

S P I S T R E Ś C I

1. **Psychologia wczoraj i dziś**____32
2. **Proces badawczy:** w jaki sposób prowadzimy nasze dociekania?____64
3. **Biologia umysłu i zachowania**____104
4. **Wrażenia i spostrzeganie:** wkraczanie świata w umysł____156
5. **Świadomość**____206
6. **Uczenie się**____248
7. **Pamięć:** życie dniem wczorajszym____292
8. **Język i myślenie**____340
9. **Rodzaje inteligencji:** co to znaczy być bystrym?____392
10. **Emocje i motywacja:** czucie i dążenie____436
11. **Osobowość:** niech żyje różnorodność!____486
12. **Psychologia biegu życia:** dorastanie, starzenie się, nabywanie mądrości____530
13. **Stres, zdrowie i radzenie sobie ze stresem**____582
14. **Zaburzenia psychiczne**____622
15. **Terapia**____672
16. **Psychologia społeczna:** spotkanie umysłów____718
- Bibliografia**____769
- Definicje**____836
- Indeks nazwisk**____851
- Indeks rzeczowy**____854
- Źródła ilustracji**____874

SZCZEGÓŁOWY SPIS TREŚCI

Przedmowa 19

O autorach 30

ROZDZIAŁ 1

PSYCHOLOGIA WCZORAJ I DZIŚ 32



Psychologia jako nauka: poznawanie człowieka 34

Czym jest psychologia? 34

Poziomy analizy: całość zagadnień psychologicznych 35

Zdarzenia wielkie i małe ■ Podsumowanie

Z perspektywy trzech poziomów. Susza u Masajów 38

Psychologia niegdyś i obecnie: ewolucja nauki 39

Początki: początek mapowania umysłu 40

Strukturalizm ■ Funkcjonalizm ■ Psychologia postaci (Gestalt)

Teoria psychodynamiczna: poza to, co widoczne 43

Behawioryzm: wpływ środowiska 44

Psychologia humanistyczna 45

Rewolucja poznawcza 46

Psychologia ewolucyjna 47

Z perspektywy trzech poziomów. Płeć i zaangażowanie emocjonalne 49

Metody stosowane w psychologii: czym zajmują się współcześni psychologowie 50

Psychologia kliniczna i poradnictwo psychologiczne:
leczenie 51

Psychologia akademicka: dydaktyka i badania
naukowe 52

Psychologia stosowana: lepsza jakość życia dzięki
psychologii 53

Z perspektywy trzech poziomów. Nauka o tym, co oczywiste? 55

Etyka: właściwy sposób postępowania 56

Etyka w badaniach 56

Badania na ludziach: ludzkie króliki doświadczalne? ■ Badania na
zwierzętach

Etyka w praktyce klinicznej 58

Z perspektywy trzech poziomów. Igranie z umysłem 59

Utrwal swoją wiedzę 60

Słowa kluczowe 63

ROZDZIAŁ 2

PROCES BADAWCZY: W JAKI SPOSÓB PROWADZIMY NASZE DOCIEKANIA? 64



Metoda naukowa: z myślą o trafności 66

- Krok pierwszy: określenie problemu 66
- Krok drugi: obserwacja zdarzeń 67
- Krok trzeci: stawianie hipotezy 67
- Krok czwarty: weryfikacja hipotezy 68
- Krok piąty: formułowanie teorii 68
- Krok szósty: weryfikowanie teorii 68

Z perspektywy trzech poziomów. Zakłócenie snu a funkcjonowanie poznawcze 69

Wypożyczenie psychologa: techniki badań naukowych 69

- Badania eksperymentalne 70
- Zmienne niezależne i zależne ■ Warunki eksperymentalne i kontrolne ■
Plan quasi-eksperymentalny
- Badania korelacyjne 72
- Badania opisowe 74
- Obserwacja w warunkach naturalnych ■ Studia przypadków ■ Sondáže
- Bądź krytycznym odbiorcą psychologii 76
- Rzetelność: liczyć na nią! ■ Trafność: co to tak naprawdę znaczy? ■
Tendencyjność: gra w „ustawione” kości ■ Efekty oczekiwania
badacza: powodowanie zdarzeń ■ Psychologia
i pseudopsychologia: co jest zwariowane, a co takie nie jest?

Z perspektywy trzech poziomów. Kto będzie dobrym przywódcą? 82

Statystyka: pomiar rzeczywistości 82

- Statystyka opisowa 83
- Dane ■ Rozkłady częstości ■ Miary tendencji centralnej ■ Miary
zmienności ■ Pozycja względna
- Wnioskowanie statystyczne 88
- Korelacja: związek między dwiema zmiennymi ■ Próby i populacje ■
Metaanaliza
- Kłamstwo statystyki 90
- Wybiórcze relacjonowanie ■ Kłamstwo wykresów

Z perspektywy trzech poziomów. Wykresy dla oka i umysłu 93

Jak traktować badania naukowe 94

- Czytanie raportów z badań: metoda PMLMWW 94
- P jak pytanie ■ M jak możliwe odpowiedzi ■ L jak logika badania ■
M jak metoda ■ W jak wyniki ■ W jak wnioski
- Pisanie raportów z własnych badań 97

Zrozumieć badania. Dlaczego ćwiczenia umysłowe doskonalej późniejsze wykonanie? 98

Z perspektywy trzech poziomów. Naśladowanie jest najszczerzym pochlebstwem 99

Utrwal swoją wiedzę 100

Słowa kluczowe 102

ROZDZIAŁ 3

BIOLOGIA UMYŚŁU I ZACHOWANIA 104



Obwody mózgowe: tworzenie połączeń 106

- Neuron: potężny komputer 106
- Budowa neuronu: szczegóły ■ Impulsy nerwowe: mózg w działaniu
- Neuroprzekazniki i neuromodulatory: przerywanie mostów 110

- Informacje chemiczne: sygnały i modulatory ■ Receptory: przy
odbiorniku ■ Brak równowagi w mózgu: radzenie sobie ze
szkodliwymi substancjami chemicznymi

Z perspektywy trzech poziomów. Choroba Parkinsona 115

Układ nerwowy: orkiestra złożona z wielu muzyków 115

Przegląd 116

Nerwy czaszkowe: przewody prowadzące do centrum dowodzenia ■

Ośrodkowy układ nerwowy: odruch i refleksja ■ Obwodowy układ nerwowy: poruszająca opowieść ■ Co widać w mózgu: płaty i znaki szczególne ■ Struktura i funkcja: brak linii przerywanych

Kora mózgowa: siedlisko umysłu 121

Płaty potyliczne: dobrze wyglądają ■ Płaty skroniowe: zapracowane po uszy ■ Płaty ciemieniowe: przestrzeń wewnętrzna ■ Płaty czołowe: przywódcy stada

Podwójny mózg: myślenie obiema połowami 124

Badania nad rozszczepionym mózgiem: nieodwracalne rozłączenie

Zrozumieć badania. Półkulowy „interpretator” 125

Socjalizacja półkuli: nie tylko dla nieodwracalnie rozłączonych

Pod korą: mózg wewnętrzny 127

Wzgórze: na skrzyżowaniu mózgu ■ Podwzgórze: termostat i coś

więcej ■ Hipokamp: pamiętaj o tym ■ Ciało migdłowe:

wewnętrzne uczucia ■ Zwoje podstawy: coś więcej niż tworzenie

nowyków ■ Pełń mózgu: sygnał do pobudki ■ Mózdzek: chodzić z podniesionym czołem

Układ wewnętrzwydzielniczy: jest hormonalny 131

Z perspektywy trzech poziomów. Uraz mózgu w kolejce górskiej 132

Sondowanie mózgu 133

Uszkodzony mózg: czego brakuje? 133

Techniki zapisu: muzyka komórek 133

Neuroobrazowanie: obrazowanie żywego mózgu 135

Wizualizacja struktury mózgu ■ Wizualizacja funkcjonowania mózgu

Stymulacja: taskotanie neuronów 137

Z perspektywy trzech poziomów. Muzyczny mózg 138

Geny, mózg i środowisko: mózg w świecie 139

Geny jako projekty: urodzeni do dzikości? 139

Programy genetyczne: geny znaczą wiele ■ Dostrajanie programów genetycznych: środowisko znaczą wiele ■ Geny i środowisko: jeden układ ■ Środowisko i geny: ruch dwukierunkowy

Genetyka zachowania 145

Odziedziczalność, a nie dziedziczenie ■ Badania bliźniąt: czy tylko wspólne geny?

Ewolucja i mózg: czyżby najlepszy z możliwych mózgów? 147

Dobór naturalny: reprodukcja najlepiej przystosowanego ■ Nie tylko dobór naturalny: wypadki naprawdę się zdarzają

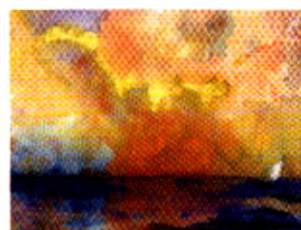
Z perspektywy trzech poziomów. Alkoholizm, mułmanie i mormoni 149

Utrwal swoją wiedzę 150

Słowa kluczowe 154

ROZDZIAŁ 4

WRAŻENIA I SPOSTRZEGANIE: WKRA CZANIE ŚWIATA W UMYŚŁ 156



Wzrok 159

Wrażenie wzrokowe: więcej niż się na pierwszy rzut oka wydaje 160

Psychofizyka: świat doświadczenia ■ Niech się stanie światłość ■ Oko mózgu: coś więcej niż aparat fotograficzny ■ Widzenie barw: mieszanie i dopasowywanie ■ Problemy z widzeniem: zniekształcone okna na świat

Pierwsze etapy spostrzegania wzrokowego: organizowanie świata 169

Organizacja spostrzegania: widzenie lasu przez drzewa ■ Stałość spostrzeżeń: stabilizowanie świata ■ Wiedza o odległości

Spostrzeganie wzrokowe: rozpoznawanie i identyfikacja 175

Wiedzieć więcej, niż można zobaczyć ■ Spostrzeganie ukierunkowane: wiedzą: aktywny widz ■ Kodowanie przestrzeni w mózgu: więcej niż jeden sposób, by wiedzieć „gdzie”

Zrozumieć badania. Dwa sposoby określania związków przestrzennych 179

Uwaga jako wrota świadomości ■ Widzenie bez udziału świadomości

Z perspektywy trzech poziomów. Znaczenie części ciała dla urody 185

Słyszenie 186

Wrażenie słuchowe: jeśli w lesie przewraca się drzewo, a nikt tego nie słyszy, to czy powstaje dźwięk? 186

Fale dźwiękowe: pod ciśnieniem ■ Ucho mózgu: coś więcej niż mikrofon ■ Głuchota: dzisiaj słyszysz, jutro nie

Pierwsze kroki spostrzegania słuchowego: organizowanie świata słuchowego 190

Porządkowanie dźwięków: z jednego wiele ■ Lokalizacja dźwięków: co dwoje uszu, to nie jedno

Spostrzeganie słuchowe: rozpoznawanie i identyfikacja 191

Wieleż niż można usłyszeć ■ Słyszeć, nie zdając sobie z tego sprawy

■ Muzyka: wytwory kultury?

Z perspektywy trzech poziomów. Beethoven, głuchy kompozytor 193

Inne sposoby odbierania wrażeń i spostrzegania 194

Zmysł węchu: zwęszyć wieści? 194

Rozróżnianie zapachów: zamek i klucz ■ Powonienie szwankuje: czy bezpiecznie jest gotować bez wężu? ■ Feromony: czyżby inny rodzaj woni?

Zmysł smaku: mają go usta? 196

Stodki, kwaśny, stony, gorzki ■ Smak i węch

Zmysły somatyczne: nie tylko na powierzchni skóry 197

Zmysł kinestetyczny: zmysł poruszania się ■ Zmysł równowagi: orientować się ■ Dotyk: odczuwać lepiej ■ Temperatura ■ Ból

Inne zmysły 199

Zmysł magnetyczny: czy tylko u ptaków? ■ Spostrzeganie pozazmysłowe (ESP – extrasensory perception)

Z perspektywy trzech poziomów. Czy naturalny zapach ciała stanowi problem? 201

Utrwal swoją wiedzę 201

Słowa kluczowe 204

ROZDZIAŁ 5

ŚWIADOMOŚĆ 206



Spać, może śnić 210

Fazy snu: przejście przez noc 210

Pierwsza faza snu ■ Druga faza snu ■ Trzecia i czwarta faza snu ■

Faza snu REM ■ Cykle snu

Funkcje snu 213

Niedobór snu: czy mniej snu oznacza tak samo dobry sen? ■ Teoria wzmacniającej funkcji snu ■ Teoria ewolucyjna

Śnij dalej 215

Co uruchamia określone marzenia sennie? ■ Dlaczego śnimy?

Uśpiony mózg 218

Chemia snu: wzloty i upadki ■ Rytmu dobowe

Niespokojny sen 220

Lęki we śnie: a nie zwykły koszmar nocny ■ Narkolepsja: zasypiać w mgnieniu oka ■ Bezsenność ■ Bezdech podczas snu

Z perspektywy trzech poziomów. Dochodzenie do siebie po efekcie zmiany czasu 223

Hipnoza i medytacja 224

Czym jest hipnoza? 224

Różnice indywidualne: kogo można zahipnotyzować? 225

Zrozumieć badania. Hipnoza i pamięć 226

Hipnoza: odgrywana rola czy stan mózgu? 228

Teoria transowa ■ Teoria społeczno-poznawcza ■ Dowody pochodzące z neuroobrazowania

Hipnoza jako narzędzie: zastosowania praktyczne 229

Medytacja 230

Rodzaje medytacji ■ Medytacja a organizm: coś więcej niż chwila orzeźwienia

Z perspektywy trzech poziomów. Hipnoza i trans opętanczy 233

Narkotyki i alkohol 233

Przyjmowanie i nadużywanie 234

Środki uspokajające ze szczególnym uwzględnieniem alkoholu 235

Biologiczne skutki działania alkoholu ■ Psychologiczne skutki działania alkoholu ■ Chroniczne nadużywanie: zły nawyk ■ Inne środki uspokajające

Środki pobudzające ze szczególnym uwzględnieniem kokainy 240

Krak ■ Inne środki pobudzające

Narkotyczne środki przeciwbólowe ze szczególnym uwzględnieniem heroiny 241

Halucynogeny ze szczególnym uwzględnieniem LSD 242

Czyżby przypływ zdolności twórczych? ■ Inne halucynogeny

Z perspektywy trzech poziomów. Śmierć księżnej Diany 244

Utrwal swoją wiedzę 244

Słowa kluczowe 246

ROZDZIAŁ 6

UCZENIE SIĘ 248



Warunkowanie klasyczne 251

Eksperymenty Pawłowa 252

Przebieg warunkowania klasycznego 254

Uwarunkowane emocje: reakcja naszych trzewi ■ Wygaszanie i samorzutne odnowienie reakcji warunkowych: dzisiaj nie działa, jutro się uaktywni ■ Generalizacja i różnicowanie w warunkowaniu klasycznym: wiedzieć jednego to jakby wiedzieć wszystkich? ■ Bodziec warunkowy i poznanie ■ Analiza warunkowania klasycznego: mechanizmy mózgowe

Warunkowanie klasyczne w praktyce 259

Awersja pokarmowa i smakowa

Zrozumieć badania. Odkrycie awersji smakowej 261

Warunkowanie układu odpornościowego

Z perspektywy trzech poziomów. Chory na myśl o chemioterapii 265

Warunkowanie instrumentalne 266

Źródła warunkowania instrumentalnego: jego odkrycie i przebieg 266

Skrzynka problemowa Thorndike'a ■ Skrzynka Skinnera

Zasady warunkowania instrumentalnego 267

Wzmocnienie: jak sobie pościelesz, tak się wypiszesz ■ Kara ■ Czynniki wzmocniające pierwotne i wtórne ■ Wzmocnienie natychmiastowe a wzmocnienie odroczone

Poza wzmocnienie podstawowe 274

Generalizacja i różnicowanie w warunkowaniu instrumentalnym ■

Wygaszanie i samorzutne odnowienie w warunkowaniu instrumentalnym: dzisiaj nie działa, jutro się uaktywni ■ Fundament złożonych zachowań: kształtowanie ■ Rozkłady wzmocnień: zatrudniać na godziny czy na akord?

Uczący się mózg 279

Różne części do różnych zadań ■ Warunkowanie klasyczne a warunkowanie instrumentalne: czy naprawdę się różnią?

Z perspektywy trzech poziomów. Wyraz twarzy jako forma nagrody lub kary 281

Uczenie się poznawcze i społeczne 281

Uczenie się poznawcze 282

Uczenie się poprzez wgląd: dostrzeganie związków 283

Uczenie się poprzez obserwację: wiedzieć to wiedzieć 284

Uczenie się od modeli 286

„Rób to co ja” ■ „Ja nie ja, to telewizja”

Z perspektywy trzech poziomów. Kiedy mama i tato biorą narkotyki 288

Utrwal swoją wiedzę 289

Słowa kluczowe 291

ROZDZIAŁ 7

PAMIĘĆ: ŻYCIE DNIEM W CZORAJSZYM 292



Przechowywanie informacji: znaczenie czasu i pojemności 294

Pamięć sensoryczna: zachowanie wrażeń 295

Pamięć krótkotrwała: zawartość świadomości 296

Pamięć długotrwała: zapis doświadczenia 297

STM i UTM w działaniu ■ Wspomnienia zależne od modalności: mózg multimedialny ■ Pamięć semantyczna a pamięć epizodyczna ■ Wspomnienia jawne i ukryte: fakty to nie wszystko

Pamięć robocza: pamięć osoby myślącej	305
Genetyczne podstawy pamięci	306
Tworzenie nowych połączeń ■ Geny i pamięć: myszy o inaktywowanym genie i mrugające króliki ■ Geny i zmienność pamięci	
Z perspektywy trzech poziomów. „Zestresowane wspomnienia”	308
Kodowanie i wydobywanie informacji z pamięci 308	
Tworzenie wspomnień	309
Kodowanie: pakowanie przed zmagazynowaniem ■ Konsolidacja ■ Głębokość i zakres przetwarzania ■ Wspomnienia obciążone emocjonalnie	
Akt przypominania: rekonstrukcja zniszczonego miasta	315
Rozpoznawanie a przypominanie	
Zrozumieć badania. Lepsze rzędy podejrzanych	317
Gdzie szukać? – znaczenie wskazówek ■ Samodzielne organizowanie wskazówek	
Z perspektywy trzech poziomów. Pamięć członków plemion afrykańskich	321
Fakty, fikcja i zapominanie: kiedy pamięć się myli	322

Fatszywe wspomnienia	323
Wszczepianie wspomnień ■ Odróżnianie faktów od fikcji	
Zapominanie: wiele sposobów utraty wspomnień	326
Zanikanie: stopniowe blaknięcie ■ Interferencja: zagubienie w gąszczu pamięci	
Niepamięć: więcej niż zapominanie	328
Wyparte wspomnienia: rzeczywiste czy wyobrażone?	329
Z perspektywy trzech poziomów. Fatszywe prawdy	331
Udoskonalanie pamięci: sztuczki i narzędzia 331	
Skuteczne magazynowanie informacji: garść mnemonicznych sztuczek	332
Interaktywne wyobrażenia: obrazy, które współgrają, łatwo się trzymają ■ Metoda loci: umieszczanie przedmiotów w odpowiednich miejscach ■ System słów-wieszaków: wyobrażenia uporządkowane ■ Inne techniki mnemoniczne	
Udoskonalanie wydobywania	334
Z perspektywy trzech poziomów. Hipnoza i pamięć	336
Utrwal swoją wiedzę	336
Słowa kluczowe	339

ROZDZIAŁ 8

JĘZYK I MYŚLENIE 340



Język: więcej niż to, co słyszymy	342
Fundamenty: co sprawia, że język jest językiem?	343
Fonetyka: niektórzy Amerykanie mówią „tomato” ■ Składnia: przepisy drogowe ■ Semantyka: o przekazie decyduje znaczenie ■ Pragmatyka: przekaz pośredni	
Zrozumieć badania. Radzenie sobie z wieloznacznością w procesie rozumienia	350
Rozwój języka: pierwsze słowa	351
Fundamenty języka: organizowanie językowego świata ■ Pozyskiwanie słów ■ Gramatyka: szkoła niepotrzebna ■ Czy istnieje okres krytyczny dla nauki języka?	
Inne sposoby komunikacji: czy są językiem?	357
Komunikacja niewerbalna ■ Język migowy ■ Gestykulacja: czy tylko na pokaz? ■ Małpi język?	
Dwujęzyczność: światelko nadziei?	359
Z perspektywy trzech poziomów. Czy istnieje gen zdolności językowych?	360
Narzędzia myślenia: słowa, wyobrażenia, pojęcia 361	
Słowa: mowa wewnętrzna i wypowiedane myśli	362
Ubiwanie myśli w słowa ■ Czy język kształtuje myśli?	
Wyobrażenia: spostrzeganie niezależne od wrażeń	363
Przestrzeń umysłu ■ Wizualizujący mózg	
Pojęcia: więcej niż słowa i obrazy	367
Prototypy: struś jest złym ptakiem ■ W jaki sposób są zorganizowane pojęcia? ■ Umiejscowienie pojęć w mózgu	
Z perspektywy trzech poziomów. Prototypy i nadmierne picie	370
Rozwiązywanie problemów 371	
Sposoby rozwiązywania problemów: nie tylko natchnienie	372

Rozwiązywanie problemu reprezentacji: wszystko zależy od przyjętej perspektywy ■ Algorytmy i heurystyki: sposoby przechodzenia z jednego punktu w inny ■ Rozwiązywanie problemów przy użyciu analogii: porównywanie właściwości ■ Nagłe rozwiązania	
Wiedza specjalistyczna: dlaczego ciężka praca się opłaca	377
Sztuczna inteligencja	378
Przewycięzanie przeszkód w toku rozwiązywania problemów	380
Z perspektywy trzech poziomów. Inżynieria poznawcza w domu i elektrowni atomowej	380

Logika, rozumowanie i podejmowanie decyzji	381
Czy ludzie działają zgodnie z zasadami logiki?	382
Błędy logiczne ■ Formowanie decyzji	
Heurystyki i tendencje: złudzenia poznawcze?	384
Reprezentatywność ■ Dostępność	
Podejmowanie decyzji i emocje: przeczucia	387
Z perspektywy trzech poziomów. Ocenianie bólu	388
Utrwal swoją wiedzę	388
Słowa kluczowe	391

ROZDZIAŁ 9

RODZAJE INTELIGENCJI: CO TO ZNACZY BYĆ BYSTRYM? 392



Czy można być inteligentnym na wiele sposobów? 394

Pomiar inteligencji. Czym jest II?	394
Krótką historią badań inteligencji ■ Wyniki testów inteligencji: pomiar umysłu ■ Iloraz inteligencji a osiągnięcia w realnym świecie	
Inteligencja: jedna czy wiele zdolności?	399
Ujęcia psychometryczne. Iloraz inteligencji, czynnik g i zdolności specjalne ■ Inteligencja wieloraka: wiele sposobów, żeby zabłysnąć ■ Inteligencja emocjonalna: znajomość uczuć	
Rozwijanie inteligencji: trening umysłowej muskulatury	405
Efekt Flynna: kolejna przyczyna, dla której warto żyć długo i dostatnio ■ Programy Rozwoju Inteligencji: treningi umysłowe	
Z perspektywy trzech poziomów. Sytuacja zagrożenia	408

Co sprawia, że jesteśmy inteligentni? Natura i wychowanie 409

„Oprządkowanie” inteligencji	409
Rozmiar mózgu a inteligencja: czy większe jest lepsze? ■ Czy szybkość ma znaczenie? ■ Pamięć robocza: zonglowanie wieloma piłeczkami	
Inteligentne geny, inteligentne środowisko: jeden system	412

Jak silny jest związek łączący inteligencję z genami? ■ Wpływ środowiska: silniejszy niż się wydaje?

Grupowe różnice w inteligencji 417

Różnice wewnątrzgrupowe i międzygrupowe ■ Różnice rasowe: efekt tendencji badań? ■ Różnice płciowe

Z perspektywy trzech poziomów. Przypadkowe stymulowanie inteligencji 421

Różnorodność inteligencji 422

Upośledzenie umysłowe: ludzie o szczególnych potrzebach 423

Wpływy genetyczne: kiedy dobre geny działają źle ■ Wpływy środowiskowe: pech i złe postępowanie

Wybitnie uzdolnieni 425

Zdolności twórcze 426

Myślenie twórcze: nie tylko inspiracja ■ Co sprawia, że człowiek jest twórczy? ■ Rozwijanie twórczości

Zrozumieć badania. Twórczość ograniczona 430

Z perspektywy trzech poziomów. Które Termyty osiągnęły sukces? 431

Utrwal swoją wiedzę 432

Słowa kluczowe 435

Rozdział 10

EMOCJE I MOTYWACJA: CZUCIE I DĄŻENIE 436



Emocja: czuję, więc jestem 438

Rodzaje emocji: co można czuć? 438

Emocje podstawowe ■ Odrębne, lecz równorzędne emocje

Co wywołuje emocje? 441

Teorie emocji: mózg, organizm i świat ■ Profile fizjologiczne: czy emocje są po prostu reakcjami organizmu? ■ Interpretacja poznawcza ■

Strach: ciało migdałowate i ty ■ Szczęście: coś więcej niż uczucie

Wyrażanie emocji: czyżby wyrzucanie ich z siebie? 449

Kultura i wyrażanie emocji: zasady zachowania

Zrozumieć badania. Kultura i zachowania emocjonalne 449

Język ciała: emitowanie uczuć ■ Kontrolowanie emocji

Z perspektywy trzech poziomów. Wykrywanie kłamstw 452

Motywacja i nagroda: dobre samopoczucie 454

Motywowanie: źródła i teorie motywacji 455

Instynkty: moje geny skłoniły mnie do uczynienia tego ■ Popełdy

i homeostaza: zachowanie równowagi ■ Teoria pobudzenia:

unikanie nudy, unikanie przeciążenia ■ Podniecia i nagroda:

szczęśliwe oczekiwania

Potrzeby i pragnienia: teoria kija i marchewki 458

Czy istnieje więcej niż jeden rodzaj nagrody? ■ Rodzaje potrzeb: nie

brakuje braków ■ Osiągnięcia w kulturach indywidualistycznych

kolektywistycznych

Z perspektywy trzech poziomów. Wyczuwana bezradność 463

Głód i jedzenie: nie tylko napęd dla organizmu 464

Zachowania związane z jedzeniem: w głodnym ciele głodny umysł 464

Czy bycie głodnym jest przeciwnością bycia sytnym? ■ Apetyt: ruchomy cel ■ Dlaczego coś smakuje?

Przejadanie się: kiedy nie można się nasycić 467

Naturalna waga ciała: twoja zwykła waga ■ Otyłość

Z perspektywy trzech poziomów. Dieta głodowa 470

Aktywność seksualna: nie tylko po to, by mieć dzieci 471

Zachowania seksualne: nader wspaniała rzecz 471

Reakcje seksualne: krok po kroku ■ Rola hormonów: czy substancje chemiczne sterują zachowaniem? ■ Erotyczne bodźce wzrokowe ■

Preferencje w zakresie doboru partnera

Orientacja seksualna: coś więcej niż wybór 476

Co jest normalne? 478

Różnorodność kulturowa: liczy się doświadczenie ■ Dysfunkcje

seksualne: kiedy to, co dobre, się psuje ■ Nietypowe zachowania

seksualne

Z perspektywy trzech poziomów. Homofobia 481

Utrwal swoją wiedzę 481

Słowa kluczowe 484

Rozdział 11

OSOBOWOŚĆ: NIECH ŻYJE RÓŻNORODNOŚĆ! 486



Czym jest osobowość? 488

Osobowość – cechy czy sytuacje? 488

Sytuacjonizm: różne cechy w różnych sytuacjach ■ Interakcjonizm:

kto, gdzie, kiedy

Czynniki osobowości: wielka piątka? Trójka? Więcej? 491

Pomiar osobowości: czy Gburek rzeczywiście jest gburowaty? 493

Wywiad ■ Obserwacja ■ Inwentarze osobowości ■ Testy projekcyjne: twarze w chmurach

Z perspektywy trzech poziomów. Geny a wymiary osobowości 497

Mózg: organ osobowości 498

Teoria Eysencka 498

Ekstrawersja ■ Neurotyzm ■ Psychotyzm

Temperament: na zimno lub na gorąco 501

Geny a osobowość 502

Zrozumieć badania. MISTRA – Minnesockie badanie bliźniąt wychowywanych oddzielnie 503

Z perspektywy trzech poziomów. Nieśmiałość 506

Osoba: przekonania i zachowania 507

Teoria Freuda: osobowość ujęta dynamicznie 508

Struktura osobowości ■ Rozwój osobowości: jak uniknąć zatrzymania w rozwoju ■ Mechanizmy obronne: ochrona ja ■ Następcy Freuda ■ Krytyka teorii Freuda: czy to w ogóle jest teoria naukowa?

Psychologia humanistyczna 514

Maslow ■ Rogers

Poznawcze ujęcie osobowości: jesteś tym, czego oczekujesz 516

Oczekiwania ■ Przekonanie o własnej skuteczności ■ Determinizm wzajemny

Z perspektywy trzech poziomów. Osobowość cyberstudenta 518

Świat: społeczne oddziaływania na osobowość 519

Kolejność urodzenia: czy jesteś na pierwszym miejscu? 519

Relacje z rówieśnikami: rozwój osobowości pod naciskiem kolegów 520

Różnice osobowości związane z płcią: natura i wychowanie 522

Kultura a osobowość 524

Z perspektywy trzech poziomów. Dwoje to już grupa 526

Utrwal swoją wiedzę 527

Słowa kluczowe 529

ROZDZIAŁ 12

PSYCHOLOGIA BIEGU ŻYCIA: DORASTANIE, STARZENIE SIĘ, NABYWANIE MĄDROŚCI 530



Początek: od poczęcia do narodzin 532

Rozwój prenatalny: dziedziczenie i uczenie się od samego początku 533

Start w życie ■ W macicy ■ Teratogeny: kiedy środowisko rani ■

Pozytywne czynniki środowiskowe: „pierwsze stypendium”

Zrozumieć badania. Stymulowanie dziecka przed narodzeniem 537

Noworodek – dziecko w procesie 538

Zdolności sensoryczne ■ Odruchy ■ Temperament: osobowość „instant”

Z perspektywy trzech poziomów. Wywoływane emocje 541

Niemowlęstwo i dzieciństwo: naprzód! 541

Rozwój fizyczny i motoryczny: uzyskiwanie kontroli 541

Rozwój percepcji i zdolności poznawczych – poszerzanie horyzontów 542

Rozwój percepcji: otwarcie okna na świat ■ Rozwój pamięci: życie

poza „tu i teraz” ■ Stadia rozwoju poznawczego: teoria Piageta ■

Dziecięce pojęcia: poza teorią Piageta ■ Przetwarzanie informacji

i rozwój układu nerwowego ■ Socjokulturowa teoria Wygotskiego: od zewnątrz do wewnątrz

Rozwój społeczny i emocjonalny: dziecko w świecie 554

Przywiązanie: więcej niż zależność ■ Czy żłobek jest szkodliwy dla dziecka? ■ Obraz siebie i poczucie tożsamości: rosnące ■

Tożsamość płciowa: coś więcej niż tylko różowe lub niebieskie ubranko ■ Rozwój moralny: „kręgosłup moralny”

Z perspektywy trzech poziomów. Rozwój ról związanych z płcią kulturową 560

Adolescencja: między dwoma światami 561

Rozwój fizyczny: przebudzenie płciowości 561

Rozwój poznawczy: składanie wszystkiego w jedną całość 562

Bardziej rozumne rozumowanie? ■ Egocentryzm nastolatków: „to tylko twój punkt widzenia”

Rozwój społeczny i emocjonalny. Nowe reguły, nowe role 564

„Burza i napór”: burza hormonów? ■ Rozwój relacji z rówieśnikami

Z perspektywy trzech poziomów. Cięża nastolatek 566

Dorostłość i starzenie się: nieustannie zmieniające się ja 567

Zmieniające się ciało: co jest nieuniknione, a co nie 567

Percepcja i poznanie w dorosłym życiu: przyjmowanie rzeczy takimi, jakie są 568

Percepcja: w ciemnych okularach ■ Pamięć: trudności z wydobyciem ■ Inteligencja i specjalne zdolności: dla każdego coś innego

Rozwój społeczny i emocjonalny w okresie dorostłości 571

Teorie stadiów rozwoju psychospołecznego w dorosłości ■ Dojrzałe emocje ■ Dorosłe relacje: stałe zmiany

Śmierć i umieranie 575
Z perspektywy trzech poziomów. Utrzymywanie sprawności
starzejącego się mózgu 577

Utrwal swoją wiedzę 578
Słowa kluczowe 581

ROZDZIAŁ 13

STRES, ZDROWIE I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM 582



Czym jest stres? 584

Stres – ogólny obraz 584
Biologia stresu 585
Faza alarmowa: walka lub ucieczka ■ Odporność i wyczerpanie
Źródła stresu 587
Względność stresorów ■ Spostrzegana kontrola ■ Konflikt wewnętrzny ■
Trudności życia codziennego ■ Czynniki związane z pracą
i statusem ekonomicznym ■ Wrogość

Z perspektywy trzech poziomów. Wrogość w sytuacjach społecznych 594

Stres, zdrowie i choroba 595

Układ odpornościowy: jak złapać przeziębienie? 595
Nowotwory 597
Choroba niedokrwienna serca 598
Zachowania szkodliwe dla zdrowia 599
Dlaczego angażujemy się w zachowania szkodliwe dla zdrowia? ■
Zmiana zachowań szkodliwych dla zdrowia

Z perspektywy trzech poziomów. Grupy wsparcia dla chorych na raka piersi 602

Strategie radzenia sobie ze stresem 603

Przegląd strategii radzenia sobie ze stresem 603
Radzenie sobie zorientowane na problem i zorientowane na emocje
Zrozumieć badania. Wyrażanie uczuć a zdrowie 605
Tłumienie myśli ■ Humor: czy śmiech jest najlepszym lekarstwem? ■
Agresja – wypaczone radzenie sobie ze stresem
Osobowość a radzenie sobie ze stresem 611
Zdrowa osobowość: kontrola, zaangażowanie, wyzwanie ■ Pesymizm
i optymizm: spojrzenie w jasną stronę ■ Osoby unikające problemu
i koncentrujące się na nim ■ Geny a radzenie sobie ze stresem
Wsparcie społeczne a radzenie sobie ze stresem 614
Treningi umysł-ciało 615
Płeć, kultura i radzenie sobie ze stresem 617
Z perspektywy trzech poziomów. Śmierć voodoo 618
Utrwal swoją wiedzę 619
Słowa kluczowe 620

ROZDZIAŁ 14

ZABURZENIA PSYCHICZNE 622



Rozpoznawanie zaburzeń psychicznych: co nie jest normalne? 624

Definiowanie zaburzeń 625
Cierpienie ■ Nieśprawność ■ Zagrożenie ■ Czy nietypowe
zachowania zawsze są patologiczne?
Wyjaśnianie zaburzeń 626
Mózg ■ Osoba ■ Grupa

Kategoryzowanie zaburzeń: czy róża nazwana innym
imieniem nadal jest różą? 629
Z perspektywy trzech poziomów. Czy Charles Whitman
cierpiał na zaburzenia psychiczne? 631

Zaburzenia nastroju 632

Depresja: coś więcej niż chandra 632

Zrozumieć badania. Objawy depresji w Chinach**i w USA 633**

Zaburzenie dwubiegunowe: ze skrajności w skrajność 635

Wyjaśnianie zaburzeń nastroju 636

Poziom mózgu ■ Poziom osoby ■ Poziom grupy ■ Interakcje między poziomami

Z perspektywy trzech poziomów. Depresja: depresję ma ten, kto się depresyjnie zachowuje 640**Zaburzenia lękowe 640**

Zespół paniki 641

Poziom mózgu ■ Poziom osoby ■ Poziom grupy

Fobie: społeczna i specyficzne 643

Poziom mózgu ■ Poziom osoby ■ Poziom grupy

Zaburzenie obsesyjno-kompulsywne 645

Poziom mózgu ■ Poziom osoby ■ Poziom grupy

Zespół stresu pourazowego 647

Poziom mózgu ■ Poziom osoby ■ Poziom grupy

Z perspektywy trzech poziomów. Różnice indywidualne w reagowaniu na uraz 649**Schizofrenia 649**

Objawy: jak wygląda schizofrenia 650

Typy schizofrenii 651

Dlaczego jednym ludziom się to przydarza, a innym nie? 652

Mózg ■ Osoba ■ Grupa ■ Interakcje

Z perspektywy trzech poziomów. Czworaczki Genain 655**Inne zaburzenia osi I: zaburzenia dysocjacyjne i zaburzenia odżywiania się 657**

Zaburzenia dysocjacyjne 657

Niepamięć i fuga dysocjacyjna ■ Dysocjacyjne zaburzenie tożsamości

Zaburzenia odżywiania się: czy jesteś taki, jak jesz? 660

Jadłowstręt psychiczny (anoreksja): można być zbyt szczupłą ■ Bulimia ■ Wyjaśnianie zaburzeń odżywiania się

Z perspektywy trzech poziomów. Nadmierne objadanie się 663**Zaburzenia osobowości 664**

Zaburzenia osobowości – oś II 664

Osobowość antyspoleczna 666

Z perspektywy trzech poziomów. Jak zrozumieć osobowość antyspoleczną 666**Ostrzeżenie odnośnie do diagnozy 667**

Utrwal swoją wiedzę 668

Słowa kluczowe 671

ROZDZIAŁ 15**TERAPIA 672****Terapie poznawcza i behawioralna 674**

Terapia behawioralna 674

Teoria ■ Techniki terapeutyczne

Terapia poznawcza: liczy się tylko myśl 679

Teoria ■ Techniki terapeutyczne

Terapia poznawczo-behawioralna: trening asertywności 682

Z perspektywy trzech poziomów. Ekonomia żetonowa 683**Terapie ukierunkowane na wgląd 684**

Terapia psychodynamiczna: źródła terapii psychodynamicznej w psychoanalizie 684

Teoria ■ Techniki terapeutyczne

Terapia humanistyczna: terapia zorientowana na klienta 687

Teoria ■ Techniki terapeutyczne

Z perspektywy trzech poziomów. Wartość wyrażania emocji 689**Terapia biomedyczna 690**

Psychofarmakologia 690

Schizofrenia i inne zaburzenia psychiatryczne ■ Zaburzenia nastroju ■ Zaburzenia lękowe

Terapia elektrowstrząsami 692

Śródczaszkowa stymulacja magnetyczna (TMS) 693

Z perspektywy trzech poziomów. Osłabienie depresji dzięki efektowi placebo 694**Inne formy terapii 695**

Różne metody terapii: kiedy dwoje lub więcej to nie za wiele 695

Terapia grupowa ■ Terapia rodzinna ■ Samopomoc jako forma terapii. Innowacje w psychoterapii 698

Integracja perspektyw psychoterapeutycznych: mieszanie i tączenie ■ Opieka koordynowana i psychoterapia ■ Czas i terapia: protokoły terapeutyczne i terapia krótkoterminowa ■ Cyberterapia. Terapeuta on-line

Profilaktyka – lepiej zapobiegać niż leczyć 700

Z perspektywy trzech poziomów. Leczenie zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych 701

Która terapia działa najlepiej? 702

Badania nad psychoterapią 702

Metody badania psychoterapii

Zrozumieć badania. Terapia zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych: terapia poznawczo-behawioralna plus farmakoterapia, bez wykluczania 705

Psychoterapia kontra farmakoterapia ■ Badanie „Consumer Reports” ■

Czynniki leczące: uzdrawiające moce ■ Jaka terapia dla jakiego zaburzenia? ■ Podejście do populacji etnicznie zróżnicowanych

Jak wybrać psychoterapeutę? 712

Z perspektywy trzech poziomów. Skąd wiadomo, że psychoterapia działa? 713

Utrwal swoją wiedzę 714

Słowa kluczowe 716

ROZDZIAŁ 16

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA: SPOTKANIE UMYŚŁÓW 718



Poznanie społeczne: myślenie o ludziach 720

Tworzenie wrażenia 721

„Cienkie plasterki” ■ Efekt pierwszeństwa ■ Samospełniająca się przepowiednia

Postawy i zachowanie: czucie i działanie 723

Postawy i poznanie ■ Przewidywanie zachowania ■ Zachowanie wpływa na postawy ■ Postawy utajone ■ Dysonans poznawczy ■

Zmiana postawy: perswazja ■ Neuronauka społeczno-poznawcza

Stereotypy: zobaczyć jednego to widzieć ich wszystkich 732

Poznanie i uprzedzenia

Zrozumieć badania. W jaki sposób stereotypy mogą stymulować zachowanie 734

Dyskryminacja ■ Dlaczego istnieją uprzedzenia? ■ Zmiana uprzedzeń: łatwiej powiedzieć, niż zrobić

Atrybucje: rozumienie zdarzeń 740

Jaka jest przyczyna? ■ Pójście na skróty: tendencyjności atrybucyjne

Z perspektywy trzech poziomów. Karanie gwałcicieli 743

Zachowanie społeczne: interakcje z ludźmi 744

Związki międzyosobowe: przelotny związek, stały partner 745

Sympatia: lubić albo nie lubić ■ Miłość: jakże ja cię kocham? ■

Sprawianie, że miłość trwa ■ Preferencje związane z doбором partnera

Organizacja społeczeństwa: zasady postępowania w grupie, role odgrywane w grupie 750

Normy ■ Role i status

Ustępowanie innym: dostosowanie się do grupy 753

Konformizm i niezależność: robienie tego, czego się od nas oczekuje ■ Uległość: robić to, o co poproszą ■ Posłuszeństwo: robić to, co każą

Działanie w grupach: współpraca 759

Grupowe podejmowanie decyzji: co do niej prowadzi ■ Próżniactwo społeczne ■ Facylitacja społeczna: każdy lubi mieć widownię

Okazywanie pomocy: pomaganie innym 761

Zachowania prospołeczne ■ Interwencja świadków zdarzenia

Z perspektywy trzech poziomów. Sekty 765

Słowo końcowe: etyka i psychologia społeczna 766

Utrwal swoją wiedzę 766

Słowa kluczowe 768

Bibliografia 769

Definicje 836

Indeks nazwisk 851

Indeks rzeczowy 854

Źródła ilustracji 874