

Wstęp do wydania polskiego (Phil Zimbardo) 9

Wprowadzenie (Phil Zimbardo, Bob Johnson, Vivian McCann) 11

1 UMYŚŁ, ZACHOWANIE ORAZ PSYCHOLOGIA NAUKOWA 19

1.1 CZYM JEST PSYCHOLOGIA – A CZYM NIE JEST? 23

Psychologia: to więcej niż myślisz 25

Psychologia to nie psychiatria 27

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Myśląc krytycznie o psychologii i pseudopsychologii 28

1.2 W JAKI SPOSÓB PSYCHOŁODZY TWORZĄ NOWĄ WIEDZĘ? 35

Pięć kroków metody naukowej 37

Pięć rodzajów badań psychologicznych 43

Kontrolowanie tendencyjności w badaniach psychologicznych 48

Zagadnienia etyczne w badaniach psychologicznych 50

Pytania, na które nauka nie może odpowiedzieć 52

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 53

1.3 NA CZYM POLEGA SZEŚĆ PODSTAWOWYCH PERSPEKTYW BADAWCZYCH W PSYCHOLOGII? 55

Rozdzielenie umysłu i ciała oraz współczesna
perspektywa biologiczna 57

Powstanie psychologii naukowej i współczesna
perspektywa poznawcza 59

Perspektywa behawiorystyczna: odrzucenie introspekcji
i koncentracja na obserwowalnym zachowaniu 63

Perspektywa holistyczna w podejściu do człowieka:
stanowisko psychodynamiczne, humanistyczne oraz oparte
na pojęciach cechy i temperamentu 64

Perspektywa rozwojowa: zmiany wynikające
z natury i wychowania 67

Perspektywa socjokulturowa: jednostka
w kontekście społecznym 68

Zmieniając oblicze psychologii 69

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Psychologia jako główny kierunek studiów 72

2 BIOPSYCHOLOGIA, NAUKA O UKŁADZIE NERWOWYM I NATURA LUDZKA 83

2.1 W JAKI SPOSÓB SĄ POWIĄZANE ZE SOBĄ GENY I ZACHOWANIE? 90

Ewolucja i dobór naturalny 91

Genetyka i dziedziczenie 93

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Wybierając geny swojego dziecka 99

2.2 JAK PRZEBIEGA KOMUNIKACJA WEWNĄTRZ ORGANIZMU? 101

Neuron: podstawowa jednostka (składowa) układu nerwowego 103

Układ nerwowy 112

Układ dokrewny 116

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Jak substancje psychoaktywne wpływają na system nerwowy? 119

2.3 JAK MÓZG GENERUJE ZACHOWANIE I PROCESY UMYSŁOWE? 121

Odsłanianie portretów mózgu 123

Trzy warstwy mózgu 127

Płaty kory mózgowej 135

Współpracujący mózg 142

Dominacja półkulowa 143

Rozszczepiony mózg po raz kolejny: „Jedno ciało – dwa umysły...” 146

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 150

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE

Lewa półkula versus prawa półkula mózgu 152

3 ROZWÓJ PRZEZ CAŁE ŻYCIE 159

3.1 JAKIE WRODZONE ZDOLNOŚCI POSIADA NOWORODEK? 167

Rozwój prenatalny 168

Okres noworodkowy: zdolności nowo narodzonego dziecka 170

Niemowlęctwo: realizacja inwestycji według projektu z okresu noworodkowego 173

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Cechy psychiczne zapisane w genach 185

3.2 JAKIE ZADANIA ROZWOJOWE NAPOTYKAMY W OKRESIE DZIECIŃSTWA? 187

Jak dzieci przyswajają język 188

Rozwój poznawczy: teoria Piageta 193

Rozwój społeczny i emocjonalny 203

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zagadka ADHD 213

3.3 JAKIE ZMIANY CHARAKTERYZUJĄ OKRES DORASTANIA? 217

Dorastanie a kultura 218

Dojrzewanie fizyczne w okresie dorastania 219

Seksualność w okresie dorastania 221

Rozwój poznawczy w okresie dorastania 222

Rozwój moralny: teoria Kolberga 224

Problemy społeczne i emocjonalne w okresie dorastania 227

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 230

3.4 PRZED JAKIMI WYZWANIAMI ROZWOJOWYMI STAJĄ DOROŚLI? 232

Wczesna dorosłość: poszukiwanie, autonomia i intymność 235

Wyzwania średniej dorosłości: wszechstronność i więź pokoleniowa 239

Późna dorosłość: wiek integralności 241

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Ponowne spojrzenie na badania bliźniąt 248

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE
Efekt Mozarta 251

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 254

Słownik pojęć 261

Bibliografia 269

Indeks nazwisk 286

Wykaz źródeł ilustracji 290