραπείες Είναι Αποτελεσματικές Σύμφωνα με τις Αποδείξεις; 647

Συμπλήρωμα 655

Γλωσσάρι 661

Βιβλιογραφία 680

Ευρετήριο Ονομάτων 735