

Περιεχόμενα

Ένα σημείωμα προς τους φοιτητές 19

Σημείωμα προς τους διδάσκοντες 23

Ευχαριστίες 27

Οι λέξεις έχουν σημασία 29

1 Τα Στάδια Εξέλιξης της Επιστήμης της Ψυχολογίας

Οι φιλοσοφικές ρίζες της ψυχολογίας 32

Δυϊσμός και υλισμός 32

Ρεαλισμός και ιδεαλισμός 34

Εμπειρισμός και εμπυτισμός 35

Τέλη του 19ου αιώνα: Προς μια επιστήμη του νου 36

Δομισμός: Με τι μοιάζει ο νους; 36

ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ | Πώς θα πρέπει να κρίνουμε τις ιστορικές προσωπικότητες; 37

Λειτουργισμός: Σε τι μας χρησιμεύει ο νους; 39

Αρχές του 20ού αιώνα: Ψυχανάλυση και συμπεριφορισμός 40

Ψυχανάλυση: Ο νους δεν γνωρίζει τον εαυτό του 40

Συμπεριφορισμός: Ο νους δεν έχει σημασία 42

Αρχές του 20ού αιώνα: Αντίσταση στον συμπεριφορισμό 45

Ψυχολογία Gestalt και αναπτυξιακή ψυχολογία 46

Κοινωνική ψυχολογία 47

Τέλη του 20ού αιώνα: Η γνωστική επανάσταση 48

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ | Κάτω από τον ωκεανό της μνήμης 49

Γνωστική ψυχολογία 50

Εξελικτική ψυχολογία 51

Μετά την επανάσταση 52

Αρχές του 21ου αιώνα: Νέα σύνορα 53

Νευροεπιστήμη 53

Πολιτισμική ψυχολογία 54

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ | Να έχει κανείς ή να μην έχει 55

Επάγγελμα ψυχολόγος 56

Ποιος γίνεται ψυχολόγος; 56

Πώς γίνεται κανείς ψυχολόγος; 57

2 Οι Ερευνητικές Μέθοδοι της Ψυχολογίας

Ο εμπειρισμός: Πώς να γνωρίσουμε πράγματα 63

Η επιστημονική μέθοδος 64

Η τέχνη της παρατήρησης 65

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ | Οι ήρωες και οι ηρωίδες διαχωρίζονται με βάση τους αριθμούς; 66

Μέθοδοι παρατήρησης: Ανακαλύπτοντας τι κάνουν οι άνθρωποι 67

Μέτρηση 67

Περιγραφή 72

Μέθοδοι εξήγησης: Αναζητώντας τα αίτια 76

Συσχέτιση 76

Αιτιότητα 80

ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ | Αναρτήσεις μίσους και εγκλήματα μίσους: Όχι απλώς μια συσχέτιση 85

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ | Η εκπληκτικά υψηλή πιθανότητα των απίθανων συμπτώσεων 87

Συναγωγή συμπερασμάτων 88

Κριτική σκέψη σχετικά με τις αποδείξεις 94

ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ | Η ψυχολογία δεν βρίσκεται σε κρίση 95

Βλέπουμε ό,τι αναμένουμε και θέλουμε να δούμε 96

Δεν λαμβάνουμε υπόψη μας αυτό που δεν βλέπουμε 98

Η επιφυλακτική στάση 100

Η δεοντολογία της επιστήμης: Κάνοντας αυτό που είναι σωστό 100

Σεβασμός στους ανθρώπους 101

Σεβασμός στα ζώα 102

Σεβασμός στην αλήθεια 103

3 Νευροεπιστήμη και Συμπεριφορά

Νευρώνες: Η προέλευση της συμπεριφοράς 108

Τμήματα του νευρώνα 108

Κατηγορίες νευρώνων με βάση τη λειτουργία τους 110

Κατηγορίες νευρώνων με βάση τη θέση τους 111

Οι ηλεκτροχημικές δράσεις των νευρώνων: Επεξεργασία πληροφοριών 111

ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ | Νευρομύθοι 112

Ηλεκτρική σήμανση: Διαβίβαση πληροφοριών μέσα στον νευρώνα 113

Χημική σήμανση: Διαβίβαση πληροφοριών μεταξύ νευρώνων 116

Η οργάνωση του νευρικού συστήματος 121

Υποδιαίρεσεις του νευρικού συστήματος 121

Κύρια τμήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος 123

Δομή του εγκεφάλου 125

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ | Η δύναμη της σκέψης: Διεπαφές εγκεφάλου-υπολογιστή 126

Ο οπίσθιος εγκέφαλος 127

Ο μέσος εγκέφαλος 128

Ο πρόσθιος εγκέφαλος 129

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ | Τι αρέσει στον εγκέφαλο:

- Η επίδραση του Instagram 133
- Ευπλαστικότητα του εγκεφάλου 138
- ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ** | Η νόσος Alzheimer και ο ιππόκαμπος: Διαφορές ανάλογα με το φύλο 141
- Γονίδια, επιγενετική και περιβάλλον 142**
 - Τι είναι τα γονίδια; 142
 - Ο ρόλος της επιγενετικής 143
 - Ο ρόλος των περιβαλλοντικών παραγόντων 146
- Μελετώντας τον εγκέφαλο 147**
 - Μελετώντας τον εγκέφαλο που έχει υποστεί βλάβη 148
 - Μελετώντας την ηλεκτρική δραστηριότητα του εγκεφάλου 150
 - Χρήση απεικονιστικών τεχνικών για τη μελέτη της δομής του εγκεφάλου και την παρατήρηση του εγκεφάλου σε δράση 152
- ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ** | Μεγάλος εγκέφαλος, έξυπνος εγκέφαλος; 154

4 Αίσθηση και Αντίληψη

- Η αίσθηση και η αντίληψη είναι ξεχωριστές διαδικασίες 162**
 - Αισθητηριακή ενέργεια και μετατροπή ενέργειας 162
 - Η πλάνη της αντίληψης 163
 - Αισθητηριακή προσαρμογή 163
 - Ψυχοφυσική 164
 - Μετρώντας τους ουδούς 164
 - Ανίχνευση σήματος 166
 - Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ** | Πολλαπλές δραστηριότητες 167
- Οπτικά μονοπάτια: Συνδέσεις μεταξύ ματιού και εγκεφάλου 168**
 - Αισθανόμενοι το φως 168
 - Αντιλαμβανόμενοι το χρώμα 173
 - Ο οπτικός εγκέφαλος 175
- Οπτική αντίληψη: Αναγνωρίζοντας αυτό που βλέπουμε 177**
 - Συνδέοντας ξεχωριστά χαρακτηριστικά σε ένα ενιαίο σύνολο 178
 - Αναγνωρίζοντας αντικείμενα από την όψη 179
 - Αντιλαμβανόμενοι το βάθος και το μέγεθος 183
 - Αντίληψη της κίνησης και της αλλαγής 186
 - ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ** | Η εμπειρία της συναισθησίας 190
- Ακοή: Περισσότερα απ' όσα συναντά το αφτί 191**
 - Αισθανόμενοι τους ήχους 192
 - Αντιλαμβανόμενοι τις πηγές ήχου 195
 - Απώλεια ακοής 197
- Οι αισθήσεις του σώματος: Πιο βαθιά από το δέρμα 197**
 - Αίσθηση της αφής 197
 - ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ** | Τεχνολογία σε μικρά αφτιά 198
 - Αίσθηση του πόνου 199
 - Αντίληψη του πόνου 200
 - Θέση του σώματος, κίνηση και ισορροπία 202
- Οι χημικές αισθήσεις: Προσθέτοντας άρωμα/γεύση 203**
 - Αίσθηση της όσφρησης 203

- Αντίληψη της όσφρησης 205
- Αίσθηση της γεύσης 206
- Αντιλαμβανόμενοι τη νοστιμιά 208
- ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ** | Ένας κόσμος χωρίς όσφρηση και γεύση 209

5 Συνείδηση

- Τα μυστήρια της συνείδησης 215**
 - Το πρόβλημα του νου των άλλων 215
 - Το πρόβλημα της σχέσης νου - σώματος 217
- Η φύση της συνείδησης 219**
 - Τέσσερις βασικές ιδιότητες 219
 - Επίπεδα συνείδησης 221
 - Συνειδητά περιεχόμενα 223
- Ο ασυνείδητος νους 228**
 - Το φροϊδικό ασυνείδητο 228
 - Μια σύγχρονη θεώρηση του γνωστικού ασυνείδητου 229
 - Ο ασυνείδητος νους: Έξυπνος ή όχι τόσο έξυπνος 230
- Ύπνος και όνειρα: Καληνύχτα, νου 230**
 - Ύπνος 231
 - Όνειρα 237
 - ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ** | Τυφλά όνειρα 242
- Ναρκωτικά και συνείδηση: Τεχνητή έμπνευση 242**
 - Χρήση ουσιών και εθισμός 243
 - Τύποι ψυχοδραστικών φαρμάκων 246
 - Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ** | Ουσίες και η ρύθμιση της συνείδησης 247
 - ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ** | Γιατί υπάρχει επιδημία οπιοειδών και τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό; 253
- Ύπνωση: Δεκτικότητα στην υποβολή 254**
 - ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ** | Η έκκληση ενός δικαστή για το «χόρτο» 255
 - Μύηση και επιδεκτικότητα 256
 - Επιδράσεις της ύπνωσης 256

6 Μνήμη

- Τι είναι η μνήμη; 261
- Κωδικοποίηση: Μετατρέποντας την αντίληψη σε αναμνήσεις 261**
 - Σημασιολογική κωδικοποίηση 262
 - Κωδικοποίηση με νοερή εικόνα 264
 - Οργανωτική κωδικοποίηση 264
 - Κωδικοποίηση πληροφοριών που συνδέονται με την επιβίωση 265
- Αποθήκευση: Διατήρηση των αναμνήσεων στον χρόνο 267**
 - Αισθητηριακή αποθήκευση 267
 - Βραχύχρονη μνήμη και εργαζόμενη μνήμη 268
 - Μακρόχρονη μνήμη 272
 - Ο ιππόκαμπος ως ευρετήριο: Συνδέοντας τα κομμάτια σε μια ανάμνηση 273
 - Αναμνήσεις, νευρώνες και συνάψεις 276
- Ανάσυρση: Επαναφέροντας τις αναμνήσεις στον νου 277**

Δείκτες ανάσυρσης: Αποκαθιστώντας το παρελθόν 277
ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ | Μπορεί ο ύπνος να ενισχύσει τη μάθηση; Ναι! 278
 Συνέπειες της ανάσυρσης 280
 Διαχωρίζοντας τα συστατικά της ανάσυρσης 283

Τύποι μακρόχρονης μνήμης: Περισσότερα από ένα είδη 284
 Άρρητη ή άδηλη μνήμη 284
 Ρητή μνήμη: Σημσιολογική και επεισοδική μνήμη 288
 Συλλογική μνήμη: Κοινωνικές επιδράσεις στις αναμνήσεις 290
ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ | Βιώνουμε όλοι ξανά το προσωπικό μας παρελθόν; 291
Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ | Το GPS βλάπτει τις αναμνήσεις μας; 293

Αποτυχίες της μνήμης: Τα επτά «αμαρτήματα» της μνήμης 294
 1. Παροδικότητα 294
 2. Αφηρημάδα 296
 3. Ανάσχεση 297
 4. Λανθασμένη απόδοση μνήμης 298
ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ | Αναμνήσεις μέσα-έξω 300
 5. Υποβολιμότητα 302
 6. Μεροληψία 304
 7. Επιμονή 305
 Είναι τα επτά «αμαρτήματα» αδυναμίες ή αρετές; 307
ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ | Λανθασμένη απόδοση μνήμης: Όταν τα ακριβή συμπεράσματα παράγουν εσφαλμένες αναμνήσεις 308

7 Μάθηση

Τι είναι η μάθηση; 313

Κλασική εξαρτημένη μάθηση: Το ένα πράγμα οδηγεί στο άλλο 314
 Οι βασικές αρχές της κλασικής εξαρτημένης μάθησης 315
 Εξαρτημένες συναισθηματικές αντιδράσεις: Η περίπτωση του μικρού Άλμπερτ 319
 Μια βαθύτερη κατανόηση της κλασικής εξαρτημένης μάθησης 320

Λειτουργική εξαρτημένη μάθηση: Ενισχύσεις από το περιβάλλον 324
 Η εξέλιξη της λειτουργικής εξαρτημένης μάθησης: Ο νόμος του αποτελέσματος 324
Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ | Κατανοώντας την υπερβολική χρήση ναρκωτικών 325
 B.F. Skinner: Ο ρόλος της ενίσχυσης και της τιμωρίας 327
 Οι βασικές αρχές της λειτουργικής εξαρτημένης μάθησης 330
 Μια βαθύτερη κατανόηση της λειτουργικής εξαρτημένης μάθησης 336

Μάθηση μέσω παρατήρησης: Κοίταξέ με 343
ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ | Ντοπαμίνη και μάθηση μέσω ανταμοιβής: Από τη νόσο του Parkinson στον τζόγο 344
 Μάθηση μέσω παρατήρησης στους ανθρώπους 345
 Μάθηση μέσω παρατήρησης στα ζώα 348
 Τα νευρικά στοιχεία της μάθησης μέσω παρατήρησης 349

Άρρητη μάθηση: Απαρατήρητη 351
 Γνωστικές προσεγγίσεις της άρρητης μάθησης 352
ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ | Πολιτισμικές επιδράσεις στην άρρητη μάθηση 354
 Η άρρητη και η ρητή μάθηση χρησιμοποιούν διαφορετικές νευρικές οδούς 355

Μάθηση στην τάξη 356
 Στρατηγικές μάθησης 356
ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ | Οι κίνδυνοι της απώλειας της μάθησης 358
 Η εξέταση με τεστ βοηθά την προσοχή 360
 Έλεγχος της μάθησης 361

8 Συναισθημα και Κίνητρα

Η φύση των συναισθημάτων 366
 Ο συναισθηματικός νους 366
 Το συναισθηματικό σώμα 369
 Ο συναισθηματικός εγκέφαλος 371
ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ | Χαίρεστε να είστε θυμωμένοι; 373

Συναισθηματική επικοινωνία 374
 Επικοινωνιακή έκφραση 375
ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ | Χαμογελάστε 378
ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ | Η ψευδαίσθηση του δυσαρεστημένου ακροατηρίου 380
 Παραπλανητική έκφραση 380
 Ψέμα 382

Η φύση των κινήτρων 384
 Λίγη ιστορία 384
 Η αρχή της ηδονής 386

Κινητοποίηση του σώματος 388
 Πείνα: Η ανάγκη για τροφή 388
Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ | Φάτε τώρα που μπορείτε 394
 Σεξουαλική επιθυμία: Η ανάγκη για ζευγάρι 394

Κινητοποίηση του νου 398
 Ενδογενές έναντι εξωγενούς 398
 Συνειδητό έναντι ασυνείδητου 400

9 Γλώσσα και Σκέψη

Γλώσσα και επικοινωνία: Από τους κανόνες στο νόημα 408
 Η πολύπλοκη δομή της ανθρώπινης γλώσσας 409
 Γλωσσική ανάπτυξη 410
 Θεωρίες γλωσσικής ανάπτυξης 414
Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ | Εξερευνώντας το χάσμα των 30 εκατομμυρίων λέξεων 417

Γλώσσα και εγκέφαλος 418
 Η περιοχή Broca και η περιοχή Wernicke του εγκέφαλου 418
 Εμπλοκή του δεξιού εγκεφαλικού ημισφαιρίου 419
 Διγλωσσία και εγκέφαλος 420
 Μπορούν άλλα είδη να μάθουν την ανθρώπινη γλώσσα; 421
ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ | Γλώσσα χωρίς όραση: Ένας ρόλος για τον οπτικό φλοιό 423

Γλώσσα και σκέψη: Πώς σχετίζονται; 424

- Γλώσσα και επεξεργασία χρωμάτων: Διαφορετικά ευρήματα 424
 Είχε δίκιο ο Whorf «κατά το ήμισυ»; 425
- Έννοιες και κατηγορίες: Πώς σκεφτόμαστε 425
 Ψυχολογικές θεωρίες για τις έννοιες και τις κατηγορίες 426
 Έννοιες, κατηγορίες και εγκέφαλος 428
- Λήψη αποφάσεων: Ορθολογικών και μη 430
 Το ορθολογικό ιδανικό 431
 Η μη ορθολογική πραγματικότητα 431
 Γιατί κάνουμε σφάλματα στη λήψη αποφάσεων; 436
 Λήψη αποφάσεων και εγκέφαλος 437
- ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ** | Ευθυγραμμίζοντας τον αντιλαμβανόμενο με τον πραγματικό κίνδυνο κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 439
- Επίλυση προβλημάτων: Πώς βρίσκουμε λύσεις 441
 Ανάλυση μέσων-σκοπών 441
 Αναλογική επίλυση προβλήματος 442
 Δημιουργικότητα και διορατικότητα 443
- Συλλογιστική σκέψη: Αλήθεια και εγκυρότητα 446
 Μεροληψία πεποίθησης 447
 Η ψευδαισθηση της αλήθειας 449
- ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ** | Χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την αντιμετώπιση της διάδοσης ψευδών ειδήσεων στα κοινωνικά δίκτυα 450
 Η πλάνη επεξηγηματικού βάθους 451
- 10 Νοημοσύνη**
- Πώς μπορεί να μετρηθεί η νοημοσύνη; 456
 Το τεστ νοημοσύνης 456
Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ | Ρατσισμός και μέτρηση της νοημοσύνης 458
 Η νοημοσύνη έχει σημασία 458
- Τι είναι η νοημοσύνη; 460
 Η ιεραρχία των ικανοτήτων 460
ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ | Ισότητα στη χώρα των έξυπνων 461
 Οι ικανότητες μέσου επιπέδου 463
 Η νοημοσύνη στα διάφορα πολιτισμικά πλαίσια 466
- Από πού προέρχεται η νοημοσύνη; 467
 Γενετικές επιδράσεις στη νοημοσύνη 467
 Περιβαλλοντικές επιδράσεις στη νοημοσύνη 472
 Αλληλεπίδραση γονιδίων - περιβάλλοντος 476
- Ποιος είναι πιο ευφυής; 477
 Ατομικές διαφορές στη νοημοσύνη 477
ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ | Εγκέφαλοι ορθάνοιχτοι 478
 Διαφορές στη νοημοσύνη ανάμεσα σε ομάδες ατόμων 480
 Βελτιώνοντας τη νοημοσύνη 483
- ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ** | Τα υπέρ και τα κατά της γνωστικής ενίσχυσης 484

11 Ανάπτυξη

- Προγεννητική περίοδος: Μια μήτρα με άποψη 488
 Προγεννητική ανάπτυξη 489
 Προγεννητικό περιβάλλον 490
- Βρεφική και παιδική ηλικία: Αντίληψη, δράση και σκέψη 492
 Αντιληπτική ανάπτυξη 492
 Κινητική ανάπτυξη 493
 Γνωστική ανάπτυξη 495
- ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ** | Αυτό είναι το πιο χαζό πράγμα που έχω ακούσει ποτέ! 503
ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ | Σβήσε τα φώτα, μην πεις τίποτα περισσότερο 506
- Βρεφική και παιδική ηλικία: Δέσιμο και βοήθεια 507
 Κοινωνική ανάπτυξη 507
 Ανάπτυξη της ηθικότητας 510
- Εφηβεία: Προσοχή στο «χάσμα»! 513
 Η παράταση της εφηβείας 514
 Αναδυόμενη σεξουαλικότητα 516
 Από τους γονείς στους συνομηλίκους 520
Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ | Συμφιλιωνόμαστε με τον εαυτό μας 522
- Ενήλικη ζωή: Απίστευτες αλλαγές 523
 Αλλαγές στις ικανότητες 523
 Αλλαγές στους στόχους 525
ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ | Δεν υπάρχει καλύτερη στιγμή από το παρόν 527
 Αλλαγές στους ρόλους 528
- 12 Προσωπικότητα**
- Προσωπικότητα: Τι είναι και πώς μετριέται 532
 Περιγράφοντας και εξηγώντας την προσωπικότητα 532
 Μέτρηση της προσωπικότητας 532
- Η προσέγγιση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας: Αναγνωρίζοντας πρότυπα συμπεριφοράς 537
 Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ως συμπεριφορική προδιάθεση και κίνητρα 537
 Η αναζήτηση των κύριων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας 538
 Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ως βιολογικοί οικοδομικοί λίθοι 540
- ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ** | Πόσο ακριβή είναι τα τεστ προσωπικότητας; 541
 Διαφορές στο γένος: Βιολογία ή πολιτισμός; 543
ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ | Έχουν οι άνθρωποι διαφορετικού γένους διαφορετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας; 545
ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ | Η προσωπικότητα στην επιφάνεια 547
- Η ψυχοδυναμική προσέγγιση: Δυνάμεις που βρίσκονται πέρα από τη συνείδηση 548
 Η δομή του νου: Εκείνο, εγώ και υπερεγώ 548

Η ανθρωπιστική - υπαρξιακή προσέγγιση:

Η προσωπικότητα ως επιλογή 550

Ανθρώπινες ανάγκες και αυτοπραγμάτωση 551

Η προσωπικότητα ως ύπαρξη 552

Η κοινωνιογνωστική προσέγγιση: Προσωπικότητες σε καταστάσεις 552

Σταθερότητα της προσωπικότητας σε διαφορετικές καταστάσεις 553

Προσωπικές εννοιολογικές κατασκευές: Το κλειδί για την προσωπικότητα του παρατηρητή 554

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ | Αλλάζει η προσωπικότητάς σας ανάλογα με ποιον είστε μαζί; 555

Οι προσωπικοί στόχοι και οι προσδοκίες οδηγούν σε ένα χαρακτηριστικό στιλ συμπεριφοράς 556

Ο εαυτός: Η προσωπικότητα στον καθρέφτη 557

Η έννοια του εαυτού 558

Αυτοεκτίμηση 560

13 Κοινωνική Ψυχολογία**Διαπροσωπική συμπεριφορά 568**

Επιθετικότητα 568

ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ | Γιατί η Αμερική βασανίζει παιδιά; 569

Συνεργασία 573

ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ | Συνεργάτες στο έγκλημα 576

Αλτρουισμός 579

Διαπροσωπική έλξη 581

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ | Πού πήγαν όλοι οι αλτρουιστές; 582

Επιλεκτικότητα 583

Έλξη 584

Σχέσεις 590

Διαπροσωπική αντίληψη 593

Στερεοτυποποίηση: Το πρόβλημα με τα συμπεράσματα βάσει κατηγορίας 594

Απόδοση αιτίων: Το πρόβλημα στη διατύπωση κρίσεων βάσει του ατόμου-στόχου 601

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ | Πώς είναι να είσαι εσύ; 602

Διαπροσωπική επιρροή 605

Το ηδονιστικό κίνητρο 606

Το κίνητρο της αποδοχής 607

Το κίνητρο της ακρίβειας 611

14 Στρες και Υγεία**Πηγές στρες: Τι μας επηρεάζει 619**

Στρεσογόνα γεγονότα 619

Χρόνιοι στρεσογόνοι παράγοντες 619

Αντίληψη ελέγχου των στρεσογόνων γεγονότων 621

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ | Μπορούν οι διακρίσεις να προκαλέσουν στρες και ασθένεια; 622

Αντιδράσεις στο στρες: Τα πάντα αναστατώνονται 623

Σωματικές αντιδράσεις 623

Ψυχολογικές αντιδράσεις 629

ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ | Στρες, υγεία και χρήματα 631

Διαχείριση του στρες: Αντιμετωπίζοντάς το 632

Διαχείριση του νου 632

Διαχείριση του σώματος 634

Διαχείριση της κατάστασης 637

Η ψυχολογία της ασθένειας: Νους έναντι σώματος 641

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις της ασθένειας 641

Αναγνωρίζοντας την ασθένεια και αναζητώντας θεραπεία 642

Το να είσαι ασθενής 643

Η αλληλεπίδραση ασθενούς - γιατρού 644

Η ψυχολογία της υγείας: Νιώθοντας καλά 644

Προσωπικότητα και υγεία 645

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ | Έτσι είναι ο εγκέφαλός σας όταν του χορηγείται κάποιο εικονικό φάρμακο 646

Συμπεριφορές προαγωγής υγείας και αυτορρύθμιση 648

ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ | Οι κίνδυνοι της υπερβολικής γονεϊκής φροντίδας 651

15 Ψυχικές Διαταραχές**Ορίζοντας τις ψυχικές διαταραχές: Τι είναι η ψυχοπαθολογία; 655**

Αντίληψη των ψυχικών διαταραχών 656

Ταξινόμηση των ψυχικών διαταραχών: Το DSM 657

Οι διαταραχές εμφανίζονται σε όλους τους πολιτισμούς 658

Αιτιότητα των ψυχικών διαταραχών 660

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ | Η επίδραση του πολιτισμού στις ψυχικές διαταραχές 661

Μια νέα προσέγγιση για την κατανόηση των ψυχικών διαταραχών: Το RDoC 662

Κίνδυνοι της ετικετοποίησης 665

Αγχώδεις διαταραχές: Υπερβολικός φόβος, άγχος και αποφυγή 665

Φοβικές διαταραχές 666

Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ | Πώς ορίζονται και διαγιγνώσκονται οι ψυχικές διαταραχές; 666

Διαταραχή πανικού και αγοραφοβία 668

Γενικευμένη διαταραχή άγχους 669

Ψυχαναγκαστική - καταναγκαστική διαταραχή:

Εμμένουσες σκέψεις και επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές 671

Διαταραχή μετατραυματικού στρες: Ενόχληση και αποφυγή μετά από ένα τραύμα 672**Κατάθλιψη και διπολική διαταραχή: Ακραία υψηλά και χαμηλά 673**

Καταθλιπτικές διαταραχές 674

Διπολική διαταραχή 678

Σχιζοφρένεια και άλλες ψυχωσικές διαταραχές: Χάνοντας την επαφή με την πραγματικότητα 681

Συμπτώματα και τύποι σχιζοφρένειας 681

Βιολογικοί παράγοντες 684

Κοινωνικοί/ψυχολογικοί παράγοντες 686

- ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ** | Επιτυχημένοι και σχιζοφρενείς 687
- Διαταραχές της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας 688**
- Διαταραχή αυτιστικού φάσματος 688
 - Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής - υπερκινητικότητα 690
 - Διαταραχή της διαγωγής 691
- ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ** | Βέλτιστα αποτελέσματα στη διαταραχή αυτιστικού φάσματος 692
- Διαταραχές προσωπικότητας: Ακραία χαρακτηριστικά γνωρίσματα 693**
- Τύποι διαταραχών προσωπικότητας 693
 - Αντικοινωνική διαταραχή προσωπικότητας 694
- Συμπεριφορές αυτοτραυματισμού: Τραυματίζοντας εσκεμμένα τον εαυτό μας 695**
- Αυτοκτονική συμπεριφορά 696
 - Μη αυτοκτονικός αυτοτραυματισμός 697

16 Θεραπεία των Ψυχικών Διαταραχών

- Θεραπεία: Προσφέροντας βοήθεια σε αυτούς που τη χρειάζονται 703**
- Γιατί πολλοί άνθρωποι δεν επιζητούν θεραπεία 704
- ΑΛΛΕΣ ΦΩΝΕΣ** | Το στίγμα της ψυχικής ασθένειας 705
- Ο ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ** | Ειδικοί ψυχικής υγείας 706
- Θεραπευτικές προσεγγίσεις 707
- Ψυχολογικές θεραπείες: Θεραπεία μέσω της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης 707**
- Ψυχοδυναμική θεραπεία 708

- Ανθρωπιστικές και υπαρξιακές θεραπείες 710
 - Συμπεριφορικές και γνωσιακές θεραπείες 711
 - Ομαδικές θεραπείες: Θεραπεία πολλαπλών ψυχών ταυτόχρονα 717
- ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ** | «Επανεκκίνηση» της ψυχοθεραπείας 719

- Βιολογικές θεραπείες: Θεραπεία μέσω της αλλαγής της λειτουργίας του εγκεφάλου 720**
- Αντιψυχωσικά φάρμακα 720
 - Αγχολυτικά φάρμακα 722
 - Αντικαταθλιπτικά και σταθεροποιητικά της διάθεσης 723
 - Βότανα και φυσικά προϊόντα 725
 - Συνδυάζοντας τη φαρμακοθεραπεία με την ψυχοθεραπεία 726
 - Βιολογικές θεραπείες πέρα από τη φαρμακοθεραπεία 727
- ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ** | Διαφορές στην ανταπόκριση των ανθρώπων στη θεραπεία 730
- Αποτελεσματικότητα της θεραπείας: Για καλό ή για κακό 731**
- Θεραπευτικές πλάνες 731
 - Έρευνες για την αξιολόγηση της θεραπείας: Αναζητώντας αποδείξεις 732
 - Ποιες θεραπείες είναι αποτελεσματικές σύμφωνα με τις αποδείξεις; 733

- Γλωσσάρι 739
- Βιβλιογραφία 757
- Ευρετήριο Ονομάτων 851