

# SPIS TREŚCI

<b>PRZEDMOWA</b>	<b>9</b>
<b>WPROWADZENIE</b>	<b>19</b>
<b>KORZENIE PSYCHOLOGII</b>	<b>20</b>
<b>PODEJŚCIA W PSYCHOLOGII</b>	<b>23</b>
<b>WIELKIE ZAGADNIENIA PSYCHOLOGII</b>	<b>25</b>
<b>DZIAŁY PSYCHOLOGII</b>	<b>26</b>
<b>STUDIOWANIE PSYCHOLOGII</b>	<b>28</b>

## ROZDZIAŁ 1

<b>KRYTYCZNE MYŚLENIE DZIĘKI WIEDZY PSYCHOLOGICZNEJ</b>	<b>31</b>
<b>POSTAWA NAUKOWA</b>	<b>32</b>
<b>GRANICE INTUICJI I ZDROWEGO ROZSĄDKU</b>	<b>34</b>
CZY NAPRAWDĘ WIEDZIELIŚMY O TYM OD POCZĄTKU?	
BŁĄD PEWNOŚCI WSTECZNEJ	35
NADMIERNE PRZEKONANIE	36
<b>STRATEGIE BADAWCZE: JAK PSYCHOLOGOWIE FORMUŁUJĄ PYTANIA I ODPOWIADAJĄ NA NIE</b>	<b>37</b>
METODA NAUKOWA	37
OPIS	39
KORELACJA	42
EKSPERYMENTOWANIE	48
<b>CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA NA TEMAT PSYCHOLOGII</b>	<b>54</b>

## ROZDZIAŁ 2

<b>NEURONAUKA, GENETYKA I ZACHOWANIE</b>	<b>65</b>
<b>KOMUNIKACJA NERWOWA</b>	<b>67</b>
NEURONY	67
JAK NEURONY KOMUNIKUJĄ SIĘ ZE SOBĄ	69
JAKI WPŁYW MAJĄ NA NAS NEUROPRZEKAŹNIKI	70
<b>UKŁAD NERWOWY I UKŁAD HORMONALNY</b>	<b>73</b>
OBWODOWY UKŁAD NERWOWY	73
OŚRODKOWY UKŁAD NERWOWY	74
UKŁAD HORMONALNY	76
<b>MÓZG</b>	<b>78</b>
NARZĘDZIA BADAWCZE	79
STRUKTURY MÓZGOWE NIŻSZEGO POZIOMU	81
KORA MÓZGOWA	85
MÓZG PODZIELONY	92
<b>GENETYKA A ZACHOWANIE</b>	<b>101</b>
PSYCHOLOGIA EWOLUCYJNA:	
WYJAŚNIANIE ZACHOWAŃ UNIWERSALNYCH	101
GENETYKA BEHAVIORALNA:	
WYJAŚNIANIE RÓŻNIC INDYWIDUALNYCH	102

## ROZDZIAŁ 3

<b>ROZWIJAJĄCE SIĘ DZIECKO</b>	<b>107</b>
<b>ZAGADNIENIA PSYCHOLOGII ROZWOJOWEJ</b>	<b>108</b>
<b>OKRES PRENATALNY I STADIUM NOWORODKA</b>	<b>109</b>
GENETYKA ŻYCIA	109
CHROMOSOMY PŁCIOWE, HORMONY PŁCIOWE I PŁEĆ	109
ROZWÓJ PRENATALNY	110
KOMPETENTNY NOWORODEK	111
<b>OKRES NIEMOWLĘCY I DZIECIŃSTWO</b>	<b>112</b>
ROZWÓJ FIZYCZNY	112
ROZWÓJ POZNAWCZY	117
ROZWÓJ SPOŁECZNY	125
<b>ROLA NATURY I WYCHOWANIA</b>	<b>142</b>
BADANIA BLIŹNIĄT	142
BADANIA DZIECI ADOPTOWANYCH	144
JAKIE ZASŁUGI (LUB WINY) MOŻNA PRZYPISAĆ RODZICOM?	145

## ROZDZIAŁ 4

<b>ADOLESCENCJA I DOROSŁOŚĆ</b>	<b>151</b>
<b>ADOLESCENCJA</b>	<b>152</b>
ROZWÓJ FIZYCZNY	153
ROZWÓJ POZNAWCZY	155
ROZWÓJ SPOŁECZNY	158
<b>DOROSŁOŚĆ</b>	<b>166</b>
ZMIANY FIZYCZNE	167
ZMIANY POZNAWCZE	173
ZMIANY SPOŁECZNE	177
<b>REFLEKSJE NAD ROZWOJEM W TOKU ŻYCIA</b>	<b>186</b>
CIĄGŁOŚĆ A STADIALNOŚĆ	186
STAŁOŚĆ A ZMIENNOŚĆ	186

## ROZDZIAŁ 5

<b>WRAŻENIA</b>	<b>191</b>
<b>ODCZUWANIE ŚWIATA. PODSTAWOWE ZASADY</b>	<b>192</b>
PROGI	193
ADAPTACJA ZMYSŁOWA	197
<b>WIDZENIE</b>	<b>198</b>
BODZIEC WEJŚCIOWY: ENERGIA ŚWIETLNA	199
OKO	200
PRZETWARZANIE INFORMACJI WZROKOWYCH	203
WIDZENIE BARW	206
<b>SŁYSZENIE</b>	<b>209</b>

BODZIEC WEJŚCIOWY: FALE DŹWIĘKOWE	210
UCHO	210
UPOŚLEDZENIE SŁUCHU I KULTURA GŁUCHYCH	213
<b>INNE ZMYŚLY</b>	<b>216</b>
DOTYK	216
SMAK	220
WĘCH	221
ODCZUWANIE POŁOŻENIA I RUCHU CIAŁA	223
<b>OGRANICZENIE DOPŁYWU BODŹCÓW ZMYŚLOWYCH</b>	<b>225</b>

## ROZDZIAŁ 6

<b>SPOSTRZEGANIE</b>	<b>229</b>
<b>SELEKTYWNA UWAGA</b>	<b>230</b>
<b>ZŁUDZENIA SPOSTRZEŻEŃ</b>	<b>232</b>
<b>ORGANIZACJA SPOSTRZEŻEŃ</b>	<b>233</b>
SPOSTRZEGANIE KSZTAŁTU	234
SPOSTRZEGANIE GŁĘBI	235
SPOSTRZEGANIE RUCHU	238
STAŁOŚĆ SPOSTRZEGANIA	239
<b>INTERPRETACJA</b>	<b>244</b>
SKUTKI OGRANICZENIA DOPŁYWU BODŹCÓW ZMYŚLOWYCH I PRZYWRÓCENIA WZROKU	244
ADAPTACJA SPOSTRZEGANIA	245
NASTAWIENIE PERCEPCYJNE	246
<b>CZY ISTNIEJĄ SPOSTRZEŻENIA BEZ WRAŹEŃ?</b>	<b>252</b>
DONIESIENIA O SPOSTRZEGANIU POZAZMYŚLOWYM	252
SCEPTYCZYM WOBEC SPOSTRZEGANIA POZAZMYŚLOWEGO	253

## ROZDZIAŁ 7

<b>STANY ŚWIADOMOŚCI</b>	<b>259</b>
<b>ŚWIADOMOŚĆ W STANIE CZUWANIA</b>	<b>260</b>
POZIOMY PRZETWARZANIA INFORMACJI	260
MARZENIA I FANTAZJE	262
<b>SEN I MARZENIA SENNE</b>	<b>263</b>
RYTM SNU	264
DLACZEGO ŚPIMY?	268
ZABURZENIA SNU	270
MARZENIA SENNE	272
<b>HIPNOZA</b>	<b>276</b>
FAKTY I FIKCJE	277
CZY HIPNOZA JEST ZMIENIONYM STANEM ŚWIADOMOŚCI?	283
<b>NARKOTYKI A ŚWIADOMOŚĆ</b>	<b>285</b>
UZALEŻNIENIE I NAŁÓG	286
ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE	288
ODDZIAŁYWANIE NA UZALEŻNIENIA	293
<b>DOŚWIADCZENIA Z POGRANICZA ŚMIERCI</b>	<b>297</b>

## ROZDZIAŁ 8

<b>UCZENIE SIĘ</b>	<b>301</b>
<b>WARUNKOWANIE KLASYCZNE</b>	<b>305</b>
EKSPERYMENTY PAWŁOWA	305
UAKTUALNIENIE INTERPRETACJI PAWŁOWA	309
SPUŚCZNA PAWŁOWA	311

<b>WARUNKOWANIE INSTRUMENTALNE</b>	<b>315</b>
EKSPERYMENTY SKINNERA	315
UAKTUALNIENIE INTERPRETACJI SKINNERA	321
SPUŚCZNA SKINNERA	323
<b>UCZENIE SIĘ PRZEZ OBSERWACJĘ</b>	<b>328</b>
EKSPERYMENTY BANDURY	328
ZASTOSOWANIA UCZENIA SIĘ PRZEZ OBSERWACJĘ	328

## ROZDZIAŁ 9

<b>PAMIĘĆ</b>	<b>333</b>
<b>ZJAWISKO PAMIĘCI</b>	<b>334</b>
POWSTAWANIE WSPOMNIENI: PRZYKŁAD	335
PAMIĘĆ JAKO PRZETWARZANIE INFORMACJI	335
<b>KODOWANIE, CZYLI WPROWADZANIE INFORMACJI</b>	<b>337</b>
JAK KODUJEMY	337
CO KODUJEMY	340
ZAPOMINANIE JAKO BŁĄD KODOWANIA	345
<b>PRZECHOWYWANIE, CZYLI MAGAZYNOWANIE INFORMACJI</b>	<b>347</b>
MAGAZYN PAMIĘCI SENSORYCZNEJ	347
MAGAZYN PAMIĘCI KRÓTKOTRWALEJ	348
MAGAZYN PAMIĘCI DŁUGOTRWALEJ	348
PRZECHOWYWANIE WSPOMNIENI W MÓZGU	350
<b>WYDOBYWANIE Z PAMIĘCI (ODTWARZANIE), CZYLI PRZYPOMINANIE INFORMACJI</b>	<b>356</b>
WSKAZÓWKI DO ODTWARZANIA	356
ZAPOMINANIE JAKO BŁĄD ODTWARZANIA	359
<b>KONSTRUOWANIE WSPOMNIENI</b>	<b>363</b>
DEZINFORMACJA I ODDZIAŁYWANIE WYOBRAŹNI	363
AMNEZJA ŹRÓDŁA	365
ODDZIELANIE WSPOMNIENI PRAWDZIWYCH OD FAŁSZYWYCH	366
RELACJE DZIECI JAKO NAOCZNYCH ŚWIADKÓW	367
WYPARTE CZY SKONSTRUOWANE WSPOMNIENIA PRZEMOCY?	368
<b>POPRAWIANIE PAMIĘCI</b>	<b>372</b>

## ROZDZIAŁ 10

<b>MYŚLENIE I JĘZYK</b>	<b>377</b>
<b>MYŚLENIE</b>	<b>378</b>
POJĘCIA	378
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	379
PODEJMOWANIE DECYZJI I FORMUŁOWANIE SĄDÓW	383
TENDENCYJNOŚĆ PRZEKONAŃ	388
SYMULACJA MYŚLENIA: SZTUCZNA INTELIGENCJA	391
<b>JĘZYK</b>	<b>393</b>
STRUKTURA JĘZYKA	394
ROZWÓJ JĘZYKA	395
CZY ZWIERZĘTA POSŁUGUJĄ SIĘ JĘZYKIEM?	399
<b>MYŚLENIE A JĘZYK</b>	<b>403</b>
WPŁYW JĘZYKA NA MYŚLENIE	403
MYŚLENIE BEZ JĘZYKA	405

## ROZDZIAŁ 11

<b>INTELIGENCJA</b>	<b>409</b>
<b>HISTORIA TESTÓW INTELIGENCJI</b>	<b>410</b>

<b>CZYM JEST INTELIGENCJA?</b>	<b>414</b>
CZY INTELIGENCJA JEST ZDEFINIOWANA KULTUROWO?	414
CZY INTELIGENCJA TO JEDNA OGÓLNA ZDOLNOŚĆ CZY RÓŻNE SPECYFICZNE ZDOLNOŚCI?	415
CZY INTELIGENCJĘ MOŻNA ZMIERZYĆ NEUROLOGICZNIE?	418
<b>OCENA INTELIGENCJI</b>	<b>421</b>
WSPÓLCZESNE TESTY UZDOLNIEŃ UMYSŁOWYCH	421
ZASADY KONSTRUOWANIA TESTÓW	422
<b>DYNAMIKA INTELIGENCJI</b>	<b>426</b>
STAŁOŚĆ CZY ZMIENNOŚĆ?	426
SKRAJNOŚCI INTELIGENCJI	427
TWÓRCZOŚĆ A INTELIGENCJA	430
<b>GENETYCZNE I ŚRODOWISKOWE WPŁYWY NA INTELIGENCJĘ</b>	<b>431</b>
WPŁYWY GENETYCZNE	432
WPŁYWY ŚRODOWISKOWE	434
RÓŻNICE GRUPOWE W WYNIKACH TESTÓW INTELIGENCJI	435
PROBLEM STRONNICZOŚCI TESTÓW	439

## ROZDZIAŁ 12

<b>MOTYWACJA</b>	<b>445</b>
<b>POJĘCIA ZWIĄZANE Z MOTYWACJĄ</b>	<b>446</b>
INSTYNKTY	446
POPĘDY I PODNIĘTY	447
OPTYMALNE POBUDZENIE	447
HIERARCHIA MOTYWÓW	448
<b>GŁÓD</b>	<b>451</b>
FIZJOLOGIA GŁODU	451
PSYCHOLOGIA GŁODU	453
<b>MOTYWACJA SEKSUALNA</b>	<b>457</b>
OPIS ZACHOWAŃ SEKSUALNYCH	458
FIZJOLOGIA SEKSU	459
PSYCHOLOGIA SEKSU	461
ZABURZENIA SEKSUALNE I ICH LECZENIE	463
PLEĆ A SEKSUALNOŚĆ	463
ORIENTACJA SEKSUALNA	464
SEKS A WARTOŚCI HUMANISTYCZNE	468
<b>MOTYWACJA OSIĄGNIĘĆ</b>	<b>470</b>
ROZPOZNAWANIE MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ	470
ŹRÓDŁA MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ	471
MOTYWACJA WEWNĘTRZNA A OSIĄGNIĘCIA	473
MOTYWOWANIE INNYCH	473

## ROZDZIAŁ 13

<b>EMOCJE</b>	<b>481</b>
<b>FIZJOLOGIA EMOCJI</b>	<b>482</b>
POBUDZENIE	482
STANY FIZJOLOGICZNE TOWARZYSZĄCE EMOCJOM	483
<b>WYRAŻANIE EMOCJI</b>	<b>487</b>
KOMUNIKACJA NIEWERBALNA	487
KULTURA A WYRAŻANIE EMOCJI	489
EFEKTY WYRAZÓW TWARZY	490
<b>DOŚWIADCZANIE EMOCJI</b>	<b>492</b>
LĘK	492
GNIEW	495

SZCZĘŚCIE	496
<b>TEORIE EMOCJI</b>	<b>504</b>
TEORIE JAMESA-LANGEGO ORAZ CANNONA-BARDA	504
POZNANIE A EMOCJE	506

## ROZDZIAŁ 14

<b>OSOBOWOŚĆ</b>	<b>511</b>
<b>PODEJŚCIE PSYCHOANALITYCZNE</b>	<b>512</b>
POZNAWANIE NIEŚWIADOMOŚCI	513
DIAGNOZOWANIE NIEŚWIADOMOŚCI	518
OCENA PODEJŚCIA PSYCHOANALITYCZNEGO	519
<b>PODEJŚCIE TEORII CECH</b>	<b>523</b>
POZNAWANIE CECH	524
DIAGNOZOWANIE CECH	526
OCENA PODEJŚCIA TEORII CECH	527
<b>PODEJŚCIE HUMANISTYCZNE</b>	<b>530</b>
POZNAWANIE JA	530
DIAGNOZOWANIE JA	532
OCENA PODEJŚCIA HUMANISTYCZNEGO	538
<b>PODEJŚCIE SPOŁECZNO-POZNAWCZE</b>	<b>540</b>
POZNAWANIE ZACHOWANIA W SYTUACJACH	540
DIAGNOZOWANIE ZACHOWANIA W KONTEKŚCIE SYTUACJI	545
OCENA PODEJŚCIA SPOŁECZNO-POZNAWCZEGO	546

## ROZDZIAŁ 15

<b>ZABURZENIA PSYCHICZNE</b>	<b>549</b>
<b>POSTRZEGANIE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH</b>	<b>551</b>
DEFINIOWANIE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH	551
ROZUMIENIE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH	552
KLASYFIKOWANIE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH	555
DIAGNOZOWANIE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH	556
<b>ZABURZENIA LĘKOWE</b>	<b>558</b>
UOGÓLNIONE ZABURZENIE LĘKOWE	558
FOBIE	559
ZABURZENIE OBSESYJNO-KOMPULSYWNE	561
WYJAŚNIENIE ZABURZEŃ LĘKOWYCH	562
<b>ZABURZENIA DYSOCJACYJNE</b>	<b>564</b>
AMNEZJA DYSOCJACYJNA	564
FUGA DYSOCJACYJNA	565
DYSOCJACYJNE ZABURZENIA TOŻSAMOŚCI	565
<b>ZABURZENIA NASTROJU</b>	<b>567</b>
ZESPÓŁ DEPRESYJNY	567
ZABURZENIA AFEKTYWNE DWUBIEGUNOWE	568
WYJAŚNIENIE ZABURZEŃ NASTROJU	571
<b>SCHIZOFRENIA</b>	<b>577</b>
OBJAWY SCHIZOFRENII	577
TYPY SCHIZOFRENII	578
ROZUMIENIE SCHIZOFRENII	579
<b>ZABURZENIA OSOBOWOŚCI</b>	<b>584</b>
<b>STATYSTYKA ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH</b>	<b>586</b>

## ROZDZIAŁ 16

<b>TERAPIA</b>	<b>589</b>
----------------	------------

<b>TERAPIE PSYCHOLOGICZNE</b>	<b>590</b>
PSYCHOANALIZA	590
TERAPIE HUMANISTYCZNE	592
TERAPIE BEHAVIORALNE	595
TERAPIE POZNAWCZE	599
TERAPIE GRUPOWE I RODZINNE	602
<b>OCENA PSYCHOTERAPII</b>	<b>604</b>
CZY PSYCHOTERAPIA JEST SKUTECZNA?	605
WZGLĘDNA SKUTECZNOŚĆ RÓŻNYCH TERAPII	609
WSPÓLNE CECHY PSYCHOTERAPII	610
KULTURA A WARTOŚCI W PSYCHOTERAPII	612
<b>TERAPIE BIOMEDYCZNE</b>	<b>613</b>
TERAPIE FARMAKOLOGICZNE	613
TERAPIA ELEKTROWSTRZĄSOWA	616
PSYCHOCHIRURGIA	617
<b>ZAPOBIEGANIE ZABURZENIOM PSYCHICZNYM</b>	<b>618</b>

## ROZDZIAŁ 17

<b>STRES A ZDROWIE</b>	<b>621</b>
<b>STRES A STAN ZDROWIA</b>	<b>622</b>
STRES I STRESORY	623
STRES, OSOBOWOŚĆ A CHOROBA SERCA	629
STRES A ODPORNÓŚĆ ORGANIZMU	631
<b>PROMOWANIE ZDROWIA</b>	<b>638</b>
RADZENIE SOBIE ZE STRESEM	638
ZMIANA NIEZDROWYCH ZACHOWAŃ	646

## ROZDZIAŁ 18

<b>PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA</b>	<b>661</b>
<b>MYSLENIE SPOŁECZNE</b>	<b>662</b>

PRZYPISYWANIE ZACHOWAŃ OSOBOM LUB SYTUACJOM	662
POSTAWY A DZIAŁANIE	664
<b>WPLYW SPOŁECZNY</b>	<b>668</b>
KONFORMIZM I POSŁUSZEŃSTWO	668
WPLYW GRUPY	675
WPLYWY KULTUROWE	679
<b>RELACJE SPOŁECZNE</b>	<b>682</b>
UPRZEDZENIA	683
AGRESJA	686
KONFLIKT	694
ATRAKCYJNOŚĆ	696
ALTRUIZM	701
PACYFIZM	703

## ANEKS A

<b>ROZUMOWANIE STATYSTYCZNE</b>	<b>711</b>
<b>DANE OPISOWE</b>	<b>712</b>
ROZKŁADY	712
TENDENCJE CENTRALNE	713
ZMIENNOŚĆ	715
KORELACJA	716
<b>WNIOSKOWANIE STATYSTYCZNE</b>	<b>719</b>
KIEDY BEZPIECZNE JEST UOGÓLNIANIE NA PODSTAWIE PRÓBY?	719
KIEDY RÓŻNICA JEST ISTOTNA?	720

## ANEKS B

<b>PRZYKŁADOWE ODPOWIEDZI DO ĆWICZEŃ KRYTYCZNEGO MYŚLENIA</b>	<b>723</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>737</b>