

# Spis treści

**Przedmowa do wydania polskiego**  
(*Maria Materska, Krystyna Skarżyńska*) 5

**Przedmowa** 8

## **Część I Podstawy**

### **Rozdział 1** **Wyjaśnianie tajemnic** **zachowania ludzi** 12

#### **Psychologia w akcji:** **badania nad dwoma podstawowymi** **zagadnieniami dotyczącymi** **psychiki i zachowania** 13

Czy brak miłości i uczucia może  
przeobrazić dziecko w karta? 13  
Czy poraziłbyś śmiertelnie prądem elektrycznym obcego  
człowieka, gdybym cię o to poprosił? 15  
Założenia i podstawowe problemy 17

#### **Cele psychologii** 23

Opisywanie tego, co dzieje się naprawdę 23  
Wyjaśnianie tego, co się dzieje 24  
Przewidywanie tego, co się zdarzy 27  
Sterowanie tym, co się dzieje 30  
Podnoszenie jakości życia przez zmienianie tego, co się  
dzieje 33

#### **Badanie naukowe i metoda eksperymentalna** 33

Podstawowe zasady zbierania danych 35  
Wyciąganie wniosków 37

## Rozdział 2 Fizjologiczne podstawy zachowania 48

## Rozdział 3 Zachowanie przystoso- wawcze: warunkowanie i uczenie się 92

- Pułapki psychologiczne** 39
- Co jest prawdą w reklamach 39
- „Radykalizacja” poglądów politycznych ochotników VISTA 40
- Dym w oczy 40
- Seks może przyprawić cię o szaleństwo 40
- Wyż noworodków w wyniku awarii elektrowni (czyli „Co robić, dopóki znów nie zapali się światło?”) 41
- Ach, żeby tak być Murzynem, teraz, gdy policja bije białych 42
- Tyrania liczb: czy statystyka może kłamać? 42
- Historia pewnego przypadku, czyli, jak błyskawicznie tworzy się autorytet naukowy 43
- Poziomy analizy psychologicznej** 44
- Streszczenie rozdziału** 46

- Fizjologia otwiera „czarną skrzynkę”** 49
- Descartes i Helmholtz 49
- Redukcjonizm i inne podejścia 51
- Środowisko wyznacza zadania** 51
- Geny i mutacje 52
- Rozmnażanie płciowe a zdolność adaptacji 53
- Ewolucja – od „czegoś” do ciebie** 54
- Pojedyncza komórka 56
- Organizm wielokomórkowy 56
- Przekazywanie przez kanały** 58
- Czy odebrano komunikat? 58
- Sieć wejścia – wyjścia: obwodowy układ nerwowy 61
- Połączenia: ośrodkowy układ nerwowy 64
- Reagować czy przyzwyczaić się? Oto jest pytanie 65
- Kwintesencja esencji: mózg** 69
- Metody badania tajemnic mózgu 69
- Lokalizacja funkcji 72
- Funkcjonowanie mózgu 76
- Streszczenie rozdziału** 83
- Z FRONTU BADAŃ Fizjologiczna analiza motywowanego zachowania *Philip Teitelbaum* 86

- Czego muszą się nauczyć organizmy?** 93
- Jakie zdarzenia są sygnałami? 93
- Jakie konsekwencje wiążą się z poszczególnymi działaniami? 94
- Warunkowanie reaktywne (klasyczne) Pawłowa** 96
- Podstawowy paradygmat 97
- Anatomia warunkowania pawłowowskiego 98
- Uczenie się może być czasem niebezpieczne 102
- Gmach wzniesiony przez Pawłowa 103
- Warunkowanie oparte na konsekwencjach: warunkowanie instrumentalne** 104
- Koty Thorndike’a w skrzynkach problemowych 104
- Zintegrowana teoria Hulla 107
- Celowościowy behawioryzm Tolmana 107

**Warunkowanie oparte na konsekwencjach:**

- warunkowanie sprawcze** 108
- Zachowanie sprawcze 108
- Podstawowy paradygmat warunkowania sprawczego 109
- Karać trzeba reakcją, nie osobę 114
- Skrzynka Skinnera i zapis kumulatywny 117
- Rozkłady wzmacniania 118
- Nowe reakcje dzięki warunkowaniu sprawczemu 120

**Tradycyjne paradygmaty wobec nowych problemów** 123

- Porównanie warunkowania reaktywnego i warunkowania sprawczego 124
- Warunkowanie sprawcze zachowań reaktywnych 124
- Warunkowanie reaktywne zachowań sprawczych 127
- Specyficzne dla danego gatunku ograniczenia warunkowania 128
- Upřednie uczenie się jako ograniczenie warunkowania 130

**Streszczenie rozdziału** 131

Z FRONTU BADAŃ Samowzmacnianie: zdolność sprawowania pozytywnej wewnętrznej kontroli nad samym sobą *Albert Bandura* 133

## Część II Przetwarzanie informacji przez człowieka

### Rozdział 4 Język, komunikowanie się i pamięć 138

**Uczenie się języka i posługiwanie się nim** 139

- Struktura języka 140
- Rozwój mowy 143
- Teorie uczenia się języka 146

**Formy komunikowania się** 149

- Komunikowanie się bez słów 149
- Komunikowanie się zwierząt 154

**Pamięć** 158

- Klasyczne badania nad pamięcią i zapominaniem 159
- Teorie pamięci i zapominania 164
- Jak można polepszyć pamięć 169

**Streszczenie rozdziału** 171

Z FRONTU BADAŃ Próba wniknięcia w milczący świat autystycznego dziecka *John D. Bonvillian* 173

### Rozdział 5 Myślenie, rozumowanie i twórczość 177

**Psychologia procesów poznawczych** 179**Różne podejścia do badania rozwoju poznawczego** 180

- Dzieło Piageta 180
- Wpływ kultury na rozwój poznawczy 185

**Podstawowe wyznaczniki rozwoju poznawczego** 187

- Argumenty natywiwistów 188

Replika badaczy podkreślających rolę środowiska	190
Czy rozwój poznawczy jest stały i przewidywalny?	194
<b>Procesy myślowe</b>	196
Obrazy w naszych głowach	196
Myślenie za pomocą słów	201
Myślenie za pomocą „bezglębnej mowy“	202
Sprężenie zwrotne i serwomechanizmy	203
<b>Rozumowanie</b>	205
Typy rozumowania	205
Rozwiązywanie problemów	206
<b>Wykorzystywanie komputerów w badaniach nad myśleniem</b>	208
Czy komputery są inteligentne?	209
Czy komputery mogą być tak uniwersalne jak ludzki mózg?	209
Przydatność komputerów i jej ograniczenia	210
<b>Twórczość</b>	211
Co to jest twórczość?	212
Kogo można uznać za twórczą jednostkę?	213
Czy każdy (na przykład ty) może być twórczy?	214
<b>Streszczenie rozdziału</b>	215
Z FRONTU BADAŃ Występowanie stałych różnic indywidualnych w przetwarzaniu informacji <i>Ruth S. Day</i>	217

## Część III Bodźce: zewnętrzne i wewnętrzne

### Rozdział 6 Spostrzeganie 224

<b>Problem i paradoks percepcji</b>	225
Oszustwa percepcji	226
Wiarygodność percepcji	228
<b>Jak odbieramy informację?</b>	232
Skalowanie psychofizyczne	233
Odmiany informacji sensorycznej	233
Wzrok	234
Słuch	238
<b>Rozwój percepcyjny</b>	241
Z czym zaczynamy?	241
Teorie rozwoju percepcyjnego	245
Uczenie się nawyków percepcyjnych	247
Niewidomi uczą się widzieć	248
Uczenie się przystosowywania do sprzecznych danych spostrzeżeniowych	249
<b>Czynniki decydujące o tym, co spostrzegamy</b>	250
Strukturalizowanie spostrzeżeń	252
Kultura, doświadczenie i motywy osobiste	253
<b>Spostrzeganie pozazmysłowe</b>	256
Dziedzina parapsychologii	257
Typowe schematy badawcze	257
Kryteria akceptacji materiału dowodowego	258
<b>Streszczenie rozdziału</b>	259
Z FRONTU BADAŃ Psychologia naocznego świadka <i>Robert Buckhout</i>	261

## **Rozdział 7** **Zmienione stany** **świadomości 267**

- Normalna świadomość i jej zmiany 267**
  - Jak zmieniała się wartość przypisywana świadomości? 268
  - Charakterystyczne cechy zmienionych stanów świadomości 269
- Sen i marzenia sennie 272**
  - Zachowanie, które nazywamy „snem” 272
  - Spać, a może i śnić 275
- Deprywacja sensoryczna i przeciążenie sensoryczne 279**
- Środki farmakologiczne a zmiany w psychice 281**
  - „Skład apteczny” 282
  - Warunki wpływające na efekty działania środków farmakologicznych 286
- Medytacja, joga i zen 290**
  - Medytacja transcendentalna 291
  - Joga 291
  - Zen 293
- Hipnoza 295**
  - Magnetyzm zwierzęcy i mesmeryzm 295
  - Zmiany świadomości pod hipnozą 296
  - Wyjaśnienia zjawiska hipnozy 300
- Ogólne spojrzenie na problem zmian świadomości 302**
  - Czy zmienione stany świadomości są pożądane? 302
  - Jak dalece „normalna” jest zwykła świadomość 303
- Streszczenie rozdziału 303**
  - Z FRONTU BADAŃ Bierna uwaga: wrota do świadomości i kontroli autonomicznej Erik Peper 306

## **Część IV Motywacja do działania**

### **Rozdział 8** **Motywacja i seks** **w życiu** **człowieka 312**

- Pojęcie motywacji 313**
  - Wyjaśnianie zmienności zachowania 313
  - Wnioskowanie o ukrytych dyspozycjach na podstawie jawnych działań 314
  - Określanie wewnętrznego źródła zachowania 314
  - Przypisywanie intencji, odpowiedzialności i winy 314
  - Ustalanie związku między procesami fizjologicznymi a zachowaniem 316
- Funkcje wzbudzenia 316**
- Badania nad popędami biologicznymi 317**
  - Popędy biologiczne jako mechanizmy homeostatyczne 317
  - Manipulacja i pomiar 318
- Natura głodu 319**
  - Co sprawia, że jesteśmy „głodni”? 319
  - Skąd wiemy, że już jesteśmy nasyceni? 324
- Tyrania głodu 325**
  - Czy żyjesz, aby jeść, czy jesz, aby żyć? 325
  - Wyniszczenie organizmu: czy z braku uczucia? 326
  - Nałóg jedzenia: nie tak przyjemnie jest być otyłym 327

## **Rozdział 9** **Emocje i kontrola** **poznawcza 350**

### **Pragnienie: inny popęd utrzymujący organizm przy życiu 330**

Fizjologia pragnienia 330

Bodźce zewnętrzne regulujące picie 331

### **Popęd seksualny 332**

Co czyni seks odmiennym od innych popędów? 332

Formy zachowania seksualnego 332

Doniosłość wczesnych doświadczeń 333

Czy „miłość matczyzna” jest niezbędna? 334

### **Seksualność człowieka 337**

Skąd wiesz, czy jesteś ♂ czy ♀? 339

Pobudzenie seksualne u mężczyzn i kobiet 340

Wzorce pobudzenia seksualnego i reakcji seksualnych u ludzi 342

### **Streszczenie rozdziału 344**

Z FRONTU BADAŃ Głodowanie otyłych ludzi

*Richard E. Nisbett* 346

### **Emocje 352**

Pojęcie emocji 353

Jak spostrzegamy emocje u innych? 354

Jak spostrzegamy emocje u siebie? 356

### **Stres 361**

Następstwa stresu 362

Jak radzić sobie ze stresem? 365

### **Ból 369**

Ból jako zjawisko neurologiczne 369

Psychologiczne aspekty bólu 370

### **Bezradność, beznadziejność sytuacji i utrata kontroli poznawczej 373**

„Choroba rezygnacji” 373

Śmierć voodoo 373

W beznadziejnych sytuacjach ludzie stają się bezradni 376

Nadzieja, wiara i placebo 382

Kontrola poznawcza motywacji 383

Kontrola poznawcza śmierci 383

### **Streszczenie rozdziału 384**

Z FRONTU BADAŃ Eliminowanie depresji

i wyuczonej bezradności *Martin E. P.*

*Seligman* 386

## **Część V Osobowość, patologia i terapia**

### **Rozdział 10** **Teoria i pomiar** **osobowości 392**

### **Specyficzność i stałość: kluczowe problemy teorii osobowości 393**

Jak różne jest to, co normalne? 393

Osobowość jako coś stałego 394

### **Różne sposoby myślenia o osobowości 395**

Freud i jego następcy: stałość jako wynik walki 396

Teorie pola: stałość jako wynik realizacji własnego ja 402

## **Rozdział 11** **Dewiacja, patologia** **i szaleństwo 439**

Teorie czynnikowe: stałość jako wynik zbioru cech 405  
Teorie uczenia się: stałość jako wynik wyuczonych  
nawyków 409

### **Geneza i rodzaje różnic indywidualnych 412**

Różne sposoby podejścia do badania różnic  
indywidualnych 412

Jaźń i tożsamość 413

Czynniki rozwojowe 416

### **Niektóre zmienne osobowościowe i typy osobowości 417**

Wewnętrzne czy zewnętrzne umiejscowienie kontroli 417

Makiaweliści (prawie) zawsze zwyciężają 419

Osobowość autorytarna 420

Milczący świat nieśmiałych studentów 422

### **Pomiar osobowości 424**

Po co? 424

Narzędzia do pomiaru osobowości 424

Inteligencja a testy inteligencji 427

### **Streszczenie rozdziału 432**

Z FRONTU BADAŃ Androgynia psychiczna a  
tożsamość płciowa *Sandra Lipsitz Bem* 435

### **Psychopatologia i choroba psychiczna 439**

#### **Chory! Chory. Chory? 442**

Model medyczny: dlaczego niektórzy mają go dość 443

Czy zachowanie może być naprawdę anormalne? 446

Wiatry niosące zmianę 447

#### **Utrata zdolności autoregulacji: uzależnienie i nałóg 447**

Uzależnienie od alkoholu 448

Uzależnienie od papierosów 450

Narkomania 452

„Mam prawo być sobą, robić to, co chcę” 455

#### **Utrata radości życia: nerwica 456**

Nerwica lękowa 456

Fobie 456

Nerwica natręctw (obsesyjno-kompulsywna) 457

Nerwica historyczna 458

Hipochondria 461

Nerwica depresyjna 462

#### **Utrata kontaktu z rzeczywistością: psychoza 462**

Klasyfikacja psychoz 464

Reakcje paranoiczne 464

Reakcje afektywne 466

Reakcje schizofreniczne 467

Geneza psychotycznego zachowania 470

#### **Utrata innych możliwości istnienia: samobójstwo 472**

Naukowa klasyfikacja nienaukowego pojęcia 473

Czynniki społeczne a samobójstwo 474

Depresja a samobójstwo 477

Ci, którzy pozostają... 477

Zapobieganie samobójstwom 477

#### **Ty i twoje zdrowie psychiczne 478**

#### **Streszczenie rozdziału 479**

Z FRONTU BADAŃ Zachowanie, kontekst i znaczenie  
*David S. Rosenhan* 482

## **Rozdział 12** **Terapia jako sposób** **modyfikacji** **zachowania 486**

- Biologiczne podstawy terapii 489**
  - Terapia wstrząsowa 489
  - Chemoterapia 490
  - Psychochirurgia 494
  - Terapia fizyczna a model medyczny 495
- Psychodynamiczne podstawy terapii 496**
  - Psychoanaliza freudowska 496
  - Terapia psychoanalityczna od czasów Freuda 497
  - Ocena terapii psychoanalitycznej 499
- Behawiorystyczne podstawy terapii 499**
  - Wygaszanie 500
  - Odwrażliwianie 501
  - Terapia implozyjna 501
  - Uczenie się awersyjne 503
  - Wzmocnienie pozytywne 503
  - Naśladowanie modeli 505
  - Ekonomia żetonowa 506
  - Ocena terapii behawioralnych 508
- Egzystencjalno-humanistyczne podstawy terapii 509**
  - Psychoterapia egzystencjalna 510
  - Psychoterapia humanistyczna 510
- Ocena efektywności psychoterapii 512**
  - Komu przypisać zasługę za wyleczenie? 512
  - Ocena powodzenia terapii 514
- Grupy terapeutyczne 515**
  - Terapia grupowa 515
  - Grupy uwrażliwiające 516
- Łączenie różnych technik terapeutycznych 519**
  - Opieka w zakładach psychiatrycznych 519
  - Spoleczna ochrona zdrowia psychicznego 522
  - Czym zastąpić hospitalizację 525
  - Marzenie o przyszłości czy szok przyszłości? 525
- Streszczenie rozdziału 526**
  - Z FRONTU BADAŃ Terapia dla rywalizacyjnego społeczeństwa *Elliot Aronson* 528

## **Część VI**    **Spoleczeństwo: problemy i ich** **rozwiązania**

### **Rozdział 13** **Spoleczne podstawy** **zachowania 534**

- Podejście spoleczno-psychologiczne 537**
  - Atrybucja: wnioskowanie o cechach i przyczynach 538**
    - Spostrzeganie ludzi 538
    - Spostrzeganie przyczyn 539
  - Motywy osobiste i spoleczne 542**
    - Potrzeba osiągnięć 543
    - Reaktancja: potrzeba swobody działania 545
    - Potrzeba porównań spolecznych 545
    - Potrzeba aprobaty spolecznej 546
    - Potrzeba afiliacji 547
    - Altruizm: potrzeba pomagania innym 548
    - Potrzeba spójności 549

**Atrakcyjność interpersonalna** 550

Jakich ludzi lubimy? 551

Dlaczego lubimy tych ludzi, których lubimy? 552

Miłość romantyczna 553

**Oddziaływanie społeczne jako władza innych ludzi nad człowiekiem** 554

Różne twarze perswazji 556

Co kształtuje – i zmienia – postawy? 557

**Dynamika grup** 560

Dynamika grup jako kierunek w psychologii 560

Funkcje norm społecznych 561

Wpływ norm społecznych w laboratorium 562

Wpływ norm społecznych w świecie realnym 564

Wpływ przywódcy 565

Upředzenia i rasizm 568

Nieświadoma ideologia szowinizmu płci („seksizmu”) 573

**Streszczenie rozdziału** 575Z FRONTU BADAŃ Siła i patologia upředzeń *Jane Elliott* 577**Rozdział 14**  
**Degeneracja form życia**  
**społecznego** 581**Agresja i przemoc** 582

Agresja jako tendencja wrodzona 582

Agresja jako popęd nabyty 586

Agresja jako zachowanie wyuczone społecznie 588

Przemoc w interakcjach między ludźmi 592

Przemoc zbiorowa i zinstytucjonalizowana 595

**Patologia w ośrodkach miejskich** 596

Pomocy! Kto mi przyjdzie z pomocą? 598

Nadmierne zagęszczenie 601

Anonimowość i dezindywidualizacja 602

Wandalizm: bezsensowna przemoc? 605

**Społeczne usankcjonowanie zła** 609

Ślepe posłuszeństwo wobec autorytetu 610

Dynamika grupowego myślenia 612

Watergate i degeneracja lojalności 613

**Dehumanizacja stosunków między ludźmi** 614

Funkcje dehumanizacji 616

Techniki dehumanizacji 620

**Streszczenie rozdziału** 621Z FRONTU BADAŃ Wypalenie się: utrata troski  
o człowieka *Christina Maslach* 623**Epilog: Marzenie o**  
**przyszłości** 629**Psychologia ekologiczna** 630

Różnice w sposobie podejścia 631

Różnice w pojęciach 632

**Etyka interwencji** 640

Badania a etyka 641

Zadawanie cierpień i oszukiwanie a odkrycia 642

Terapia – interwencja na żądanie 643

Inżynieria społeczna – interwencja w społeczeństwie 644

**Psychologia na rzecz lepszego życia** 645

**Dodatek**  
**Podstawowe pojęcia**  
**statystyki 650**

**Pomiar psychologiczny 650**

**Posługiwanie się statystykami opisowymi 652**

**Posługiwanie się wnioskowaniem statystycznym 658**

**Słownik 661**

**Bibliografia 691**