# SPIS TREŚCI


Wstęp ..... 9

Rozdział I
Wybrane zagadnienia z biologicznych podstaw psychiki ..... 11

1. Budowa mózgu ..... 11
2. Neuron – mechanizm funkcjonowania ..... 12
3. Rola poszczególnych struktur mózgu ..... 14
   3.1. Płaty skroniowe ..... 14
   3.2. Mózgowe ośrodki mowy ..... 16
   3.3. Lewa i prawa półkula mózgu ..... 17
   3.4. Korowe i podkorowe ośrodki mózgu ..... 21
   3.5. Ośrodek regulacji okresów czuwania i snu ..... 22
4. Płeć mózgu ..... 24
5. Inne aspekty funkcjonowania mózgu człowieka ..... 26
   5.1. Doznania fantomowe ..... 26
   5.2. Deprywacja sensoryczna ..... 28
6. Biologia agresji ..... 31
7. Bibliografia ..... 33

Rozdział II
Pamięć i uczenie się ..... 35

1. Fazy procesów pamięciowych ..... 36
   1.1. Zapamiętywanie ..... 36
   1.2. Pamiętanie – zapominanie ..... 38
   1.3. Przypominanie, rozpoznawanie ..... 43
2. Przykład zadania badającego pamięć ..... 45
3. Rodzaje pamięci ..... 46
   3.1. Pamięć sensoryczna ..... 46
   3.2. Pamięć krótkotrwała i długotrwała ..... 47

4. Nadczynność pamięci ..... 49
5. Zasady efektywnego wykorzystania pamięci ..... 50
6. Bibliografia ..... 51

Rozdział III
Myślenie i rozwiązywanie problemów ..... 52

1. Rodzaje myślenia ..... 52
2. Operacje myślowe ..... 53
3. Rozwiązywanie problemów ..... 58
4. Zadania badające skuteczność rozwiązywania problemów ..... 63
5. Czy urządzenia informatyczne są zdolne do myślenia? ..... 64
6. Bibliografia ..... 66

Rozdział IV
Emocje i stres ..... 67

1. Charakterystyka emocji ..... 67
2. Najważniejsze rodzaje i formy emocji ..... 69
   2.1. Agresja ..... 69
   2.2. Lęk ..... 77
3. Stres ..... 83
4. Asertywność ..... 87
5. Bibliografia ..... 88

Rozdział V
Inteligencja i zdolności ..... 90

1. Zdolności, ich specyfika i rodzaje ..... 90
2. Zdolności: wrodzone czy nabyte? ..... 91
3. Inteligencja ogólna ..... 92
4. Testy inteligencji ogólnej ..... 93
5. Teorie inteligencji ogólnej ..... 95
6. Znaczenie badania inteligencji ogólnej ..... 96
7. Inne rodzaje inteligencji ..... 97
   7.1. Sztuczna inteligencja (ang. *artificial intelligence*, AI) ..... 97
   7.2. Inteligencja pozaziemska ..... 99
   7.3. Inteligencja zwierząt ..... 99
   7.4. Inteligencja jako pojęcie socjologiczne ..... 100
   7.5. Inteligencja społeczna (interpersonalna) ..... 100
   7.6. Inteligencja emocjonalna ..... 101
8. Bibliografia ..... 103

Rozdział VI
Osobowość ..... 105

1. Różne sposoby rozumienia pojęcia „osobowość" ..... 105
2. Teorie osobowości ..... 106
   2.1. Osobowość formą różnic indywidualnych (koncepcja H. Eysencka) ..... 106
   2.2. Osobowość systemem stałych cech (teoria pięciu cech) ..... 109
   2.3. Osobowość rodzajem związku człowieka ze światem (teorie relacyjne) ..... 110
   2.4. Osobowość konfiguracją bodźców i reakcji (teorie behawiorystyczne) ..... 113
   2.5. Osobowość funkcją sił dynamicznych: potrzeb i popędów (teorie psychoanalityczne) ..... 115
   2.6. Psychologia humanistyczna ..... 121
   2.7. Osobowość centralnym systemem regulacji i integracji ..... 123
3. Bibliografia ..... 124

Rozdział VII
Negocjacje, manipulacja i konflikty ..... 125

1. Pojęcie negocjacji ..... 125
2. Konflikt i jego cechy ..... 128
   2.1. Formy konfliktów społecznych ..... 128
   2.2. Fazy, uwarunkowania i postawy wobec konfliktów ..... 130
3. Negocjacje sposobem osiągania porozumienia ..... 131
4. Typy i style negocjacji ..... 137
5. Fazy negocjacji ..... 138
6. Podmiotowe uwarunkowania skuteczności negocjacji ..... 140
7. Manipulacja ..... 141
8. Obrona przed manipulacją ..... 147
9. Bibliografia ..... 148

Rozdział VIII
Kierowanie karierą ..... 149

1. Fazy procesu kadrowego ..... 150
   1.1. Planowanie zasobów ludzkich ..... 150
   1.2. Analiza i opis stanowiska pracy ..... 151
   1.3. Określenie pożądanych cech pracownika ..... 152
   1.4. Przegląd zasobów ludzkich ..... 154

1.5. Rekrutacja ..... 155
1.6. Metody stosowane w procesie rekrutacji ..... 156
1.7. Okres zatrudnienia ..... 159
2. Sposoby efektywnego poszukiwania pracy ..... 163
3. Bibliografia ..... 166

Rozdział IX
Człowiek w społeczeństwie informacyjnym ..... 168

1. Geneza i historia internetu ..... 169
2. Człowiek w dobie internetu ..... 171
3. Psychologiczne zagrożenia w kształtującym się społeczeństwie informacyjnym ..... 173
4. Kryteria diagnostyczne rozpoznania uzależnienia od internetu ..... 177
5. Krótka historia badań nad uzależnieniem od internetu, czyli kto jest najbardziej zagrożony uzależnieniem? ..... 180
6. Przykłady indywidualnych przypadków osób uzależnionych od internetu, które zgłosiły się do Ośrodka Psychologiczno-Psychiatrycznego w Krakowie ..... 184
7. Poszukiwanie przyczyn uzależnień komputerowych ..... 187
8. Terapia uzależnień komputerowych ..... 191
9. Bibliografia ..... 193