

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1

O CZYM JEST PSYCHOLOGIA?	11
1.1. Psychologia jako nauka o duszy	11
1.2. Psychologia jako nauka o świadomości	15
1.2.1. Co to jest świadomość?	15
1.2.2. Metoda introspekcyjna	20
1.3. Psychologia jako nauka o nieświadomości	23
1.3.1. Nieświadome procesy psychiczne	23
1.3.2. Id. Ego i Superego	24
1.3.3. Psychoanaliza	28
1.4. Psychologia jako nauka o zachowaniu	29
1.4.1. Bodziec i reakcja	29
1.4.2. Zmienne pośredniczące i mapy poznawcze	31
1.4.3. Dwa behawioryzmy	34
1.5. Psychologia jako nauka o umyśle	36
1.5.1. Rewolucja kognitywna	36
1.5.2. Umysł jako system przetwarzania informacji	38
1.6. Psychologia jako nauka o mechanizmach zachowania	40
1.6.1. Psychologia jako nauka behawioralna	40
1.6.2. Zrozumienie mechanizmów zachowania	42
1.7. Podsumowanie	45

ROZDZIAŁ 2

PSYCHOLOGIA I METODA NAUKOWA	46
2.1. Kryteria poznania naukowego	46
2.1.1. Obiektywność	46
2.1.2. Sprawdzalność	48
2.2. Źródła wiedzy psychologicznej	49
2.3. Poznanie naukowe jako tworzenie teorii	56
2.3.1. Pytania badawcze i hipotezy	56
2.3.2. Teorie, modele, konstrukty	60

2.4. Metoda empiryczna w psychologii	64
2.4.1. Zmienne i ich pomiar	64
2.4.2. Trafność badania naukowego	67
2.4.3. Próba i populacja	69
2.4.4. Rzetelność pomiaru	73
2.4.5. Badania jakościowe	74
2.5. Badania naukowe a psychologia praktyczna	77
2.5.1. Badania i praktyka: podobieństwa i różnice	77
2.5.2. Model psychologii stosowanej	80
2.6. Podsumowanie	82

ROZDZIAŁ 3

ORGANIZACJA ZACHOWANIA

3.1. Formy i przejawy zachowania	83
3.1.1. Molarny poziom analizy zachowania	83
3.1.2. Zachowanie reaktywne i proaktywne	84
3.1.3. Czynności	87
3.1.4. Dążenia i czynności stabilizacyjne	90
3.2. Struktura czynności	91
3.2.1. Pionowa organizacja zachowania	91
3.2.2. Pozioma organizacja zachowania	95
3.3. Sterowanie zachowaniem	103
3.3.1. Psychika, umysł i zachowanie	103
3.3.2. Sterowanie zachowaniem	108
3.4. Kontrola zachowania	113
3.4.1. Sprzężenie zwrotne i informacja zwrotna	113
3.4.2. Źródła i rodzaje informacji zwrotnej	117
3.5. Podsumowanie	121

ROZDZIAŁ 4

UCZENIE SIĘ

4.1. Pojęcie uczenia się	122
4.1.1. Definicja uczenia się	122
4.1.2. Reakcja piętna	125
4.2. Warunkowanie klasyczne	126
4.2.1. Odkrycia Pawłowa	126
4.2.2. Właściwości warunkowania typu S	132
4.3. Warunkowanie instrumentalne	137
4.3.1. Prawo efektu i wzmocnienie	137
4.3.2. Właściwości warunkowania typu R	142
4.4. Społeczne uczenie się	147
4.4.1. Uczenie się przez naśladownictwo	147
4.4.2. Warunki skuteczności uczenia się przez naśladownictwo	151

4.5. Nieasocjacyjne uczenie się	153
4.5.1. Habitualizacja i sensytyzacja	153
4.5.2. Perceptualne uczenie się	154
4.6. Podsumowanie	156

ROZDZIAŁ 5

MOTYWACJA	157
5.1. Proces motywacyjny	157
5.1.1. Potrzeby, motywy, cele	157
5.1.2. Potrzeby niejawne	159
5.1.3. Motywacja a uczenie się	161
5.2. Potrzeby	164
5.2.1. Piramida potrzeb	164
5.2.2. Mózgowy układ nagrody	168
5.2.3. Potrzeby społeczne	173
5.2.4. Potrzeby poznawcze i motywacja immanentna	176
5.3. Dynamika motywacji	179
5.3.1. Konflikty motywacyjne	179
5.3.2. Energia, wysiłek, zmęczenie	182
5.4. Podsumowanie	183

ROZDZIAŁ 6

EMOCJE I STRES	184
6.1. Natura i rodzaje emocji	184
6.1.1. Emocje pierwotne i wtórne	184
6.1.2. Uczucia i nastroje	189
6.2. Składniki emocji	192
6.2.1. Mimika	192
6.2.2. Pobudzenie fizjologiczne	194
6.2.3. Ocena poznawcza	197
6.3. Stres i zmaganie się z nim	200
6.3.1. Pojęcie i rodzaje stresu	200
6.3.2. Skala stresu	206
6.3.3. Poznawcza teoria stresu	209
6.3.4. Teoria zachowania zasobów	210
6.3.5. Zmaganie się ze stresem	212
6.4. Podsumowanie	214

ROZDZIAŁ 7

POZNANIE	215
7.1. Między bodźcem a reakcją	215
7.1.1. Percepcja	215
7.1.2. Uwaga	223

7.2. Pamięć przemijająca	228
7.2.1. Pamięć sensoryczna	228
7.2.2. Pamięć robocza	230
7.3. Pamięć trwała	235
7.3.1. Pamięć – złudne metafory	235
7.3.2. Pamięć jawna i niejawna	240
7.3.3. (Nie)zawodność pamięci	243
7.4. Myślenie i rozwiązywanie problemów	247
7.4.1. Istota i rodzaje myślenia	247
7.4.2. Operacje umysłowe	249
7.4.3. Rozwiązywanie problemów	253
7.4.4. Myślenie twórcze	256
7.5. Podsumowanie	258

ROZDZIAŁ 8

OSOBOWOŚĆ	259
8.1. Różnice indywidualne	259
8.1.1. Pojęcie i sens różnic indywidualnych	259
8.1.2. Dwie dyscypliny naukowej psychologii	264
8.2. Osobowość jako system cech	268
8.2.1. Temperament	268
8.2.2. Model PEN	274
8.2.3. Model OCEAN, czyli Wielka Piątka	277
8.3. Osobowość jako cechy w sytuacji	282
8.3.1. Teoria Juliana Rottera	282
8.3.2. Teoria Alberta Bandury	284
8.3.3. Waltera Mischela model CAPS	285
8.4. Osobowość poza systemem cech	288
8.4.1. Osobowość psychodynamiczna	288
8.4.2. Osobowość jako funkcjonowanie Ja	291
8.5. Podsumowanie	292

ROZDZIAŁ 9

INTELIGENCJA	294
9.1. Czym jest inteligencja?	294
9.1.1. Definicja	294
9.1.2. Pomiar	298
9.2. Struktura inteligencji	302
9.2.1. Modele hierarchiczne	302
9.2.2. Modele czynników równorzędnych	306
9.2.3. Model CHC	310
9.3. Poznawcze i neuronalne podłoże inteligencji	312
9.3.1. Tempo przetwarzania informacji	312

9.3.2. Pamięć robocza jako podłoże inteligencji	314
9.3.3. Inteligencja w mózgu	316
9.4. Społeczny wymiar inteligencji	318
9.4.1. Sukces akademicki i zawodowy	318
9.4.2. Zdrowie i dobrostan	320
9.4.3. Różnice międzygrupowe	322
9.5. Podsumowanie	324

ROZDZIAŁ 10

CZŁOWIEK W ŚWIECIE RELACJI	325
10.1. Jak spostrzegamy innych ludzi	325
10.1.1. Percepcja twarzy	325
10.1.2. Efekt halo	330
10.1.3. Percepcja i rozumienie emocji	333
10.1.4. „Teoria umysłu” i mentalizacja	336
10.2. Jak odnosimy się do świata społecznego	341
10.2.1. Przekonania	341
10.2.2. Postawy	346
10.2.3. Atrybucje	351
10.2.4. Stereotypy i uprzedzenia	355
10.3. Relacje społeczne	357
10.3.1. Związki	357
10.3.2. Grupy	360
10.4. Wpływ społeczny	363
10.4.1. Konformizm i posłuszeństwo	363
10.4.2. Techniki wpływu społecznego	368
10.5. Podsumowanie	370

BIBLIOGRAFIA	371
---------------------------	------------

INDEKS NAZWISK	397
-----------------------------	------------