

Spis treści

Wstęp do wydania polskiego (Phil Zimbardo) 9

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

1 PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA 21

1.1 JAK SYTUACJA SPOŁECZNA WPŁYWA NA NASZE ZACHOWANIE? 29

Normy społeczne zachowania 31

Konformizm 36

Konformizm i niezależność myśli: rozświetlają mózg 40

Posłuszeństwo wobec autorytetu 44

Międzykulturowe implikacje badań Milgrama 51

Niektóre zastosowania Milgramowskiego paradygmatu posłuszeństwa wobec autorytetu w świecie realnym 53

Problem przypadkowych świadków: zło bezczynności 55

Potrzebujesz pomocy? Popros o nią! 58

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Jak zostać „trzęwikiem” na Uniwersytecie Yale? 61

1.2 KONSTRUOWANIE RZECZYWISTOŚCI SPOŁECZNEJ: CO WPŁYWA NA NASZE OCENY INNYCH? 64

Atrakcyjność interpersonalna 64

Dokonywanie atrybucji poznawczych 73

Związki miłosne 78

Międzykulturowe badania nad dążeniem do pozytywnej samooceny 80

Upredzczenia i dyskryminacja 81

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Ponętna wonie atrakcyjności 92

1.3 JAK SYSTEMY STWARZAJĄ SYTUACJE, KTÓRE WPŁYWAJĄ NA ZACHOWANIE? 94

Stanfordzki Eksperyment Więzienniczy 95

Hierarchie służbowe systemów 100

Wprowadzanie zmian systemowych w celu zapobiegania zloczynom nad słabszymi 105

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zamieszanie psychologii do uczucia się psychologiem 106

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE

Czy terroryzm jest „bezsensownym aktem przemocy, którego dopuszczają się obłąkani fanatycy” 109

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 114

2 STRES, ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE 119

2.1 CO POWODUJE STRES? 125

Stresory traumatyczne 128

Stresory chroniczne 139

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Stres studencki 148

2.2 JAK STRES WPŁYWA NA NAS FIZYCZNIE? 150

Fizjologiczne reakcje na stres 152

Stres a układ odpornościowy 160*

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zazywanie narkotyków w celu złagodzenia stresu: kosztowna obrona 163

2.3 KTO JEST NAJBARDZIEJ WRAŻLIWY NA STRES? 165

Odpowiedzi typy A i waga 168

Brakjeżdżenie kontroli 170

Twierdząc 174

Opowiadając 176

Odpowiadając 177

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zastępowanie psychologów do uczenia się psychologii 179

2.4 JAK MOŻEMY ZREDUKOWAĆ WPŁYW STRESU NA NASZE ZDROWIE? 182

Psychologiczne strategie radzenia sobie 184

Terapię w celu wyeliminowania stresu: podwójna korzyść
dla naszego zdrowia 192

Stres a przewlekłe choroby: jak się tego
uniknąć? 198