

Αναλυτικά περιεχόμενα

Πρόλογος της ελληνικής έκδοσης 23

Πρόλογος του συγγραφέα 25

Λίγα λόγια για τον συγγραφέα 29

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Οι απαρχές

1 Εισαγωγή στη διά βίου ανάπτυξη

Πρόλογος: Πανδημία 32

Γενική επισκόπηση της διά βίου ανάπτυξης 33

Ορισμός της διά βίου ανάπτυξης 34

Το γνωστικό αντικείμενο της διά βίου ανάπτυξης 35

Επιμέρους πλευρές στη διά βίου ανάπτυξη 35

Χρονικές περίοδοι και ατομικές διαφορές 35

Η σχέση ανάμεσα στις επιμέρους πλευρές της ανάπτυξης και στις χρονικές περιόδους 37

Επιδράσεις στην ανάπτυξη 37

Κεντρικά θέματα και ερωτήματα: Ο ρόλος της κληρονομικότητας και του περιβάλλοντος στη διά βίου ανάπτυξη 38

Συνεχής ή ασυνεχής ανάπτυξη; 38

Κρίσιμες και ευαίσθητες περίοδοι: Η επίδραση των περιβαλλοντικών συνθηκών 39

Έμφαση στη διά βίου ανάπτυξη ή εστίαση σε συγκεκριμένες περιόδους 40

Η σχετική επίδραση κληρονομικότητας και περιβάλλοντος στην ανάπτυξη 41

Μεταγενέστερες επιδράσεις της κληρονομικότητας και του περιβάλλοντος 41

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Πώς ο πολιτισμός, η εθνότητα και η φυλή επηρεάζουν την ανάπτυξη 42

Θεωρητικές προσεγγίσεις στη διά βίου ανάπτυξη 44

Η ψυχοδυναμική προσέγγιση: Εστίαση στον εσωτερικό κόσμο 45

Η ψυχαναλυτική θεωρία του Freud 45

Η ψυχοκοινωνική θεωρία του Erikson 46

Αξιολόγηση της ψυχοδυναμικής προσέγγισης 48

Η συμπεριφορική προσέγγιση: Εστίαση στην παρατηρούμενη συμπεριφορά 48

Κλασική εξαρτημένη μάθηση: Υποκατάσταση ερεθίσματος 49

Συντελεστική εξαρτημένη μάθηση 49

Κοινωνική-γνωστική θεωρία μάθησης: Μάθηση μέσω της μίμησης 50

Αξιολόγηση της συμπεριφορικής προσέγγισης 51

Η γνωστική προσέγγιση: Μελέτη της αφετηρίας της νόησης 51

Η θεωρία γνωστικής ανάπτυξης του Piaget 51

Προσεγγίσεις επεξεργασίας πληροφοριών 52

Προσεγγίσεις γνωστικής νευροεπιστήμης 53

Η ανθρωπιστική προσέγγιση: Έμφαση στα μοναδικά χαρακτηριστικά του ανθρώπου 54

Αξιολόγηση της ανθρωπιστικής θεωρίας 55

Η συναφειακή/αλληλεπιδραστική προσέγγιση: Μια ευρεία προσέγγιση 55

Η βιο-οικολογική προσέγγιση στην ανάπτυξη 55

Η κοινωνικο-πολιτισμική θεωρία του Vygotsky 58

Εξελικτικές προσεγγίσεις: Η συνεισφορά των προγόνων στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς 59

Αξιολόγηση της εξελικτικής προσέγγισης 59

«Ποια προσέγγιση είναι ορθή;»: Μια λανθασμένη ερώτηση 60

Μέθοδοι έρευνας 62

Θεωρίες και υποθέσεις: Διατύπωση αναπτυξιακών ερωτημάτων 62

Επιλογή ερευνητικής στρατηγικής: Απαντήσεις στα ερωτήματα 63

Συναφειακές έρευνες 64

Συντελεστής συνάφειας 64

Είδη συναφειακών ερευνών 66

Ψυχοφυσιολογικές μέθοδοι 67

Πείραμα: Καθορισμός αιτίου και αποτελέσματος 68

Ανεξάρτητη και εξαρτημένη μεταβλητή 68

Επιλογή ερευνητικού πλαισίου 70

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Αντιπροσωπεύουν οι συμμετέχοντες και οι ερευνητές στη διά βίου ανάπτυξη την ποικιλομορφία που υπάρχει στον κόσμο; 72

Θεωρητική και εφαρμοσμένη έρευνα: Συμπληρωματικές προσεγγίσεις 73

Μέτρηση των αναπτυξιακών αλλαγών 73

Διαχρονικές έρευνες: Μέτρηση ατομικών αλλαγών 74

Συγχρονικές έρευνες 74

■ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Αξιοποίηση της έρευνας στη διά βίου ανάπτυξη με σκοπό τη βελτίωση της δημόσιας πολιτικής 75

- Έρευνες επάλληλων ομάδων 76
 Δεοντολογία και έρευνα 77
- **Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ**
 Κριτική σκέψη σχετικά με τις συμβουλές «ειδικών» 79
- Επίλογος* 80
Ανασκόπηση 80
Βασικοί όροι και έννοιες 82

2 Η αρχή της ζωής: Προγεννητική ανάπτυξη

Πρόλογος: Το μέλλον είναι τώρα 84

Η ανάπτυξη στα πρώτα στάδια 85

- Γονίδια και χρωμοσώματα: Ο κώδικας της ζωής 85
 Πολλαπλός τοκετός: Δύο ή περισσότερα έμβρυα στη θέση ενός 86
 Άρρεν ή θήλυ; Καθορισμός του φύλου του παιδιού 87
 Τα βασικά στοιχεία της γενετικής: Γονίδια και γνωρίσματα 88
 Μεταβίβαση γενετικών πληροφοριών 89
 Πολυγονιδιακά γνωρίσματα 90
 Το ανθρώπινο γονιδίωμα και η γενετική της συμπεριφοράς: Αποκρυπτογράφηση του γενετικού κώδικα 91
 Κληρονομικές και γενετικές διαταραχές: Όταν η ανάπτυξη παρεκκλίνει από το φυσιολογικό 93
 Γενετική συμβουλευτική: Η πρόβλεψη του μέλλοντος από τα γονίδια του παρόντος 95
 Προγεννητικός έλεγχος 96
 Έλεγχος μελλοντικών προβλημάτων 97
 Μήπως στο μέλλον τα βρέφη μας θα έρχονται «κατά παραγγελία»; 99
- **ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ**
 Η προοπτική της μεθόδου CRISPR: Μπορούμε να δημιουργήσουμε βρέφη «κατά παραγγελία»; Θα έπρεπε; 100

Η αλληλεπίδραση κληρονομικότητας και περιβάλλοντος 101

- Ο ρόλος του περιβάλλοντος στον τρόπο έκφρασης των γονιδίων: Από τον γονότυπο στον φαινότυπο 101
 Αλληλεπίδραση παραγόντων 102
 Η μελέτη της ανάπτυξης: Τα ποσοστά της κληρονομικότητας και του περιβάλλοντος 102
 Έρευνες με ζώα: Ο έλεγχος των γενετικών και των περιβαλλοντικών παραγόντων 102
 Αντιπαραβολή συγγένειας και συμπεριφοράς: Έρευνες με θετά παιδιά, διδύμους και οικογένειες 103
 Διαγενεακή επιγενετική κληρονομικότητα: Όταν η φύση γίνεται ανατροφή 105
 Γονίδια και περιβάλλον: Συνεργαζόμενοι παράγοντες 105
 Σωματικά γνωρίσματα: Ομοιότητες στην οικογένεια 105
 Νοημοσύνη: Πολλή ή έρευνα, περισσότερες οι αντιπαραθέσεις 106
 Γενετικές και περιβαλλοντικές επιδράσεις στην προσωπικότητα 107
 Ψυχολογικές διαταραχές: Ο ρόλος των γονιδίων και του περιβάλλοντος 108

- **ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ**
 Πολιτισμικές διαφορές στη σωματική διέγερση: Μπορούν οι γενετικοί παράγοντες να καθορίζουν τις φιλοσοφικές απόψεις μιας κοινωνίας; 109

Μπορούν τα γονίδια να επηρεάσουν το περιβάλλον; 111

Προγεννητική ανάπτυξη 112

- Γονιμοποίηση: Η στιγμή της σύλληψης 113
 Τα στάδια της προγεννητικής περιόδου: Η έναρξη της ανάπτυξης 114
 Το βλαστικό στάδιο: Από τη γονιμοποίηση έως τη 2η εβδομάδα της κύησης 114
 Το εμβρυονικό στάδιο: 2η-8η εβδομάδα 114
 Το εμβρυϊκό στάδιο: 8η εβδομάδα έως τον τοκετό 115
 Προβλήματα στην αναπαραγωγική διαδικασία 117
 Στεριότητα και Τεχνολογία υποβοηθούμενης αναπαραγωγής (ART) 117
 Θέματα δεοντολογίας 118
 Αποβολή εμβρύου και άμβλωση 119
 Το προγεννητικό περιβάλλον: Κίνδυνοι για την ανάπτυξη 119
 Διατροφή της μητέρας 120
 Ηλικία της μητέρας 121
 Προγεννητική υποστήριξη της μητέρας 122
 Υγεία της μητέρας 122
 Χρήση ουσιών από τη μητέρα 122

- **ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ**
 Κύηση και χρώμα του δέρματος. Μπορεί ο θεσμικός ρατσισμός να ερμηνεύσει τις φυλετικές ανισότητες που υπάρχουν στον τομέα της υγείας; 123
 Χρήση αλκοόλ και κάπνισμα από τη μητέρα 124
 Επίδραση του πατέρα στο προγεννητικό περιβάλλον 125

- **Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ**
 Βελτιστοποίηση του προγεννητικού περιβάλλοντος 126

Επίλογος 127
Ανασκόπηση 128
Βασικοί όροι και έννοιες 129

3 Ο τοκετός και το νεογέννητο βρέφος

Πρόλογος: Γέννηση στην εποχή του Covid-19 131

Γέννηση 132

Τοκετός: Η διαδικασία της γέννησης αρχίζει 132

- **Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ**
 Διαχείριση του τοκετού 134
 Γέννηση: Από το έμβρυο στο νεογέννητο βρέφος 134
 Η κλίμακα Apgar 134
 Κλινική εξέταση του νεογέννητου 135
 Εξωτερική εμφάνιση και οι πρώτες επαφές 136
- **ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ**
 Επηρεάζει ο μάρσιππος ή η «πρακτική του να φοράς το μωρό σου» την ανταπόκριση της μητέρας στο βρέφος; 137
 Προσεγγίσεις στον τοκετό: Συγκερασμός ιατρικής και ατομικών πεποιθήσεων 138

Εναλλακτικές μέθοδοι τοκετού 138
 Ποιος παρίσταται στον τοκετό; 140
 Πόνος και τοκετός 140

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Πώς ο πόνος του τοκετού διαφέρει σε διαφορετικούς πολιτισμούς; 141

Αναισθησία και χρήση αναλγητικών ουσιών 141
 Νοσοκομειακή περίθαλψη μετά τον τοκετό: Τοκετός και επιστροφή στο σπίτι; 142

Επιπλοκές στον τοκετό 143

Πρόωρα νεογνά: Πολύ νωρίς, πολύ μικρόσωμα 143
 Ακρως λιποβαρή νεογνά: Τα πιο μικροσκοπικά 145
 Αίτια πρόωρου τοκετού και λιποβαρούς νεογνού 146
 Υπερώριμα νεογνά: Πολύ αργά, πολύ μεγάλοςωμα 148
 Τοκετός με καισαρική τομή: Παρέμβαση στη διαδικασία του τοκετού 148
 Βρεφική θνησιμότητα και γέννηση νεκρού βρέφους: Η τραγωδία του πρόωρου θανάτου 150

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Ξεπερνώντας τις φυλετικές και πολιτισμικές διαφορές στη βρεφική θνησιμότητα 151
 Επιλόχεια κατάθλιψη: Από τα ύψη της ευτυχίας στα βάθη της απόγνωσης 153

Το φυσιολογικό νεογέννητο βρέφος 154

Σωματική επάρκεια: Αντιμετωπίζοντας τις απαιτήσεις του νέου περιβάλλοντος 155
 Αισθητηριακές ικανότητες: Η πρώτη επαφή με τον κόσμο 156
 Πρώιμες ικανότητες μάθησης 157
 Κλασική εξαρτημένη μάθηση 157
 Συντελεστική εξαρτημένη μάθηση 158
 Εξοικείωση 158
 Κοινωνική επάρκεια: Αντιδρώντας στα άλλα πρόσωπα 159

Επίλογος 161

Ανασκόπηση 162

Βασικοί όροι και έννοιες 163

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Βρεφική ηλικία: Διαμορφώνοντας τα θεμέλια της ζωής

4 Η σωματική ανάπτυξη στη βρεφική ηλικία

Πρόλογος: Με το όνειρο του ύπνου 167

Ανάπτυξη και σταθερότητα 168

Σωματική ανάπτυξη: Οι ταχείς ρυθμοί της βρεφικής ηλικίας 168
 Τέσσερις αρχές της ανάπτυξης 169

Νευρικό σύστημα και εγκέφαλος: Τα θεμέλια της ανάπτυξης 170
 Συναπτικό «κλάδεμα» 171
 Περιβαλλοντικές επιδράσεις στην ανάπτυξη του εγκεφάλου 172

Συντονισμός των λειτουργιών του σώματος: Οι κύκλοι ζωής της βρεφικής ηλικίας 174
 Ρυθμοί και καταστάσεις 175
 Ύπνος: Ονειρεύονται τα βρέφη; 175
 Αιφνίδιος-απροσδόκητος βρεφικός θάνατος και σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου: Μια απροσδόκητη αιτία θανάτου 177

Κινητική ανάπτυξη 180

Αντανακλαστικά: Οι εγγενείς σωματικές δεξιότητες 180
 Τα βασικά αντανακλαστικά 180
 Φυλετικές και πολιτισμικές διαφορές και ομοιότητες στα αντανακλαστικά 181
 Κινητική ανάπτυξη κατά τη βρεφική ηλικία: Τα σχετικά επιτεύγματα-ορόσημα 182
 Αδρές κινητικές δεξιότητες 182
 Λεπτές κινητικές δεξιότητες 183

■ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Διαφορές στην κινητικότητα των βρεφών: Μήπως η εξάσκηση επιφέρει τελικά την τελειότητα; 184
 Θεωρία δυναμικών συστημάτων: Πως συντονίζεται η κινητική ανάπτυξη 185
 Τυπική αναπτυξιακή συμπεριφορά: Η σύγκριση του ατόμου με την ομάδα 185

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Οι πολιτισμικές διαστάσεις της κινητικής ανάπτυξης 186
 Διατροφή στη βρεφική ηλικία: Η «τροφοδοσία» της κινητικής ανάπτυξης 187
 Υποσιτισμός 187
 Παχυσαρκία 189
 Μητρικός ή τεχνητός θηλασμός; 190
 Έναρξη της στερεάς τροφής: Πότε και τι; 191

Η ανάπτυξη των αισθήσεων 192

Οπτική αντίληψη: Το βλέμμα στον κόσμο 192
 Ακουστική αντίληψη: Ο κόσμος των ήχων 195
 Όσφρηση και γεύση 197
 Ευαισθησία στον πόνο και στην αφή 197
 Σύγχρονες απόψεις για την αίσθηση του πόνου στα βρέφη 197
 Η αντίδραση στην αφή 198
 Πολυ-αισθητηριακή αντίληψη: Ο συνδυασμός επιμέρους αισθητηριακών ερεθισμάτων 199

■ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Προαγωγή των σωματικών και των αισθητηριακών ικανοτήτων του βρέφους 200

Επίλογος 201

Ανασκόπηση 201

Βασικοί όροι και έννοιες 202

5 Η γνωστική ανάπτυξη στη βρεφική ηλικία

Πρόλογος: Πατώντας ένα κουμπί, κάτι συμβαίνει! 204

Η προσέγγιση του Piaget στη γνωστική ανάπτυξη 205

Τα βασικά στοιχεία της θεωρίας του Piaget 205

Αισθησιοκινητική περίοδος: Το πρώτο στάδιο της γνωστικής ανάπτυξης 207

Υποστάδιο 1: Απλά αντανakλαστικά 208

Υποστάδιο 2: Πρώτες συνήθειες και πρωτογενείς κυκλικές αντιδράσεις 208

Υποστάδιο 3: Δευτερογενείς κυκλικές αντιδράσεις 209

Υποστάδιο 4: Συντονισμός δευτερογενών κυκλικών αντιδράσεων 209

Υποστάδιο 5: Τριτογενείς κυκλικές αντιδράσεις 210

Υποστάδιο 6: Η αφετηρία της σκέψης 211

Αξιολόγηση της θεωρίας του Piaget: Σημεία συμφωνίας και αμφισβήτησης 211

Προσεγγίσεις επεξεργασίας πληροφοριών στη γνωστική ανάπτυξη 214

Τα βασικά στοιχεία της επεξεργασίας πληροφοριών 214

Κωδικοποίηση, αποθήκευση και ανάσυρση 214

Αυτοματοποίηση 215

Η μνήμη στη βρεφική ηλικία: Θα πρέπει να θυμούνται αυτό... 216

Μνημονικές ικανότητες στη βρεφική ηλικία 216

Η διάρκεια της μνήμης 217

Η γνωστική νευροεπιστήμη της μνήμης 218

Ατομικές διαφορές στη νοημοσύνη: Είναι ένα βρέφος πιο έξυπνο από ένα άλλο; 219

Τι είναι η βρεφική νοημοσύνη; 219

Αναπτυξιακές κλίμακες 220

Προσεγγίσεις επεξεργασίας πληροφοριών και ατομικές διαφορές στη νοημοσύνη 221

Αξιολόγηση των προσεγγίσεων επεξεργασίας πληροφοριών 222

■ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Πώς μπορούμε να προαγάγουμε τη γνωστική ανάπτυξη στα βρέφη; 223

Οι απαρχές της γλώσσας 224

Τα θεμελιώδη στοιχεία της γλώσσας: Από τους ήχους στα σύμβολα 224

Οι πρώτοι ήχοι και η επικοινωνία 225

Οι πρώτες λέξεις 227

Οι πρώτες προτάσεις 228

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Οι πρώτες λέξεις του βρέφους ανά τον κόσμο 228

Η αφετηρία της γλωσσικής ανάπτυξης 230

Προσεγγίσεις θεωρίας της μάθησης: Η γλώσσα ως επίκτητη δεξιότητα 230

Γενετικές προσεγγίσεις: Η γλώσσα ως εγγενής δεξιότητα 231

Η θεωρία της αλληλεπίδρασης 231

Μιλώντας στα παιδιά: Ο απευθυνόμενος στα βρέφη και ο σχετιζόμενος με το φύλο λόγος των ενηλίκων 232

Ο απευθυνόμενος στα βρέφη λόγος 232

■ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Μπορούν τα βρέφη να μάθουν τη γλώσσα, όταν ακούν ενήλικες να μιλούν μεταξύ τους; 233

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Υπάρχουν διαπολιτισμικές ομοιότητες στον απευθυνόμενο στα βρέφη λόγο; 234

Διαφορές φύλου 234

Επίλογος 236

Ανασκόπηση 236

Βασικοί όροι και έννοιες 237

6 Η κοινωνική ανάπτυξη και η ανάπτυξη της προσωπικότητας στη βρεφική ηλικία

Πρόλογος: Τα πρώτα βήματα 239

Οι απαρχές της κοινωνικότητας 239

Τα συναισθήματα στη βρεφική ηλικία: Βιώνουν συναισθηματικές διακυμάνσεις τα βρέφη; 240

Η εμπειρία των συναισθημάτων 241

Το χαμόγελο 241

«Άγχος του ξένου» και άγχος αποχωρισμού: Είναι φυσικό; 242

Κοινωνική αναφορά: Η ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων 243

Δύο ερμηνείες της κοινωνικής αναφοράς 244

Η αποκωδικοποίηση των εκφράσεων του προσώπου και της φωνής των άλλων 244

Ανάπτυξη της έννοιας του εαυτού. Αναγνωρίζει το βρέφος τον εαυτό του; 245

Θεωρία του νου: Η βρεφική αντίληψη της νοητικής ζωής του εαυτού και των άλλων 246

■ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Κατανοούν τα βρέφη την έννοια της ηθικής; 247

Η διαμόρφωση των διαπροσωπικών σχέσεων 248

Προσκόλληση: Η δημιουργία κοινωνικών δεσμών 248

Τα πιθηκάκια του Harlow 249

Η συμβολή του Bowlby στην κατανόηση της προσκόλλησης 249

Η πειραματική «Συνθήκη του ξένου» της Ainsworth και τα είδη προσκόλλησης 250

Ο ρόλος των γονέων στη διαμόρφωση της προσκόλλησης 252

Ο ρόλος της μητέρας 252

Ο ρόλος του πατέρα 253

Διαφορές προσκόλλησης με τη μητέρα και με τον πατέρα 254

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Διαπολιτισμικές διαφορές στην προσκόλληση 255

Αλληλεπιδράσεις με το βρέφος: Η δημιουργία μιας λειτουργικής σχέσης 255

Διεργασίες που διέπουν την ανάπτυξη των σχέσεων 255

Οι σχέσεις του βρέφους με τους συνομηλίκους του 256

■ **ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ**

Μπορούν τα βρέφη να εκδηλώσουν ρατσισμό; 258

Οι ατομικές διαφορές στα βρέφη 259

Ανάπτυξη της προσωπικότητας: Τα χαρακτηριστικά που καθιστούν το βρέφος μοναδικό 259

Ιδιοσυγκρασία: Τα σταθερά στοιχεία της βρεφικής συμπεριφοράς 260

Κατηγορίες ιδιοσυγκρασίας: Τα εύκολα, τα δύσκολα και τα βραδυψυχικά βρέφη 261

Οι συνέπειες της ιδιοσυγκρασίας: Πόσο σημαντική είναι η ιδιοσυγκρασία; 262

Η βιολογική βάση της ιδιοσυγκρασίας 263

Διαφορές φύλου: Τα αγόρια φορούν γαλάζιο, τα κορίτσια ροζ 263

Διαφορές φύλου 264

Ρόλοι του φύλου 264

Η οικογενειακή ζωή στον 21ο αιώνα 265

Πώς επηρεάζει η εκτός σπιτιού φροντίδα του βρέφους τη μετέπειτα ανάπτυξη του; 266

■ **Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ**

Επιλογή του κατάλληλου παρόχου για τη φροντίδα του βρέφους 268

Επίλογος 269

Ανασκόπηση 270

Βασικοί όροι και έννοιες 271

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

Η περίοδος της προσχολικής ηλικίας

7 Η σωματική και η γνωστική ανάπτυξη στην προσχολική ηλικία

Πρόλογος: Μαθητευόμενοι γνωστικοί επιστήμονες 275

Σωματική ανάπτυξη 276

Το αναπτυσσόμενο σώμα 276

Ατομικές διαφορές στο βάρος και στο ύψος 276

Αλλαγές στο σχήμα και στη δομή του σώματος 276

Διατροφή: Η κατανάλωση κατάλληλων τροφών 276

Υγεία και ασθένεια 278

Τραυματισμοί στην προσχολική ηλικία 279

Ο σιωπηλός κίνδυνος: Δηλητηρίαση από μόλυβδο 281

■ **Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ**

Υγεία κατά την προσχολική ηλικία 282

Ο αναπτυσσόμενος εγκέφαλος 283

Εγκεφαλική πλευρίωση 283

Η σχέση ανάμεσα στην ωρίμανση του εγκεφάλου και τη γνωστική ανάπτυξη 284

■ **ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ**

Σχετίζεται το φύλο και ο πολιτισμός με τη δομή του εγκεφάλου; 285

Κινητική ανάπτυξη 285

Αδρές κινητικές δεξιότητες 286

Πότε –και πώς– θα πρέπει τα παιδιά να εκπαιδευτούν στην τουαλέτα; 287

Λεπτές κινητικές δεξιότητες 288

Δεξιοχειρία/Αριστεροχειρία 288

Νοητική ανάπτυξη 289

Η προεννοιολογική περίοδος στη θεωρία του Piaget 290

Η σχέση ανάμεσα στη γλώσσα και στη σκέψη 290

Επικέντρωση (της αντίληψης): Αυτό που βλέπεις είναι αυτό που νομίζεις 290

Διατήρηση: Μαθαίνοντας ότι η εμφάνιση-εικόνα μπορεί να είναι απατηλή 291

Ατελής κατανόηση του μετασχηματισμού 292

Εγωκεντρισμός: Η αδυναμία του παιδιού να αντιλαμβάνεται τις απόψεις των άλλων 292

Η εμφάνιση της διαισθητικής σκέψης 294

Αξιολόγηση της προσέγγισης του Piaget στη γνωστική ανάπτυξη 295

Προσεγγίσεις επεξεργασίας πληροφοριών στη γνωστική ανάπτυξη 296

Η κατανόηση των αριθμών από τα παιδιά προσχολικής ηλικίας 296

Μνήμη: Ανακαλώντας το παρελθόν 296

Αξιολόγηση της προσέγγισης επεξεργασίας πληροφοριών 298

Οι απόψεις του Vygotsky για τη νοητική ανάπτυξη: Ο ρόλος των πολιτισμικών στοιχείων 298

Ζώνη εγγύτερης ανάπτυξης και παροχή στήριξης: Τα θεμέλια της γνωστικής ανάπτυξης 300

Αξιολόγηση της συνεισφοράς του Vygotsky 301

Ανάπτυξη της γλώσσας και της μάθησης 303

Η ανάπτυξη της γλώσσας 303

Προσωπικός και κοινωνικός λόγος 304

Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο και γλωσσική ανάπτυξη 305

Η χρήση της οθόνης στην ψηφιακή εποχή: Η έκθεση των παιδιών στα ηλεκτρονικά μέσα επικοινωνίας 305

Ενασχόληση με τα μέσα επικοινωνίας 306

Σουσάμι, άνοιξε 308

Προσχολική αγωγή: Αφαιρώντας το «προ» από την προσχολική περίοδο 309

Είδη προσχολικής αγωγής 309

Αποτελεσματικότητα της παιδικής φροντίδας 310

Ποιότητα των μονάδων προσχολικής αγωγής 311

Προετοιμασία των παιδιών προσχολικής αγωγής για το σχολείο: Προσφέρουν τα προγράμματα HEAD START πράγματι κάποιο προβάδισμα; 312

■ **ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ**

Η προσχολική αγωγή στον κόσμο: Γιατί οι ΗΠΑ βρίσκονται τόσο πίσω; 313

Η σημασία της ανάγνωσης στα παιδιά 314

Μήπως πιέζουμε τα παιδιά πολύ και υπερβολικά ενωρίς; 314

■ **ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ**

Ωφελεί η ανάγνωση ψηφιακών βιβλίων τα παιδιά προσχολικής ηλικίας; 315

Επίλογος 316

Ανασκόπηση 317

Βασικοί όροι και έννοιες 318

8 Η κοινωνική ανάπτυξη και η ανάπτυξη της προσωπικότητας στην προσχολική ηλικία

Πρόλογος: Ένα χέρι βοήθειας 320

Διαμόρφωση της έννοιας του εαυτού 321

Ψυχοκοινωνική ανάπτυξη: Η επίλυση των συγκρούσεων 321

Η έννοια του εαυτού στην προσχολική περίοδο: Πώς σκέπτεται το παιδί για τον εαυτό του 322

Η επίγνωση της φυλής, της εθνότητας και του φύλου 323
Φυλετική ταυτότητα: Μια αργή ανάπτυξη 323

Ταυτότητα φύλου: Η ανάπτυξη της έννοιας της θηλυκότητας και της αρρενωπότητας 323

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Η ανάπτυξη επίγνωσης της φυλετικής και εθνικής ταυτότητας καθώς και του κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου 324

Βιολογικές προσεγγίσεις για την ταυτότητα φύλου 325

Ψυχαναλυτικές προσεγγίσεις για την ταυτότητα φύλου 326

Προσεγγίσεις κοινωνικής μάθησης για την ταυτότητα φύλου 327

Γνωστικές προσεγγίσεις για την ταυτότητα φύλου 328

■ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Η κατανόηση της έννοιας του φύλου από τα τρανς παιδιά 329

Φύλοι και οικογένεια: Η κοινωνική ζωή του παιδιού προσχολικής ηλικίας 330

Η ανάπτυξη των σχέσεων φιλίας 330

Παίζοντας με κανόνες: Η λειτουργία του παιχνιδιού 331
Κατηγορίες παιχνιδιού 331

Η κοινωνική πλευρά του παιχνιδιού 332

Η θεωρία του νου στα παιδιά προσχολικής ηλικίας: Κατανοώντας τη σκέψη των άλλων 334

Η ανάδυση της θεωρίας του νου 335

Η οικογενειακή ζωή του παιδιού προσχολικής ηλικίας 335
Πολιτισμικές διαφορές στις γονικές πρακτικές 338

Παιδική κακοποίηση και ψυχολογική κακομεταχείριση: Η σκοτεινή πλευρά της οικογενειακής ζωής 339
Σωματική κακοποίηση 339

Ψυχολογική κακομεταχείριση 342

Ανθεκτικότητα: Υπερνικώντας τις αντιξοότητες 343

■ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Κανόνες πειθαρχίας 344

Ανάπτυξη της ηθικότητας και επιθετικότητα 345

Ανάπτυξη της ηθικότητας: Η συμμόρφωση με τους κοινωνικούς κανόνες 345

Οι απόψεις του Piaget για την ανάπτυξη της ηθικότητας 345

Αξιολόγηση της θεωρίας του Piaget για την ανάπτυξη της ηθικότητας 346

Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης για την ανάπτυξη της ηθικότητας 347

Γενετικές προσεγγίσεις στην ανάπτυξη της ηθικότητας 348

Ενσυναίσθηση και ηθική συμπεριφορά 348

Επιθετικότητα και βία στην προσχολική ηλικία: Αίτια και επιπτώσεις 349

Αίτια της επιθετικότητας 350

Η επιθετικότητα κατά τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης 350

Γνωστικές προσεγγίσεις στην επιθετικότητα 352

Ψηφιακά μέσα επικοινωνίας και ηλεκτρονικά παιχνίδια με βίαιο περιεχόμενο: Έχουν αρνητικές επιπτώσεις; 352

■ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Τρόποι για την ενίσχυση της ηθικής συμπεριφοράς και τη μείωση της επιθετικότητας στα παιδιά προσχολικής ηλικίας 354

Επίλογος 355

Ανασκόπηση 355

Βασικοί όροι και έννοιες 357

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ

Η περίοδος της μέσης παιδικής ηλικίας

9 Η σωματική και η γνωστική ανάπτυξη στη μέση παιδική ηλικία

Πρόλογος: Παίζοντας μπάλα 361

Σωματική ανάπτυξη 362

Το αναπτυσσόμενο σώμα 362

Αλλαγές στο ύψος και στο βάρος 362

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Η επίδραση του πολιτισμού στη σωματική ανάπτυξη 363

Ενίσχυση της σωματικής αύξησης με ορμόνες: Είναι θεμιτό να αυξάνεται με ορμόνες το ύψος των παιδιών με χαμηλό ανάστημα; 363

Διατροφή 364

Παιδική παχυσαρκία 364

■ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Διατήρηση της φυσικής κατάστασης των παιδιών 366

Κινητική ανάπτυξη 366

Αδρές κινητικές δεξιότητες 366

Λεπτές κινητικές δεξιότητες 367

Η σωματική και η ψυχική υγεία στη μέση παιδική ηλικία 368

Άσθμα 368

Ατυχήματα 369

Ασφάλεια και διαδίκτυο 371

Ψυχολογικές διαταραχές 371

Παιδιά με ειδικές ανάγκες 373

Αισθητηριακές δυσκολίες: Προβλήματα στην όραση, την ακοή και τον λόγο 373

Μαθησιακές δυσκολίες: Διαφορές ανάμεσα στην επίδοση και στην ικανότητα για μάθηση 375

Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητας 375

Νοητική ανάπτυξη 378

Πιαζετικές προσεγγίσεις στη γνωστική ανάπτυξη 378

Η ανάπτυξη των συγκεκριμένων λογικών πράξεων	378
Αξιολόγηση της θεωρίας του Piaget	379
Η επεξεργασία πληροφοριών στη μέση παιδική ηλικία	381
Μνήμη	381
Βελτίωση της μνήμης	382
Η προσέγγιση του Vygotsky στη γνωστική ανάπτυξη και τη διδασκαλία στην τάξη	383
Γλωσσική ανάπτυξη: Τι σημαίνουν οι λέξεις	383
Η κατάκτηση των μηχανισμών της γλώσσας	384
Μεταγλωσσική επίγνωση	384
Ενίσχυση του αυτοελέγχου μέσω της γλώσσας	385
Διγλωσσία: Μιλώντας πολλές γλώσσες	385
■ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ	
Τα οφέλη της ανατροφής δίγλωσσων παιδιών	387
Σχολική εκπαίδευση: Οι τρεις βασικές (και άλλες) σχολικές δεξιότητες της μέσης παιδικής ηλικίας	388
Ανάγνωση: Η αποκωδικοποίηση του νοήματος των λέξεων	389
Στάδια ανάγνωσης	389
Διδασκαλία της ανάγνωσης	390
Εκπαιδευτικές τάσεις: Πέραν των τριών βασικών σχολικών δεξιοτήτων	391
Πολιτισμική αφομοίωση ή πλουραλιστικές κοινωνίες;	392
■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ	
Πολυπολιτισμική εκπαίδευση	393
Προώθηση μιας δι-πολιτισμικής ταυτότητας	393
Νοημοσύνη: Καθορισμός των ατομικών δυνατοτήτων	394
Ατομικές διαφορές στη νοημοσύνη	395
Εναλλακτικές προσεγγίσεις στη νοημοσύνη	397
Ομαδικές διαφορές στο νοητικό πηλίκο	400
Φυλετικές διαφορές στο νοητικό πηλίκο	401
Η διχογνωμία σχετικά με την κανονική κατανομή της νοημοσύνης	401
Παιδιά με νοητική αναπηρία και ταλαντούχα παιδιά	403
Νοητικό πηλίκο κάτω από τον μέσο όρο: Νοητική αναπηρία	404
Νοητικό πηλίκο πάνω από τον μέσο όρο: Τα ταλαντούχα παιδιά	405
Εκπαίδευση των ταλαντούχων παιδιών	406
Επίλογος	407
Ανασκόπηση	408
Βασικοί όροι και έννοιες	409

10 Η κοινωνική ανάπτυξη και η ανάπτυξη της προσωπικότητας στη μέση παιδική ηλικία

Πρόλογος: Ποιο είναι αυτό το παιδί; 411

Η ανάπτυξη της έννοιας του εαυτού 412

Ψυχοκοινωνική ανάπτυξη στη μέση παιδική ηλικία	412
Αντίληψη του εαυτού: Μια νέα απάντηση στην ερώτηση «Ποιος είμαι;»	413
Αντίληψη του εαυτού: Από τη σωματική στην ψυχολογική άποψη	413
Κοινωνική σύγκριση	413

Αυτοεκτίμηση: Η διαμόρφωση θετικής ή αρνητικής εικόνας του εαυτού	415
Αλλαγές και σταθερότητα στην αυτοεκτίμηση	416
Φυλετικές διαφορές στην αυτοεκτίμηση	416

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Η προσαρμογή των παιδιών των μεταναστών	418
---	-----

Ανάπτυξη της ηθικότητας	419
-------------------------	-----

Ανάπτυξη της ηθικότητας στα κορίτσια	421
--------------------------------------	-----

Διαπροσωπικές σχέσεις: Η διαμόρφωση δεσμών φιλίας στη μέση παιδική ηλικία 422

Στάδια στη δημιουργία των σχέσεων φιλίας	423
--	-----

Στάδιο 1: Φιλία που βασίζεται στη συμπεριφορά των άλλων	423
---	-----

Στάδιο 2: Φιλία που βασίζεται στην εμπιστοσύνη	424
--	-----

Στάδιο 3: Φιλία που βασίζεται στην ψυχολογική εγγύτητα	424
--	-----

Ποια ατομικά χαρακτηριστικά καθιστούν ένα παιδί δημοφιλέ;	424
---	-----

Η θέση στην ομάδα παιδιών σχολικής ηλικίας	425
--	-----

Χαρακτηριστικά του δημοφιλούς παιδιού	425
---------------------------------------	-----

Ικανότητες επίλυσης κοινωνικού προβλήματος	426
--	-----

Εκπαίδευση στην κοινωνική επάρκεια	427
------------------------------------	-----

Εκφοβισμός: Σχολικός και διαδικτυακός εκφοβισμός	427
--	-----

■ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Ενίσχυση της κοινωνικής επάρκειας των παιδιών	428
---	-----

■ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Κινδυνεύουν τα παιδιά από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;	429
--	-----

Φύλο και δεσμοί φιλίας: Ο διαχωρισμός των φύλων στη μέση παιδική ηλικία	430
---	-----

Διαφυλετικές φιλίες: Ένταξη εντός και εκτός σχολικής τάξης	431
--	-----

Οικογένεια και σχολείο: Η συμβολή τους στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς του παιδιού στη μέση παιδική ηλικία 433

Οικογένεια: Οι αλλαγές στο οικογενειακό περιβάλλον	433
--	-----

Η ζωή στην οικογένεια	433
-----------------------	-----

Πώς επηρεάζεται το παιδί με δύο εργαζόμενους γονείς;	434
--	-----

«Μόνος στο σπίτι»: Τι κάνει τότε ένα παιδί;	434
---	-----

Διαζύγιο	435
----------	-----

Μονογονικές οικογένειες	436
-------------------------	-----

Πολυγενεακές οικογένειες	437
--------------------------	-----

Μεικτές οικογένειες	438
---------------------	-----

Δύο μητέρες, δύο πατέρες: Πώς μεγαλώνουν τα παιδιά με ομοφυλόφιλους ή τρανς γονείς;	438
---	-----

Φυλή και οικογενειακή ζωή	439
---------------------------	-----

Η οικογένεια σε συνθήκες ένδειας	440
----------------------------------	-----

Ομαδική φροντίδα: Τα ορφανοτροφεία στον 21ο αιώνα	440
---	-----

Το σχολικό περιβάλλον	442
-----------------------	-----

Πώς εξηγούν τα παιδιά τη σχολική επιτυχία και αποτυχία	442
--	-----

Πολιτισμικές διαφορές	442
-----------------------	-----

■ **ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ**

Οι υψηλές σχολικές επιδόσεις των μαθητών ασιατικής καταγωγής **443**

Πέραν της ανάγνωσης, της γραφής και της αριθμητικής:
Θα πρέπει η συναισθηματική νοημοσύνη να διδάσκεται
στο σχολείο; **444**

Επίλογος **445**

Ανασκόπηση **446**

Βασικοί όροι και έννοιες **447**

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ**Η περίοδος της εφηβείας****11 Η σωματική και η γνωστική ανάπτυξη στην εφηβική ηλικία**

Πρόλογος: Ο «αγώνας δρόμου» μιας έφηβης στο λύκειο **451**

Σωματική ωρίμανση 452

Ανάπτυξη στην εφηβεία: Οι ταχείς ρυθμοί της σωματικής και της σεξουαλικής ωρίμανσης **452**

Η ήβη στα κορίτσια **453**

Η ήβη στα αγόρια **455**

Εικόνα σώματος: Αντιδράσεις στις σωματικές αλλαγές κατά την εφηβεία **455**

Ο χρόνος έναρξης της ήβης: Επιπτώσεις της πρώιμης και της καθυστερημένης ήβης **456**

Διατροφή, κατανάλωση τροφής και διατροφικές διαταραχές **457**

Παχυσαρκία **458**

Νευρωσική ανορεξία και βουλιμία **459**

Ανάπτυξη του εγκεφάλου και σκέψη: Προετοιμάζοντας το έδαφος για τη γνωστική ωρίμανση **461**

Το επιχείρημα του «ανώριμου» εγκεφάλου: Μπορεί να εφαρμοστεί η θανατική ποινή σε έναν έφηβο; **462**

Αποστέριση ύπνου **463**

Νοητική ανάπτυξη και σχολική εκπαίδευση 464

Πιαζετικές προσεγγίσεις στη νοητική ανάπτυξη: Η περίοδος των τυπικών λογικών πράξεων **465**

Η χρήση των τυπικών λογικών πράξεων για την επίλυση προβλημάτων **465**

Οι συνέπειες της χρήσης των τυπικών πράξεων **466**

Αξιολόγηση της προσέγγισης του Piaget **467**

Προσεγγίσεις επεξεργασίας πληροφοριών: Βαθμιαίες αλλαγές στις γνωστικές ικανότητες **467**

Εγωκεντρισμός στη σκέψη: Η προσήλωση του εφήβου στον εαυτό **468**

■ **ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ**

Πώς ο πολιτισμός επηρεάζει τις προτιμήσεις μας για τους τρόπους μάθησης **469**

Σχολική επίδοση **470**

Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο και σχολική επίδοση **471**

Εθντικές και φυλετικές διαφορές στη σχολική επίδοση **472**

Σχολική διαρροή **473**

■ **ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ**

Ακαδημαϊκές επιδόσεις και στερεοτυπική απειλή **474**

Κυβερνοχώρος: Ο έφηβος online **475**

■ **ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ**

Μπορούν τα βιντεοπαιχνίδια να βελτιώσουν τις γνωστικές ικανότητες; **476**

Εκπαίδευση μέσω του διαδικτύου και πανδημία του Covid-19 **477**

Κίνδυνοι που απειλούν την ευημερία των εφήβων 478

Παράνομες ουσίες **478**

Χρήση και κατάχρηση αλκοόλ **480**

■ **Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ**

Συμπτώματα εξάρτησης από το αλκοόλ και τις ουσίες **482**

Οι κίνδυνοι του καπνίσματος και του ηλεκτρονικού τσιγάρου **482**

Σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις **484**

Οι πιο συνήθεις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις **484**

Αποφεύγοντας τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις **485**

Επίλογος **487**

Ανασκόπηση **487**

Βασικοί όροι και έννοιες **488**

12 Η κοινωνική ανάπτυξη και η ανάπτυξη της προσωπικότητας στην εφηβική ηλικία

Πρόλογος: Προσπαθώντας πολύ σκληρά **490**

Ταυτότητα: Απαντήσεις στην ερώτηση «Ποιος είμαι;» 491

Εικόνα εαυτού και αυτοεκτίμηση **491**

Εικόνα εαυτού/αυτοαντίληψη: Η ερώτηση «Πώς Είμαι;» **491**

Αυτοεκτίμηση: «Πόσο μου αρέσει ο εαυτός μου;» **492**

Διαφορές φύλου στην αυτοεκτίμηση **492**

Φυλετικές και διαφορές κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου στην αυτοεκτίμηση **492**

Διαμόρφωση της ταυτότητας: Αλλαγή ή κρίση; **494**

Κοινωνικές πιέσεις και αναζήτηση στήριξης σε φίλους και συνομηλίκους **494**

Ψυχολογικό μορατόριουμ **495**

Περιορισμοί στη θεωρία του Erikson **495**

Η προσέγγιση του Marcia στην ανάπτυξη της ταυτότητας **496**

Θρησκεία και πνευματικότητα **497**

Ταυτότητα, φυλή και εθνότητα **498**

Κατάθλιψη και αυτοκτονία: Ψυχολογικές δυσκολίες στην εφηβική ηλικία **499**

Άγχος στην εφηβεία **500**

Εφηβική κατάθλιψη **500**

Αυτοκτονικές τάσεις στην εφηβική ηλικία **501**

■ **Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ**

Προλαμβάνοντας την αυτοκτονία στην εφηβεία **504**

Διαπροσωπικές σχέσεις: Οικογένεια και φίλοι 505

Οικογενειακοί δεσμοί: Μεταβαλλόμενες σχέσεις **505**

Η αναζήτηση της αυτονομίας 506
 Πολιτισμικοί παράγοντες και αυτονομία 506
 Χάσμα γενεών: Μύθος ή πραγματικότητα 508
 Συγκρούσεις με τους γονείς 509
 Πολιτισμικές διαφορές στις συγκρούσεις γονέων - εφή-
 βων κατά την εφηβεία 510
 Σχέσεις με τους συνομηλίκους: Η σημασία της ομάδας 510
 Κοινωνική σύγκριση 510
 Κλίκες και πλήθη: Η σημασία της ένταξης σε ομάδα 510
 Διαφυλικές σχέσεις 511

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Διαχωρισμός με βάση τη φυλή: Η μεγάλη γραμμή διαχωρισμού
 της εφηβικής περιόδου 512

Δημοτικότητα και συμμόρφωση 513

Δημοτικότητα και απόρριψη 513

Συμμόρφωση: Η πίεση των συνομηλίκων στην εφηβεία
 514

Νεανική παραβατικότητα στην εφηβεία 514

Σχέσεις με το άλλο φύλο, σεξουαλική συμπεριφορά και εφηβική εγκυμοσύνη 516

Οι σεξουαλικές σχέσεις στον 21ο αιώνα 516

Η λειτουργία των ερωτικών σχέσεων 517

Φυλετικές και εθνικές διαφορές στη σύναψη σχέσεων/
 δεσμού 518

Σεξουαλική συμπεριφορά 518

■ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Εφηβεία και πορνογραφία 519

Συνουσία 520

Σεξουαλικός προσανατολισμός: Ετεροφυλοφιλία, ομο-
 φυλοφιλία, αμφιφυλοφιλία και διεμφυλικότητα στην
 εφηβική ηλικία 521

Παράγοντες που καθορίζουν τον σεξουαλικό προσανα-
 τολισμό 522

Εφηβική εγκυμοσύνη 523

Επίλογος 525

Ανασκόπηση 525

Βασικοί όροι και έννοιες 527

ΜΕΡΟΣ ΕΚΤΟ

Η περίοδος της πρώιμης ενήλικης ζωής

13 Η σωματική και η γνωστική ανάπτυξη στην πρώιμη ενήλικη ζωή

Πρόλογος: Η κατάσχεση των ονείρων της 531

Σωματική ανάπτυξη 532

Σωματική ανάπτυξη, φυσική κατάσταση και υγεία 532

Οι αισθήσεις 533

Φυσική κατάσταση 533

Υγεία 534

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Πώς οι πολιτισμικές αντιλήψεις επηρεάζουν την υγεία και τη σχε-
 τική με την υγεία συμπεριφορά; 536

Διατροφή και παχυσαρκία: Ένα «βαρύ» πρόβλημα 537

Ισορροπημένη διατροφή 537

Παχυσαρκία 537

Σωματικές αναπηρίες: Αντιμετωπίζοντας τις σωματικές
 προκλήσεις 538

Το στρες και η διαχείρισή του: Αντιμετωπίζοντας τις προ-
 κλήσεις της ζωής 539

Αίτια του στρες 540

Επιπτώσεις του στρες 542

Αντιμετώπιση του στρες 543

Σθένος, ανθεκτικότητα και αντιμετώπιση του στρες 544

■ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Η αντιμετώπιση του στρες 545

Γνωστική ανάπτυξη 546

Νοητική ανάπτυξη στην πρώιμη ενήλικη ζωή 547

Η μετατυπική σκέψη 547

Προσεγγίσεις στη μετατυπική σκέψη 548

Η σχετικιστική σκέψη κατά τον Perry 548

Τα στάδια ανάπτυξης κατά τον Schaie 549

Σύγκριση των θεωριών για τη μετατυπική σκέψη 550

Νοημοσύνη: Τι είναι σημαντικό στην πρώιμη ενήλικη
 ζωή 550

Πρακτική και συναισθηματική νοημοσύνη 552

Δημιουργικότητα: Πρωτότυπη σκέψη 552

Γεγονότα ζωής και γνωστική ανάπτυξη 553

Πανεπιστήμιο: Συνεχίζοντας στην ανώτατη εκπαίδευ- ση 555

Τα δημογραφικά στοιχεία της ανώτατης εκπαίδευσης 555

Διαφορές φύλου στην τριτοβάθμια εκπαίδευση 556

Ο «ώριμος» φοιτητής: Ποτέ δεν είναι πολύ αργά; 557

■ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Μήπως οι πανεπιστημιακοί χώροι, όπου υπάρχει φυλετική ποι-
 κλομορφία, δημιουργούν ένα πιο εμπλουτισμένο μαθησιακό
 περιβάλλον; 557

Προσαρμογή στο πανεπιστήμιο: Αντιδρώντας στις απαι-
 τήσεις της φοιτητικής ζωής 558

Διακοπή των σπουδών 559

Φύλο και ακαδημαϊκή επίδοση 559

■ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Πότε ο φοιτητής χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια για να αντι-
 μετώψει τα προβλήματά του; 560

Καλοήθης σεξισμός: Όταν το να είσαι ευγενής δεν εί-
 ναι, τελικά, πολύ ευγενικό 561

Επίλογος 562

Ανασκόπηση 563

Βασικοί όροι και έννοιες 564

14 Η κοινωνική ανάπτυξη και η ανάπτυξη της προσωπικότητας στην πρώιμη ενήλικη ζωή

Πρόλογος: Δεν αρέσει σε όλους το ίδιο φαγητό! 566

Διαμόρφωση διαπροσωπικών σχέσεων: Οικειότητα, συ- μπάθεια και έρωτας στην πρώιμη ενήλικη ζωή 567

Τα συστατικά στοιχεία της ευτυχίας: Ικανοποίηση των
 ψυχολογικών αναγκών 568

- Τα κοινωνικά ρολόγια της ενήλικης ζωής 568
 Το κοινωνικό ρολόι των γυναικών 569
- Οικειότητα, φιλία και αγάπη 569
 Αναζήτηση της οικειότητας: Οι απόψεις του Erikson για την πρώιμη ενήλικη ζωή 569
 Σχέσεις φιλίας 570
- ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ
 Αναδυόμενη ενηλικίωση: Η πορεία προς την ενηλικίωση 571
- Ορισμός του ακαθόριστου: Τι είναι η αγάπη; 572
 Περιπαθής έρωτας και συντροφική αγάπη: Τα δύο πρόσωπα της αγάπης 573
 Τριαρχική θεωρία του Sternberg: Τα τρία πρόσωπα της αγάπης 573
- Επιλογή συντρόφου: Η αναγνώριση του κατάλληλου προσώπου 575
 Αναζήτηση συντρόφου: Είναι η αγάπη το μόνο που έχει σημασία; 575
 Μοντέλα φίλτρου στην επιλογή συντρόφου 576
- Είδη προσκόλλησης στη βρεφική ηλικία και ερωτικές σχέσεις στην ενήλικη ζωή 578
- ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ
 Ομοφυλοφιλικές σχέσεις 578
- Η πορεία των σχέσεων 580**
 Συμβίωση, γάμος και άλλα είδη σχέσεων: Οι επιλογές της πρώιμης ενήλικης ζωής 580
 Γάμος 582
 Παράγοντες που οδηγούν στον επιτυχημένο γάμο 582
 Πρώιμες ενδοοικογενειακές συγκρούσεις 583
- Γονικός ρόλος: Η απόφαση για απόκτηση παιδιών 584
 Μέγεθος οικογένειας 585
 Οικογένειες με δύο εργαζόμενους γονείς 586
 Μετάβαση στον γονικό ρόλο 587
- Ομοφυλόφιλοι γονείς 588
 Οι άγαμοι της πρώιμης ενήλικης ζωής 589
- Εργασία: Επιλογή και έναρξη επαγγελματικής σταδιοδρομίας 590**
 Ταυτότητα στην πρώιμη ενήλικη ζωή: Ο ρόλος της εργασίας 590
 Επιλογή επαγγέλματος: Μια διά βίου επιλογή 591
 Θεωρία επιλογής σταδιοδρομίας του Ginzberg 591
 Θεωρία τύπων προσωπικότητας του Holland 592
- Φύλο και επαγγελματικές επιλογές: Η εργασία στην περίπτωση των γυναικών 593
- Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ
 Επιλογή επαγγέλματος 593
- Γιατί εργάζονται οι άνθρωποι; 595
 Εξωγενή και ενδογενή κίνητρα 595
 Ικανοποίηση από την εργασία 597
- Επίλογος 599*
Ανασκόπηση 599
Βασικοί όροι και έννοιες 601

ΜΕΡΟΣ ΕΒΔΟΜΟ

Μέση ενήλικη ζωή

15 Η σωματική και η γνωστική ανάπτυξη στη μέση ενήλικη ζωή

Πρόλογος: Πολεμώντας ενάντια στον χρόνο 605

Σωματική ανάπτυξη 606

- Η σταδιακή αλλαγή στις σωματικές ικανότητες 606
 Ύψος, βάρος και δύναμη: Τα ορόσημα της αλλαγής 606
 Οι αισθήσεις: Όραση και ακοή στη μέση ενήλικη ζωή 607
 Όραση 607
 Ακοή 608
 Μεταβολισμός και χρόνος αντίδρασης: Βαθμιαίες αλλαγές 609
 Το σεξ στη μέση ενήλικη ζωή 610
 Η κλιμακτήριος και η εμμηνόπαυση στις γυναίκες 611
 Το δίλημμα της ορμονικής θεραπείας: μια όχι εύκολη απάντηση 612
 Οι ψυχολογικές συνέπειες της εμμηνόπαυσης 613
 Η ανδρική κλιμακτήριος 613

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Η εμπειρία της εμμηνόπαυσης σε διαφορετικούς πολιτισμούς 614

Υγεία 615

- Υγεία και ασθένεια: Οι διακυμάνσεις της μέσης ενήλικης ζωής 615
 Το στρες στη μέση ενήλικη ζωή 616

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Ατομικές διαφορές στην υγεία: Κοινωνικο-οικονομικές διαφορές και διαφορές φύλου 618

- Τύπος Α και Τύπος Β στη στεφανιαία νόσο: Σύνδεση υγείας και προσωπικότητας 619
 Παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρδιακού νοσήματος 619
 Τύπος Α και Τύπος Β 620
 Η απειλή του καρκίνου 621
 Ψυχολογικοί παράγοντες και καρκίνος 623

■ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Είναι ωφέλιμος ο γενετικός έλεγχος για την εμφάνιση σοβαρών νοσημάτων; 624

Γνωστική ανάπτυξη 626

- Μειώνεται η νοημοσύνη κατά την ενήλικη ζωή; 626
 Οι δυσκολίες στην απάντηση της ερώτησης 626
 Αποκρυσταλλωμένη και ρευστή νοημοσύνη 627
 Αναπλασιάζοντας το ζήτημα: Ποια είναι η πηγή της επάρκειας στη διάρκεια της μέσης ηλικίας 628
 Η ανάπτυξη της εμπειρογνομοσύνης: Διαχωρίζοντας τους ειδικούς από τους αρχάριους 629
 Η μνήμη στη μέση ενήλικη ζωή 630
 Είδη μνήμης 630
 Μνημονικά σχήματα 631

■ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Αποτελεσματικές στρατηγικές απομνημόνευσης 631

Επίλογος 632

Ανασκόπηση 633

Βασικοί όροι και έννοιες 634

16 Η κοινωνική ανάπτυξη και η ανάπτυξη της προσωπικότητας στη μέση ενήλικη ζωή

Πρόλογος: Μια ολόκληρη οικογένεια 636

Ανάπτυξη της προσωπικότητας 637

Δύο προσεγγίσεις για την ανάπτυξη της προσωπικότητας των ενηλίκων: Κανονιστικές κρίσεις ή γεγονότα ζωής 637

Το στάδιο παραγωγικότητας ή στασιμότητας του Erikson 638

Πέραν της θεωρίας του Erikson: Vaillant και Gould 639

Επέκταση της θεωρίας του Erikson: Η θεωρία των εποχών ζωής του Levinson 639

Η κρίση της μέσης ηλικίας: Πραγματικότητα ή μύθος; 640

Σταθερότητα ή αλλαγές στην προσωπικότητα 641

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Μέση ηλικία: Σε ορισμένες κοινωνίες δεν υφίσταται 642

Σταθερότητα και αλλαγή στους «Πέντε Μεγάλους» παράγοντες της προσωπικότητας 642

Σχέσεις: Η οικογένεια στη μέση ενήλικη ζωή 644

Γάμος και διαζύγιο 644

Οι διακυμάνσεις των σχέσεων στον γάμο 644

Διαζύγιο 645

Δεύτερος γάμος 647

Εξέλιξη της οικογένειας: Από το γεμάτο σπίτι στην «άδεια φωλιά» 648

Παιδιά «μπούμερανγκ»: η «άδεια φωλιά» ξαναγεμίζει 649

Η γενιά «σάντουιτς»: Ανάμεσα σε παιδιά και γονείς 649

Ο μεσήλικας γίνεται παππούς 651

Ενδοοικογενειακή βία: Η κρυφή επιδημία 652

Η συχνότητα της συζυγικής και συντροφικής βίας 652

Τα στάδια της συζυγικής και συντροφικής βίας 653

Ο κύκλος της βίας 653

Ενδοοικογενειακή βία και κοινωνία: Οι πολιτισμικές ρίζες της βίας 654

■ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Αντιμετώπιση της συζυγικής και της συντροφικής βίας 654

Εργασία και ελεύθερος χρόνος 655

Εργασία και σταδιοδρομία στη μέση ενήλικη ζωή 656

Προκλήσεις στον εργασιακό τομέα: Η περίπτωση της επαγγελματικής δυσaréσκειας και της εξουθένωσης 656

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Μετανάστες στη δουλειά: Επιτυγχάνοντας στις ΗΠΑ 658

Ανεργία: Η συντριβή του ονείρου 659

Αλλαγή—και έναρξη νέας—σταδιοδρομίας στη μέση ενήλικη ζωή 659

■ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

«Με έχουν πάρει τα χρόνια», μια έκφραση που δεν ισχύει 661

Ελεύθερος χρόνος: Η ζωή πέρα από τη δουλειά 662

Επίλογος 663

Ανασκόπηση 663

Βασικοί όροι και έννοιες 665

ΜΕΡΟΣ ΟΓΔΟΟ

Ύστερη ενήλικη ζωή και το τέλος της ζωής

17 Η σωματική και η γνωστική ανάπτυξη στην ύστερη ενήλικη ζωή

Πρόλογος: Ποδηλατώντας στην τρίτη ηλικία 669

Σωματική ανάπτυξη στην ύστερη ενήλικη ζωή 670

Γήρας: Μύθος και πραγματικότητα 670

Δημογραφικά στοιχεία της τρίτης ηλικίας 670

Ηλικιακός ρατσισμός: Αντιμετωπίζοντας τα στερεότυπα για την τρίτη ηλικία 671

Σωματικές αλλαγές στους ηλικιωμένους 673

■ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Μη φοβάστε το πέρασμα του χρόνου: Αμφισβητώντας τα στερεότυπα που υπάρχουν για τη γήρανση 674

Εξωτερικές ενδείξεις του γήρατος 674

Εσωτερική γήρανση 675

Επιβράδυνση του χρόνου αντίδρασης 677

Οι αισθήσεις: Όραση, ακοή, γεύση και όσφρηση 678

Όραση 678

Ακοή 679

Γεύση και όσφρηση 680

Υγεία και φυσική κατάσταση στην ύστερη ενήλικη ζωή 681

Προβλήματα υγείας στους ηλικιωμένους: Σωματικές και ψυχολογικές διαταραχές 681

Συνήθειες σωματικές διαταραχές 681

Ψυχολογικές και νοητικές διαταραχές 682

Νόσος του Αλτσχάιμερ 682

■ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Φροντίζοντας τον ασθενή με τη νόσο του Αλτσχάιμερ 684

Φυσική κατάσταση στην ύστερη ενήλικη ζωή: Η σχέση μεταξύ γήρατος και ασθένειας 685

Προαγωγή υγείας 685

Σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία 686

Προσεγγίσεις στο γήρας: Γιατί ο θάνατος είναι αναπόφευκτος; 687

Θεωρίες γενετικού προγραμματισμού για το γήρας 687

Θεωρίες φθοράς από τη χρήση 688

Σύγκριση των θεωριών για τη γήρανση 688

Προσδόκιμο ζωής: Πόσος χρόνος απομένει; 689

Αναβολή του γήρατος: Μπορούν οι επιστήμονες να βρουν την πηγή της νεότητας; 691

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Διαφορές φύλου στο μέσο προσδόκιμο ζωής: Γιατί οι γυναίκες ζουν περισσότερο από τους άνδρες; 691

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Φυλετικές και εθνοτικές διαφορές στο προσδόκιμο ζωής 693

Γνωστική ανάπτυξη στην ύστερη ενήλικη ζωή 694

Η νοημοσύνη στους ηλικιωμένους 694

Πρόσφατα δεδομένα για τη νοημοσύνη στους ηλικιωμένους 695

Μπορούμε να εκπαιδεύσουμε τον εγκέφαλο; Παρεμβάσεις για τη βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών 696

Η μνήμη στην ύστερη ενήλικη ζωή: Αναμνήσεις του παρελθόντος και του παρόντος 697

Αυτοβιογραφική μνήμη: Ανακαλώντας τις μέρες της ζωής μας 698

Αίτια των μνημονικών αλλαγών στην τρίτη ηλικία 698

Ποτέ δεν είναι αργά! 699

Τεχνολογία και μάθηση στην ύστερη ενήλικη ζωή 700

Επίλογος 701

Ανασκόπηση 701

Βασικοί όροι και έννοιες 702

18 Η κοινωνική ανάπτυξη και η ανάπτυξη της προσωπικότητας στην ύστερη ενήλικη ζωή

Πρόλογος: Περνώντας την ώρα στον ήλιο 704

Ανάπτυξη της προσωπικότητας και φυσιολογική γήρανση 705

Συνέχεια και αλλαγές στην προσωπικότητα κατά την ύστερη ενήλικη ζωή 705

Ακεραιότητα του εγώ ή απόγνωση: Το τελευταίο στάδιο στη θεωρία του Erikson 705

Οι αναπτυξιακοί στόχοι του Peck 706

Η τελευταία εποχή κατά τον Levinson: Ο «χειμώνας» της ζωής 706

Αντιμετωπίζοντας το γήρας: Η μελέτη της Neugarten 707

Ανασκόπηση της ζωής και αναπόληση: Το κεντρικό θέμα στην ανάπτυξη της προσωπικότητας 707

Θεωρίες ηλικιακής διαστρωμάτωσης στην ύστερη ενήλικη ζωή 708

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Πώς το πολιτισμικό πλαίσιο διαμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονται οι άνθρωποι στην ύστερη ενήλικη ζωή 709

Γίνεται ο άνθρωπος σοφότερος με την ηλικία; 709

Ευτυχισμένα γηρατειά: Ποιο είναι το μυστικό; 710

Θεωρία της αποδέσμευσης 710

Θεωρία της δραστηριότητας 711

Θεωρία της συνέχειας 712

Επιλεκτική βελτιστοποίηση με αντιστάθμιση 713

■ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Η ζωή γίνεται καλύτερη όσο μεγαλώνουμε 714

Η καθημερινή ζωή στην ύστερη ενήλικη ζωή 715

Είδη χώρων διαβίωσης των ηλικιωμένων 715

Η ζωή στο σπίτι 716

Ειδικοί χώροι κατοικίας 716

Ιδρυματισμός και επίκτητη αίσθηση αδυναμίας 717

Οικονομικά ζητήματα στην ύστερη ενήλικη ζωή 718

Εργασία και συνταξιοδότηση στην ύστερη ενήλικη ζωή 719

Εργαζόμενοι μεγάλης ηλικίας: Πολεμώντας την ηλικιακή διάκριση 720

Συνταξιοδότηση 720

■ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Σχεδιάζοντας και απολαμβάνοντας μια καλή περίοδο ζωής στη σύνταξη 723

Διαπροσωπικές σχέσεις στην ύστερη ενήλικη ζωή 723

Ο γάμος στα τελευταία χρόνια της ζωής 724

Διαζύγιο 725

Αντιμετωπίζοντας τη συνταξιοδότηση: Πάρα πολύ μαζι; 725

Φροντίδα ηλικιωμένου συζύγου ή συντρόφου 726

Ο θάνατος του/της συζύγου ή συντρόφου: Χηρεία 726

Τα κοινωνικά δίκτυα στην ύστερη ενήλικη ζωή 728

Φιλίες: Γιατί οι φίλοι έχουν σημασία στην ύστερη ενήλικη ζωή 728

Κοινωνική υποστήριξη: Η σημασία των άλλων 729

Οικογενειακές σχέσεις στην ύστερη ενήλικη ζωή 730

Παιδιά 730

Εγγόνια και διεγγόνια 731

Κακοποίηση ηλικιωμένων: Σχέσεις με δυσμενή εξέλιξη 731

Επίλογος 733

Ανασκόπηση 733

Βασικοί όροι και έννοιες 734

19 Ο θάνατος και η πορεία προς αυτόν

Πρόλογος: Τελικός αγώνας 736

Η πορεία προς τον θάνατο και ο θάνατος στις διάφορες φάσεις της ζωής 737

Ορισμός του θανάτου: Καθορισμός του χρονικού σημείου στο οποίο τελειώνει η ζωή 737

Ο θάνατος στις διάφορες φάσεις της ζωής: Αίτια και αντιδράσεις 738

Ο θάνατος στη βρεφική και στην παιδική ηλικία 738

Αντιλήψεις των παιδιών για τον θάνατο 739

Ο θάνατος στην εφηβεία 739

Ο θάνατος στην πρώιμη ενήλικη ζωή 740

Ο θάνατος στη μέση ενήλικη ζωή 740

Ο θάνατος στην ύστερη ενήλικη ζωή 740

Πολιτισμικές αντιδράσεις στον θάνατο 741

■ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Διαφορετικές αντιλήψεις του θανάτου 742

Μπορεί η εκπαίδευση για τον θάνατο να μας προετοιμάσει για το αναπόφευκτο; 743

Αντιμετωπίζοντας τον θάνατο 744

Η κατανόηση της διαδικασίας του θάνατου: Υπάρχουν βήματα προς τον θάνατο; **744**

Άρνηση **745**

Θυμός **745**

Διαπραγματεύση **745**

Κατάθλιψη **745**

Αποδοχή **746**

Αξιολόγηση της θεωρίας της Kübler-Ross **746**

Επιλογή του είδους θανάτου: Είναι η άρνηση για ανάνηψη ο τρόπος για να «φύγει» κανείς; **747**

Διαθήκες ζωής **747**

Ευθανασία και υποβοηθούμενος θάνατος **747**

Η φροντίδα ασθενούς σε τελικό στάδιο **750**

■ **ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ**

Παρηγορητική φροντίδα: Αξιοποιώντας στο έπακρο τον χρόνο ζωής που απομένει **751**

Θλίψη και απώλεια 752

Πένθος και κηδεία: Οι ύστατες τελετουργίες **752**

Πολιτισμικές διαφορές στο πένθος **753**

Απώλεια-πένθος και οδύνη: Προσαρμογή στον θάνατο αγαπημένου προσώπου **753**

Διαφοροποίηση του παθολογικού από το φυσιολογικό πένθος **754**

Οι συνέπειες της οδύνης και του πένθους **754**

■ **Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ**

Βοηθώντας ένα παιδί να διαχειριστεί το πένθος **756**

Επίλογος 756

Ανασκόπηση 757

Βασικοί όροι και έννοιες 757

Βιβλιογραφία 761

Ενρετήριο βασικών όρων και εννοιών 863