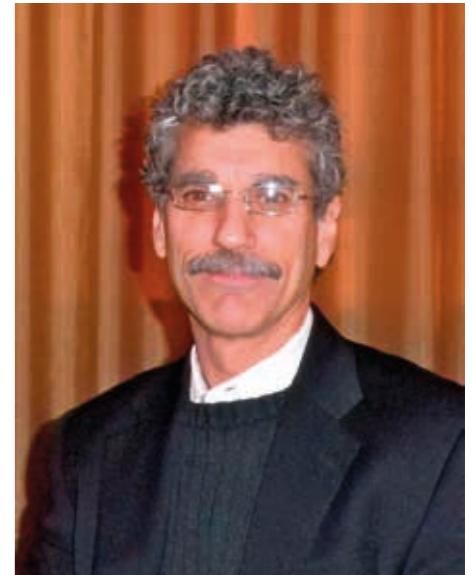


За авторите

ДЖОН Т. КАЧОПО е „изтъкнат професор“* и директор на Центъра за когнитивна и социална невронаука към Чикагския университет. Той е председател на Секцията по психология към Американската асоциация за напредък в науката и президент на Обществото за социална невронаука, както и бивш президент на четири други научни общества, включително Асоциацията за психологическа наука. Получавал е многообразни награди, включително Наградата за изследвания на Националната академия на науките, Наградата за изтъкнат научен принос на Американската психологическа асоциация, Наградата на научно въздействие на Обществото по експериментална социална психология, цитиран е в Обръщението на президента на Американската психологическа асоциация и е носител на Наградата за теоретично новаторство на Обществото за личностна и социална психология. Бил е редактор и асоцииран редактор на различни научни списания, а в момента е член на Съвета на Центъра за научен преглед към Националните институти по здравето.



ЛОРА А. ФРЕБЪР е професор по психология в Калифорнийския политехнически щатски университет, Сан Луис Обиспо, където преподава курсове по Въведение на психологията, Биологична психология и Усещане и възприятие. За да разбере по-добре нуждите на общността на онлайн обучението, Лора започва да преподава Социална психология към онлайн програмата на университета „Аргъси“. Преподавателската кариера на Лора започва преди повече от 35 години, когато тя води първия си университетски курс в Сити Колидж в Пасадена на 23-годишна възраст. Три пъти (1991, 1994 и 2009 г.) е получавала е признанието да бъде обявена за „Преподавател на годината“ от Ресурсния център за хора с нарушения „Кал Поли“ за работата си със студенти с нарушения. Наслаждава се да използва технологията и социалните медии в учебната зала и е синдикиран блогър-експерт за *Live Right Live Well!*. Тя е председател на Комисията по устава и архивите на Обществото за социална невронаука.



Джон Т. Качопо и Лора А. Фребърг

ОТКРИВАНЕ НА ПСИХОЛОГИЯТА:
НАУКАТА ЗА ПСИХИКАТА
(кратко издание)

Discovering Psychology: The Science of the Mind, Briefer Version, International Edition
John T. Cacioppo and Laura A. Freberg
© 2013 Wadsworth, Cengage Learning
© Превод; Людмила Андреева

* Титла, която се присъжда за изключителни заслуги в американските университети. – Б. пр.

Кратко съдържание

За авторите	2
Предговор	5
1. Науката за психиката: Дисциплината психология	14
2. Биологична психология: физическите основи на поведението	54
3. Възприемащата психика: усещания и възприятия	97
4. Осъзнаващата психика: елементи на съзнанието	137
5. Чувстващата психика: мотивация и емоции	179
6. Адаптивната психика: Учене	227
7. Знаещата психика: памет	267
8. Мислещата психика: мислене, език и интелигентност	312
9. Развиващата се психика: развитие през жизнения цикъл	353
10. Индивидуалната психика: ЛичностТА и АзЪТ	400
10. Свързаната психика: Социална психология	439
12. Разстроената психика: психични разстройства	485
13. Лекуване на Разстроената психика: терапия	531
Литература	571
Индекс	572

Съдържание

За авторите	2
Предговор	13
Нашият подход	14
Интегративна и функционалистична основа	14
Интегративен подход	15
Интегративни перспективи	16
Рубрики	17
Организация	18
Признателност	19
Екип на издателство Cengage Learning	19
Рецензенти на ръкописа	19
Рецензенти на целия ръкопис	19
Рецензенти във фокус-групи	20
1. Науката за психиката: Дисциплината психология	22
Какво представлява психологията?	23
Кои са корените на психологията?	24
Въпросите на философите	24
Психологията като централна наука Психологията е свързана с други дисциплини	24
Методите на учени от физическите науки	26
Как започва историята на науката психология?	27
Вилхелм Вунд и структурализът	27
Гешалтпсихология	27
Уилям Джеймс и функционализът	28
Бихейвиористите и когнитивната революция	29
Клинични корени: Фройд и хуманистите	31
Какви перспективи използват психологите днес?	33
Седем перспективи на психологията	34
Нова свързаност: интегриране на седемте психологически перспективи	36
Какво правят психологите?	37
Обобщение 1.1	38
Защо психологията е наука?	39
Научна нагласа	39

Психологията като централна наука Проверка на ефектите на хранителните добавки върху детското поведение	40
Значението на критичното мислене	41
Генериране на теория	41
Как провеждат изследвания психолозите?	43
Научно мислене	43
Използване на петте стъпки на критичното мислене за оценка на данни от проучвания	43
Дескриптивни методи	44
Корелационни методи	47
Експериментални методи	49
Натрупване на опит с психологията Попълване на въпросник за видеоигри и агресия	50
Метаанализ	53
Как правим заключения от данните?	53
Значението на валидните и надеждните измервания	53
Дескриптивни статистики	54
Как можем да провеждаме етични изследвания?	56
Връзка с изследванията Вярвате ли в екстрасензорното възприятие?	57
Обобщение 1.2	59
Междудличностните взаимоотношения от психологическа гледна точка	59
Разсъждения върху глава 1	60
Ключови термини: езикът на психологическата наука	60
 2. Биологична психология: физическите основи на поведението	62
Що е биологична психология?	63
Ранни опити за разбиране на биологичната психология	64
Научно мислене Кога върши работа редукционизъмът? Кога се проваля?	65
Съвременни подходи в биологичната психология	65
Как комуникират невроните?	67
Неврони и глия	67
Сигнализация в нервната система	70
Видове невротрансмитери	76
Обобщение 2.1	77
Как е организирана нервната ни система?	78
Кои са структурите и функциите на централната нервна система?	80
Гръбначният мозък, мозъчният ствол и малкият мозък	80
Връзка с изследванията Откриването на огледалните неврони	81
Подкорови структури	84

Мозъчната кора	87
Психологията като централна наука Законът, отговорността и мозъкът	90
Натрупване на опит с психологията Десно/леворъкост	94
Обобщение 2.2	96
Кои са основните структури и функции на периферната нервна система и на ендокринната система?	96
Соматичната (анималната) нервна система	97
Автономната (вегетативната) нервна система	97
Ендокринната система	100
Обобщение 2.3	101
Междудличностните взаимоотношения от биологична гледна точка	102
Разсъждения върху глава 2	102
Ключови термини: езикът на психологическата наука	103
 3. Възприемащата психика: усещания и възприятия	105
Как усещанията водят до възприятие?	106
Сензорната информация пътува към мозъка	107
Мозъкът конструира възприятията от сензорната информация	107
Обобщение 3.1	111
Как виждаме?	112
Зрителният стимул	112
Биология на зрението	112
Зрително възприятие и познание	115
Психологията като централна наука Цвет и достъпен уеб-дизайн	117
Разпознаване на обекти	118
Връзка с изследванията Можем ли да идентифицираме клетката „Холи Бери“?	118
Развитийни и индивидуални различия в зрението	124
Социокултурни влияния върху зрителното възприятие	125
Научно мислене Илюзията на Роджър Шепърд с успоредници	125
Обобщение 5.2	126
Как чуваме?	126
Слуховият стимул	126
Биология на слуха	128
Слухово възприятие и познание	129
Развитийни и индивидуални различия в слуха	132
Социокултурни влияния върху слуховото възприятие	132
Как усещаме позицията на тялото, допира, температурата и болката?	133
Соматосензорни стимули	133

Биология на соматосетивата	133	Общи характеристики на психоактивните вещества	169
Социокултурни влияния върху соматосетивата	137	Халюциногени	172
Как преработваме миризмите и вкусовете?	137	Стимуланти	173
Биология на химическите сетива	138	Депресанти	176
Натрупване на опит с психологията Свръхдегустатор ли сте?	140	Опиати	177
Възприятие и познание в химическите сетива	141	Хипноза	178
Развитийни и индивидуални различия в химическите сетива	141	Медитация	181
Социокултурни влияния върху химическите сетива	142	Други преднамерени промени в съзнанието	181
Обобщение 5.3	142	Обобщение 4.3	183
Междудличностните отношения от гледна точка на усещането и възприятието	143	Междудличностните взаимоотношения от гледна точка на съзнанието	183
Разсъждения върху глава 3	143	Разсъждения върху глава 4	184
Ключови термини: езикът на психологическата наука	144	Ключови термини: езикът на психологическата наука	184
 4. Осъзнаващата психика: елементи на съзнанието	145	 5. Чувстващата психика: мотивация и емоции	187
какво означава да си в съзнание?	146	Как са свързани мотивацията и емоциите?	188
Еволюция на съзнанието	146	Какво означава да си мотивиран?	188
Психологията като централна наука Могат ли машините да придобият съзнание?	147	Глад и хранене	191
Търсене на съзнанието в мозъка	148	Научно мислене Защо отлагаме?	191
Научно мислене: какво ни казва „сляпото зрение“ за съзнанието?	149	Сексуална мотивация	201
Обобщение 4.1	150	Научно мислене Влиянието на уебсайтовете про-ана	202
Какво става със съзнанието по време на будност и сън?	150	Натрупване на опит с психологията Ревизираният въпросник за социосексуална ориентация (SOI-R)	207
Циркадни ритми	150	Когнитивни и социални мотиви	210
Будност	154	Психологията като централна наука Децата на гей родители	210
Натрупване на опит с психологията Скала на Епуърт за сънливост	155	Мотивационни приоритети	213
Сън	155	Обобщение 5.1	214
Връзка с изследванията Самотата влияе върху съня	160	Защо сме емоционални?	215
Сънуване	161	Биология на емоциите	216
Разстройства на съня	162	Изразяване на емоциите	221
Обобщение 4.2	164	Интерпретиране на емоциите	223
Как е засегнато съзнанието от мозъчно увреждане?	165	Теории за емоциите	225
Конкретните зони на мозъчното увреждане и съзнанието	165	Психологията като централна дисциплина Разкриването на лъжа и законът 225	
Кома	166	Връзка с изследванията Ботокс и способността да се „разчитат“ емоциите на другите	228
Близки срещи със смъртта	167	Обобщение 5.2	232
Научно мислене Mogат ли пациентите във vegetativni състояния да общуват?	168	Междудличностните взаимоотношения от гледна точка на емоциите	232
Припадъци	168	Разсъждения върху глава 5	233
Как хората променят преднамерено състоянието на съзнанието си?	169	Ключови термини: езикът на психологическата наука	233

6. Адаптивната психика: Учене	235
Как животните използват рефлексите, инстинктите и ученето, за да реагират на средата?	236
Кои са трите основни типа учене?	238
Обобщение 6.1	239
Що е класическо обуславяне?	240
Терминология на класическото обуславяне	241
Явлениета на класическото обуславяне	241
Когнитивни и биологични влияния върху класическото обуславяне	245
Прилагане на класическото обуславяне	247
Психологията като централна наука Класическото обуславяне информира медицината	250
Обобщение 6.2	251
Що е оперантно обуславяне?	251
Типове последствия	252
Положително подкрепление	252
Научно мислене Защо хората преднамерено се нараняват?	253
Отрицателно подкрепление	255
Наказание	255
Графици на подкрепление	257
Оформяне: методът на последователните приближения	261
Когнитивни, биологични и социални влияния върху оперантното обуславяне	262
Прилагане на оперантното обуславяне	264
Натрупване на опит с психологията Как да елиминирам лош навик?	265
Обобщение 6.3	266
Що е учене чрез наблюдение?	267
Албърт Бандура и агресията	268
Имитация	269
Огледални неврони	269
Връзка с изследванията защо децата свръхимитират?	270
Културно предаване на ученето	271
Обобщение 6.4	271
Междудличностните отношения от гледна точка на ученето	272
Разсъждения върху глава 6	272
Ключови термини: езикът на психологическата наука	273
7. Знаещата психика: памет	275

какви са предимствата на паметта?	276
Паметта и континуума на преработката на информацията	276
Паметта осигурява адаптивно предимство	278
Как се преработват спомените?	279
Сетивна памет	279
Дълговременна памет	284
Обобщение 7.1	287
Кои са различните типове дълговременна памет?	288
Декларативни спомени	288
Недекларативни спомени	290
Научно мислене Могат ли подпраговите съобщения да влияят върху поведението ни?	293
Дълговременните спомени и мозъкът	294
Връзка с изследванията Какво причинява на мозъка ви шофирането на такси в Лондон?	296
Обобщение 7.2	297
Как е организирана дълговременната памет?	298
Конекционистки теории	298
Заключения: използване на схеми	299
Как извличаме спомените от паметта?	300
Извличане от кратковременната памет	301
Натрупване на опит с психологията Схеми и фалшиви спомени	301
Извличане от дълговременната памет	301
Извличане на емоционални събития	307
Защо забравяме?	308
Разпад	309
Интерференция	309
Мотивирано забравяне	310
Психологията като централна наука Колко надеждни са свидетелите?	311
Каква е биологията на паметта?	313
Паметта на нивото на синапса	313
Биохимия на паметта	313
Как можем да подобрим паметта?	314
Разпределение на практиката във времето	314
Полагане на тестове	315
Сън	315
Преразказване	315
Използване на мнемоники	316
Обобщение 7.3	317

Междудличностните отношения от гледна точка на паметта	317	Ключови термини: езикът на психологическата наука	359
Разсъждения върху глава 7	318	9. Развиващата се психика: развитие през жизнения цикъл	361
Ключови термини: езикът на психологическата наука	318	Какво означава развитие?	362
8. Мислещата психика: мислене, език и интелигентност	320	Нови идеи за развитието	362
за какво мислим?	321	Теми в развитието	363
Мислите като образи	321	Как се променяме пренатално?	365
Мисленето като понятия	322	Генетични рискове пред развитието	367
Как решаваме проблеми?	327	Рискове от средата за развитието	368
Разбиране на проблема	328	Какво могат да правят новородените?	371
Направете план	329	Рефлексите на новороденото	371
Осъществяване на плана	333	Активността на новороденото	372
Натрупване на опит с психологията Вие максимизиращ или удовлетворяващ сте?	334	Сетивата на новороденото	372
Поглед назад	336	Обобщение 9.1	373
Биологична психология на вземането на решения	336	Какви физически промени се появяват в младенчеството и в детството?	374
Обобщение 8.1	338	Развитие на нервната система	374
Психологията като централна наука Повлияне върху решенията с неврополитика	338	Моторно развитие	375
Как езикът влияе върху поведението?	339	Как се променят познавателните процеси през младенчеството и детството?	377
Еволюцията на човешкия език	340	Теорията на Пиаже за познавателното развитие	378
Основните изграждащи тухли на езика	340	Алтернативни подходи към познавателното развитие	381
Биологична психология на езика	341	Как се променят социалните и емоционалните поведения през младенчеството и детството?	383
Как учим езика?	344	Темперамент	383
Вариации в преработката на езика	346	Привързаност	384
Обобщение 8.2	348	Връзка с изследванията Еволюцията на привързаността	384
Що е интелигентност?	348	Родителски стил	387
Оценяване на интелигентността	348	Научно мислене Родителите имат ли значение?	388
Общи и специални способности	349	Обобщение 9.2	390
Емоционална и социална интелигентност	350	Какво означава да си юноша?	390
Биологично влияние върху интелигентността	351	Физически промени през юношеството	391
Връзка с изследванията Що е колективна интелигентност?	352	Познавателно и нравствено развитие през юношеството	393
Крайности в интелигентността	355	Социално и емоционално развитие през юношеството	394
Научно мислене Може ли IQ на децата да се увеличава със специални бебешки видеозаписи?	356	Какво означава да си млад възрастен?	397
Надареност и гений	357	Физически статус	397
Обобщение 8.3	358	Познавателните процеси в млада зряла възраст: постформално мислене .	398
Междудличностните взаимоотношения от когнитивна гледна точка	358	Взаимоотношения в млада зряла възраст	398
Разсъждения върху глава 8	359	Какво става в средата на живота?	399

Физически и когнитивни аспекти на средата на живота	400	Какво означава да имаш Аз?	431
Натрупване на опит с психологията Колко обвързани сте?	400	Дефиниране на Аза	431
Социални промени в средата на живота	401	Аз-концепция	432
Как изглежда късната зряла възраст?	402	Самоосъзнаване	433
Физически промени в късната зряла възраст	402	Самооценка	434
Познавателни процеси в късната зряла възраст	403	Психологията като централна наука Самооценка, академично представяне и отклоняващо се поведение на непълнолетни	437
Психологията като централна наука Забавлението и отаряващият мозък .		Саморегулация	439
403		Мозъкът и Азът	440
Социални и емоционални аспекти на късната зряла възраст	404	Социалният Аз	441
Обобщение 9.3	405	Връзка с изследванията Ефектите на културата върху Аза могат да се моди- фицират	442
Междудличностните отношения от гледна точка на развитието.	405	Обобщение 10.2	444
Разсъждения върху глава 9	406	Междудличностните отношения от гледна точка на личността	444
Ключови термини: езикът на психологическата наука	406	Разсъждения върху глава 10.	445
 		Ключови термини: езикът на психологическата наука	446
10. Индивидуалната психика: ЛичностТА и АзъТ.	408	 	
Що е личност?	410	11. Свързаната психика: Социална психология.	447
Как психодинамичните теории разглеждат личността?	411	Защо хората са толкова социални?	448
Психодинамичната теория на Фройд	411	Колко точни са първите впечатления?	449
Неофрайдистите	415	Защо се случи това?	450
Как подхождат хуманистите към личността?	416	Уклон на съответствието	451
Как теоретиците на чертите обясняват личността?	417	Натрупване на опит с психологията Какъв е вашият атрибутивен стил? .	452
Ранни теории за чертите	419	Защитни атрибуции	453
Теория за Големите пет	419	Културни влияния върху атрибуциите	454
Натрупване на опит с психологията Кратка версия на въпросника за Големите пет	421	Защо сме предубедени?	456
как ситуацията влияят на личността?	422	Източници на предразсъдъците	456
Класически бихейвиористични подходи към личността	423	Преодоляване на предразсъдъците	458
Социално-когнитивни теории за ученето за личността	423	Намаляване на предразсъдъците	459
Кои са биологичните основи на личността?	425	Обобщение 11.1	460
Темперамент и личност	425	Как нагласите ни са повлияни от другите хора?	460
Генетика и личност	425	Формиране на нагласите	461
Личност и структура на мозъка	427	Когнитивен дисонанс	462
Еволюция на личността	427	Защо се осъществява убеждаване?	463
Научно мислене Личността прогнозира ли политическата ориентация? .	428	Пътища към убеждаването	464
Как можем да оценяваме личността?	429	Психологията като централна наука Социални медии и влияние	465
Личностни въпросници	429	Защо приемаме това, което иска групата?	467
Проективни тестове	430	Конформизъм	467
Етика на тестирането на личността	431	Отстъпване	468
Обобщение 10.1	431		

Подчинение	470	Социално отхвърляне.	491
Силата на единия	472	Соматична болка	491
Как групите работят заедно?	472	Вторична соматосензорна кора	491
Социално подпомагане	472	Разсъждения върху глава 11	491
Социално шляене	473	Ключови термини: езикът на психологическата наука	492
Деиндивидуация	473		
Групова поляризация	474	12. Разстроена психика: психични разстройства	493
Групово мислене	475	Какво означава да имате психично разстройство?	495
Обобщение 11.2	475	Как се диагностицират психичните разстройства?	497
Как се разбираме с другите?	476	Какво ни казват психологическите перспективи за разстройствата?	498
Привличане и харесване	476	Какво представлява тревожното разстройство?	499
Научно мислене Физическата привлекателност по-важна ли е за мъжете, отколкото за жените?	478	Генерализирано тревожно разстройство	501
Изграждане на взаимоотношения	479	Паническо разстройство	502
Поддържане на взаимоотношенията	479	Фобии	503
Прекратяване на взаимоотношенията	480	Обсесивно-компултивно разстройство (ОКР)	505
Обобщение 11.3	480	Посттравматично стресово разстройство (ПТСР)	507
Защо сътрудничим в някои ситуации и се съревноваваме в други?	481	Обобщение 12.1	509
Съревнование и сътрудничество при животните	481	Какво представляват разстройствата на настроението?	509
Индивидуални различия в сътрудничеството и съревнованието	481	Тежко депресивно разстройство	510
Влиянието на културата върху съревнованието и сътрудничеството	482	Биполярно разстройство	514
Избиране между сътрудничество и съревновование	482	Връзка с изследванията Разпознаване на лицево изражение от хора с депресия	515
Връзка с изследванията Доверието и бадемовидното ядро	483	Самоубийство	517
Алtruизъм и оказване на помощ	485	Научно мислене Какво трябва да направим, когато мислим, че някой може да се самоубие?	518
Защо сме агресивни?	486	Какво представляват дисоциативните разстройства?	519
Биологична психология на агресията	487	Какво представляват соматоформните разстройства?	520
Учене и агресия	488	Какво представлява шизофренията?	521
Предотвратяване на агресията	489	Симптоми на шизофренията	521
Обобщение 11.4	490	Причини за шизофренията	522
Междудличностните отношения от социална гледна точка	490	Натрупване на опит с психологията Тест за далечни асоциации (RAT)	524
Социално отхвърляне	491	Обобщение 12.2	525
Соматична болка	491	Какво представляват личностните разстройства?	526
Инсула	491	Антисоциално личностно разстройство	526
Социално отхвърляне	491	Гранично личностно разстройство	529
Соматична болка	491	Психологията като централна наука „Тъмната страна“ на лидерството	529
Предна цингуларна кора	491	Кои разстройства се появяват в детството?	530
Социално отхвърляне	491	Разстройство от аутистичния спектър	531
Соматична болка	491	Причини за аутизма	532
Таламус	491		

Разстройство с дефицит на вниманието и хиперактивност (РДВХ)	534	Лечение на разстройствата, появяващи се в детството и юношеството	572
Причини за РДВХ	534	Научно мислене Хипербарна кислородна терапия и аутизъм.	572
Обобщение 12.3	535	Интегриране на отделните терапии	576
Междудличностните отношения от клинична гледна точка.	536	Обобщение 13.3	576
Разсъждения върху глава 12.	537	Междудличностните отношения от гледна точка на терапията	576
Ключови термини: езикът на психологическата наука	537	Разсъждения върху глава 13.	577
		Ключови термини: езикът на психологическата наука	578
13. Лекуване на Разстроената психика: терапия	539		
Как психолозите осигуряват терапия?	540	Литература.	579
Подходи към терапията.	540	Индекс	580
Терапевтите	543		
Придобиване на опит с психологията Самохипноза	545		
Осигуряване на психотерапия	548		
Съвременни предизвикателства в терапията	550		
Обобщение 13.1	550		
какви различни типове терапии се използват?	551		
Псилоанализа	551		
Хуманистични терапии	553		
Поведенчески терапии	554		
Връзка с изследванията Ивар Ловас и поведенческата терапия на аутизма.			
556			
Когнитивни терапии.	557		
Биопсихосоциални подходи.	559		
Кои са биологичните терапии?	559		
Лекарствени средства.	559		
Електроконвулсивна терапия (ЕКТ)	559		
Психодиургия	560		
Мозъчна стимулация	561		
Неврологична обратна връзка	561		
Обобщение 13.2	562		
Как се лекуват конкретните разстройства?	563		
Лечение на тревожни разстройства	563		
Психологията като централна наука Използване на виртуална реалност за лечение на тревожност	563		
Терапия на разстройства на настроението.	565		
Терапия на дисоциативни и соматоформни разстройства/разстройства със соматични симптоми	568		
Лечение на шизофрения	569		
Лечение на личностни разстройства	571		