

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego	XVII
Przedmowa	XIX
Do studentów	XXIX
O autorach	1
Rozdział 1. Psychologia i życie	2
Co sprawia, że psychologia jest nauką jedyną w swoim rodzaju?	4
Definicje.	4
Cele psychologii	4
Psychologia w twoim życiu	7
Po co studiować psychologię?	7
Ewolucja nowoczesnej psychologii	8
Historyczne podstawy psychologii	8
Współczesne kierunki w psychologii	10
Co robią psychologowie?	15
Psychologia XXI wieku.	15
Przyszłość zaczyna się teraz	15
Podsumowanie: główne zagadnienia	18
Podstawowe terminy	19
Rozdział 2. Metody badawcze w psychologii	20
Proces badawczy.	22
Tendencyjność obserwatora i definicje operacyjne	22
Metody eksperymentalne: alternatywne wyjaśnienia i potrzeba procedur kontrolnych.	25
Metody korelacyjne	29
Oddziaływanie podprogowe?	30
Pomiar psychologiczny	32
Sposoby osiągania rzetelności i trafności	32
Miary samoopisowe	33
Miary behawioralne i obserwacje	33
Problemy etyczne w badaniach na ludziach i zwierzętach	35
Uzyskiwanie zgody od uczestników badań	36
Szacowanie ryzyka i korzyści	36
Celowe wprowadzanie w błąd	36
Rozmowa wyjaśniająca	36
Problemy w badaniach na zwierzętach	37

Jak stać się rozważnym odbiorcą badań naukowych	37
Psychologia w XXI wieku	38
Badania psychologiczne a eksplozja informacyjna	38
Podsumowanie: główne zagadnienia	40
Podstawowe terminy	41
Dodatek statystyczny. Statystyka pomaga zrozumieć obserwacje: analizowanie danych i formułowanie wniosków.	42
Analiza danych	45
Statystyka opisowa	46
Wnioskowanie statystyczne.	49
Jak stać się rozważnym odbiorcą statystyki	52
Podstawowe terminy	53
Rozdział 3. Biologiczne i ewolucyjne podstawy zachowania.	54
Dziedziczność i zachowanie	56
Ewolucja i dobór naturalny	56
Zmienność w ludzkim genotypie	59
Biologia i zachowanie	62
Podpatrywanie mózgu	62
Układ nerwowy	66
Struktury mózgowe i ich funkcje	68
Asymetria półkul mózgowych	74
Układ dokrewny	78
Układ nerwowy w działaniu	79
Neuron	80
Potencjały czynnościowe	82
Przekaznictwo synaptyczne	85
Neuroprzekazniki i ich funkcje	86
Plastyczność i neurogeneza: nasze zmieniające się mózgi	88
Psychologia w XXI wieku	84
Otwieranie „zamkniętego” mózgu	84
Psychologia w twoim życiu	87
W jaki sposób muzyka wpływa na twoje samopoczucie?	87
Podsumowanie: główne zagadnienia	90
Podstawowe terminy	91
Rozdział 4. Wrażenia zmysłowe i percepcja.	92
Odbiór wrażeń zmysłowych, organizowanie, identyfikowanie i rozpoznawanie	94
Bodźce proksymalne i dystalne	94
Rzeczywistość, dwuznaczność i złudzenia	95
Zmysłowy obraz świata	99
Psychofizyka	99
Od zjawisk fizycznych do zjawisk umysłowych	102
Układ wzrokowy	103
Oko ludzkie	103
Żrenica i soczewka	104
Siatkówka	104

Procesy zachodzące w mózgu	106
Widzenie barw	108
Psychologia XXI wieku	109
Czy dzięki rozwojowi technologii możliwe będzie przywracanie wzroku?	109
Słuch	112
Fizyka dźwięków	113
Psychologiczne wymiary dźwięku	113
Fizjologia słyszenia	114
Inne zmysły	118
Węch	118
Smak	119
Dotyk i zmysły skórne	119
Zmysł równowagi i kinestetyczny	120
Ból	121
Psychologia w twoim życiu	123
Dlaczego jedzenie ostrych potraw sprawia ból?	123
Procesy organizujące percepcję	122
Procesy uwagi	122
Zasady grupowania percepcyjnego	125
Integracja przestrzenna i czasowa	126
Percepcja ruchu	127
Percepcja głębi	127
Rodzaje stałości percepcyjnej	130
Procesy identyfikacji i rozpoznawania	133
Procesy typu dół–góra i góra–dół	133
Wpływ kontekstu i oczekiwań	134
Wnioski końcowe	136
Podsumowanie: główne zagadnienia	137
Podstawowe terminy	139
 Rozdział 5. Psychika, świadomość i odmienne stany świadomości	 140
Treść świadomości	142
Zdawanie sobie sprawy a świadomość	142
Badanie treści świadomości	143
Funkcje świadomości	144
Korzyści ze świadomości	144
Badanie funkcji świadomości	146
Psychologia w twoim życiu	148
Kiedy dzieci uzyskują świadomość?	148
Sen i marzenia senne	147
Rytm dobowy	147
Cykle snu	147
Dlaczego śpimy?	150
Zaburzenia snu	151
Marzenia senne: teatr psychiki	152
Psychologia XXI wieku	153
Styl życia 24/7 a sen	153
Zmienione stany świadomości	156
Przytomne sny	156

Hipnoza	157
Medytacja	159
Halucynacje	159
Ekstaza religijna	160
Środki zmieniające psychikę	161
Podsumowanie: główne zagadnienia	164
Podstawowe terminy	165
 Rozdział 6. Uczenie się i analiza zachowania	166
Badania nad uczeniem się	168
Czym jest uczenie się?	168
Behawioryzm i analiza zachowania	168
Warunkowanie klasyczne – uczenie się przewidywalnych sygnałów	169
Zadziwiająca obserwacja Pawłowa	170
Procesy warunkowania	172
Czynniki wpływające na proces nabywania odruchów	174
Zastosowania warunkowania klasycznego	176
Warunkowanie sprawcze – uczenie się o konsekwencjach	179
Prawo efektu	179
Eksperymentalna analiza zachowania	180
Zależność między zachowaniem a wzmocnieniem	181
Właściwości czynników wzmacniających	185
Rozkłady wzmacniania	188
Kształtowanie zachowania	190
Psychologia w twoim życiu	186
„Oszczędzaj różgi, a zepsujesz dziecko”?	186
Biologia a uczenie się	191
Dryfowanie w kierunku instynktu	191
Uczenie się awersji do smaku	192
Wpływ procesów poznawczych na uczenie się	194
Zdolności poznawcze zwierząt	195
Modelowanie	197
Podsumowanie: główne zagadnienia	200
Podstawowe terminy	201
 Rozdział 7. Pamięć	202
Czym jest pamięć?	204
Ebbinghaus mierzy pamięć	204
Rodzaje pamięci	205
Przegląd procesów pamięciowych	207
Pamięć sensoryczna	208
Pamięć ikoniczna	209
Pamięć echoiczna	209
Pamięć krótkotrwała i pamięć operacyjna	210
Ograniczenia pojemności pamięci krótkotrwałej	211
Przystosowanie do pojemności pamięci krótkotrwałej	211
Pamięć operacyjna	214
Pamięć długotrwała: kodowanie i wydobywanie informacji	216
Kontekst i kodowanie	216

Wskazówki dla wydobywania informacji z pamięci	219
Procesy kodowania i wydobywania informacji	222
Usprawnianie zapamiętywania informacji nie zorganizowanej	223
Metapamięć	225
Psychologia w twoim życiu	226
Jak badania pamięci mogą pomóc studentom w przygotowywaniu się do egzaminów?	226
Struktury w pamięci długotrwałej	227
Struktury pamięciowe	227
Korzystanie ze struktur pamięciowych	231
Odtwarzanie jako proces rekonstrukcji	232
Biologiczne aspekty pamięci	234
W poszukiwaniu engramu	235
Amnezja	236
Obrazowanie mózgu	237
Psychologia XXI wieku	235
Choroba Alzheimera	235
Podsumowanie: główne zagadnienia	240
Podstawowe terminy	241
 Rozdział 8. Procesy poznawcze	 242
Badanie poznania	245
Odkrywanie procesów umysłowych	245
Procesy umysłowe i zasoby umysłowe	245
Posługiwanie się językiem	249
Tworzenie przekazów językowych	249
Rozumienie języka	252
Język, myślenie i kultura	254
Psychologia w twoim życiu	255
Czy tylko ludzie potrafią nauczyć się ludzkiego języka?	255
Poznanie wzrokowe	257
Wykorzystywanie reprezentacji wzrokowych	257
Łączenie reprezentacji werbalnych i wzrokowych	258
Rozwiązywanie problemów i rozumowanie	261
Rozwiązywanie problemów	261
Rozumowanie dedukcyjne	265
Rozumowanie indukcyjne	267
Psychologia XXI wieku	269
Systemy eksperckie i medycyna	269
Ocenianie i podejmowanie decyzji	270
Heurystyki i ocenianie	270
Psychologia podejmowania decyzji	274
Podsumowanie: główne zagadnienia	278
Podstawowe terminy	279
 Rozdział 9. Inteligencja i pomiar inteligencji	 280
Czym jest pomiar?	282
Historia pomiaru	282
Podstawowe cechy pomiaru formalnego	283
Pomiar inteligencji	285

Początki testowania inteligencji	286
Testy inteligencji	286
Psychologia XXI wieku	290
Testy psychologiczne w Internecie	290
Teorie inteligencji	289
Psychometryczne teorie inteligencji	289
Triarchiczna teoria inteligencji Sternberga	291
Teoria wielorakich inteligencji Gardnera i inteligencja emocjonalna	292
Psychologia w twoim życiu	295
Czy teorie inteligencji mają dla kogoś znaczenie?	295
Polityczne aspekty inteligencji	294
Historia porównań grupowych	294
Dziedziczność a iloraz inteligencji	296
Środowisko a iloraz inteligencji	298
Kultura a trafność testów inteligencji	300
Twórczość	302
Pomiar twórczości i związek z inteligencją	302
Wybitna twórczość i choroby psychiczne	302
Pomiar a społeczeństwo	304
Podsumowanie: główne zagadnienia	306
Podstawowe terminy	307
 Rozdział 10. Rozwój człowieka w ciągu całego życia	 308
Badanie rozwoju człowieka	310
Rozwój fizyczny w ciągu całego życia	311
Rozwój w okresie prenatalnym i w dzieciństwie	311
Rozwój fizyczny w okresie dorastania	315
Zmiany fizyczne w okresie dorosłości	316
Rozwój poznawczy w ciągu całego życia	316
Poglądy Piageta na rozwój umysłowy	317
Współczesne poglądy na temat wczesnego rozwoju poznawczego	320
Rozwój poznawczy w okresie dorosłości	322
Przyswajanie języka	324
Odbiór mowy i odbiór słów	324
Uczenie się znaczenia słów	325
Przyswajanie zasad gramatyki	326
Rozwój społeczny w ciągu całego życia	328
Stadia rozwoju psychospołecznego według Eriksona	329
Rozwój społeczny w dzieciństwie	330
Rozwój społeczny w okresie dorastania	334
Rozwój społeczny w okresie dorosłości	338
Psychologia w twoim życiu	335
Jak przedszkole wpływa na rozwój dzieci?	335
Rozwój tożsamości płciowej	342
Płeć biologiczna a płeć psychiczna	343
Przyswajanie ról związanych z płcią	344
Rozwój moralny	345
Stadia rozumowania moralnego według Kohlberga	345
Rozwój moralny z perspektywy różnic płciowych i kulturowych	347

Nauka dobrego starzenia się	348
Podsumowanie: główne zagadnienia	349
Podstawowe terminy	351
Rozdział 11. Motywacja	352
Co to jest motywacja?	354
Psychologiczne zastosowanie pojęć z dziedziny motywacji	354
Źródła motywacji.	355
Odżywianie się	359
Fizjologia odżywiania się	359
Psychologia odżywiania się	360
Psychologia XXI wieku.	361
Geny a otyłość	361
Zachowania seksualne	365
Zachowania seksualne u zwierząt	365
Pobudzenie seksualne u człowieka i reakcja na nie	367
Ewolucja zachowań seksualnych	368
Normy seksualne	369
Homoseksualizm	371
Motywacja do osiągnięć osobistych.	373
Potrzeba osiągnięć.	373
Atrybucje sukcesu i porażki	375
Psychologia pracy i organizacji	378
Psychologia w twoim życiu	379
Czy psychologia może pomóc mi w znalezieniu pracy?	379
Hierarchia potrzeb	380
Podsumowanie: główne zagadnienia	382
Podstawowe terminy	383
Rozdział 12. Emocje, stres i zdrowie	384
Emocje	386
Podstawowe emocje i kultura	386
Teorie emocji	391
Funkcje emocji	395
Psychologia w twoim życiu	398
Dlaczego niektórzy ludzie są szczęśliwsi od innych?	398
Stres życia	399
Fizjologiczne reakcje na stres	400
Psychologiczne reakcje na stres.	402
Radzenie sobie ze stresem	408
Psychologia zdrowia	413
Biopsychospołeczny model zdrowia	413
Promocja zdrowia	414
Leczenie.	417
Osobowość i zdrowie.	421
Wypalenie zawodowe a system opieki zdrowotnej.	423
Toast za twoje zdrowie	423
Psychologia XXI wieku.	419
Zdrowi ludzie w 2010 roku.	419

Podsumowanie: główne zagadnienia	425
Podstawowe terminy	425
Rozdział 13. Osobowość człowieka	426
Teorie typów i teorie cech	428
Podział według typów	428
Opisywanie osobowości za pomocą cech	429
Cechy osobowości a dziedziczność	432
Czy określone cechy pozwalają przewidywać zachowanie?	433
Ocena teorii typów i teorii cech	435
Teorie psychodynamiczne	435
Psychoanaliza Freudowska	435
Ocena teorii Freuda	440
Teorie postfreudowskie	441
Psychologia w twoim życiu	436
Dlaczego niektórzy ludzie są nieśmiali?	436
Teorie humanistyczne	442
Specyficzne cechy teorii humanistycznych	442
Ocena teorii humanistycznych	443
Teorie społecznego uczenia się i teorie poznawcze	444
Poznawczo-afektywna teoria Mischela	445
Poznawcza teoria społecznego uczenia się Bandury	446
Teoria inteligencji społecznej Cantor	448
Ocena teorii społecznego uczenia się i teorii poznawczych	449
Teorie jaźni	449
Dynamiczne aspekty samowiedzy	449
Samoocena i autoprezentacja	450
Kulturowe pojmowanie <i>Ja</i>	451
Ocena teorii jaźni	453
Porównanie teorii osobowości	453
Psychologia XXI wieku	454
<i>Ja</i> w Internecie	454
Badanie osobowości	455
Testy obiektywne	455
Testy projekcyjne	457
Podsumowanie: główne zagadnienia	460
Podstawowe terminy	461
Rozdział 14. Zaburzenia psychiczne	462
Natura zaburzeń psychicznych	464
Wyznaczanie granic między normą a patologią psychiczną	464
Problem obiektywizmu	465
Perspektywa historyczna	466
Etiologia zaburzeń psychicznych	467
Klasyfikacja zaburzeń psychicznych	469
Cele klasyfikacji	469
DSM-IV-TR	469
Psychologia w twoim życiu	472
Czy niepoczytalność zwalnia z odpowiedzialności karnej?	472

Główne typy zaburzeń psychicznych	471
Zaburzenia lękowe: typy	473
Zaburzenia lękowe: przyczyny	475
Zaburzenia nastroju: typy	478
Zaburzenia nastroju: przyczyny	479
Płecz a depresja	483
Samobójstwa	483
Zaburzenia osobowości	484
Zaburzenia dysocjacyjne	485
Zaburzenia psychiczne w okresie dzieciństwa	486
Schizofrenia	489
Główne typy schizofrenii	489
Przyczyny schizofrenii	490
Psychologia XXI wieku	488
Charakter interakcji genów i środowiska	488
Piętno choroby psychicznej	494
Podsumowanie: główne zagadnienia	496
Podstawowe terminy	497
 Rozdział 15. Terapie zaburzeń psychicznych	 498
Kontekst terapeutyczny	500
Cele i główne rodzaje terapii	500
Terapeuci i miejsca prowadzenia terapii	500
Kontekst historyczny i kulturowy	501
Terapie psychodynamiczne	504
Psychoanaliza Freudowska	504
Późniejsze terapie psychodynamiczne	505
Psychologia w twoim życiu	506
Czy wyparte wspomnienia zatrują ludziom życie?	506
Terapie behawioralne	507
Przeciwwarunkowanie	508
Kierowanie zachowaniem za pomocą zależności	510
Terapia oparta na teorii społecznego uczenia się	512
Techniki generalizacji	514
Terapie poznawcze	514
Zmiana fałszywych przekonań	514
Poznawcza modyfikacja zachowania	516
Terapie humanistyczne	517
Terapia zorientowana na klienta	518
Terapia Gestalt	518
Terapie grupowe	519
Terapia małżeńska i rodzinna	519
Środowiskowe grupy wsparcia	520
Terapie biomedyczne	521
Psychochirurgia	521
Terapia elektrowstrząsowa i magnetyczna stymulacja mózgu	522
Terapia farmakologiczna	523
Ocena terapii i strategie profilaktyczne	525
Ocena skuteczności terapii	525

Strategie profilaktyczne	528
Psychologia XXI wieku	526
Terapie a aktywność mózgu	526
Podsumowanie: główne zagadnienia	530
Podstawowe terminy	531
 Rozdział 16. Poznanie społeczne i relacje społeczne	 532
Konstruowanie rzeczywistości społecznej	534
Początki teorii atrybucji	534
Podstawowy błąd atrybucji	535
Egotyzm atrybucyjny	536
Oczekiwania i samospełniające się przepowiednie	537
Zachowania, które potwierdzają oczekiwania	539
Postawy, zmiana postaw i działanie	540
Postawy a zachowania	540
Procesy perswazji	542
Autoperswazja za pomocą własnych działań	544
Uległość	546
Uprzedzenia	547
Źródła uprzedzeń	549
Skutki stereotypów	550
Przewycięzanie uprzedzeń	552
Psychologia w twoim życiu	548
Czy reklamy telewizyjne nadawane późnym wieczorem naprawdę są skuteczne?	548
Relacje społeczne	554
Sympatia	554
Miłość	555
Psychologia XXI wieku	557
Związki wirtualne	557
Podsumowanie: główne zagadnienia	560
Podstawowe terminy	561
 Rozdział 17. Procesy społeczne, społeczeństwo i kultura	 562
Przemożny wpływ sytuacji	564
Role i reguły	564
Normy społeczne	566
Konformizm	567
Siła oddziaływania czynników sytuacyjnych: rewelacje „ukrytej kamery”	570
Psychologia w twoim życiu	571
Jak grupy wpływają na podejmowanie decyzji?	571
Altruizm i zachowania prospołeczne	572
Źródła altruizmu	573
Motywy zachowania prospołecznego	574
Wpływ sytuacji na zachowania prospołeczne	576
Agresja	578
Perspektywa ewolucyjna	578
Różnice indywidualne	579
Wpływ czynników sytuacyjnych	580
Ograniczenia kulturowe	583

Psychologia konfliktu i pokoju	586
Posłuszeństwo wobec autorytetu	586
Psychologia ludobójstwa i wojny	590
Psychologia pokoju	593
Krótki osobisty komentarz na zakończenie	596
Podsumowanie: główne zagadnienia	597
Podstawowe terminy	597
Słownik	598
Bibliografia	618
Indeks nazwisk	672
Indeks rzeczowy do wydania polskiego	690