

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
Wprowadzenie do psychologii (K. Lubiewska)	13
Procesy poznawcze (I. Sybilska, Z. Sybilski)	19
– Spostrzeganie	19
– Pamięć	26
– Uwaga	32
– Myślenie	34
Osobowość (I. Sybilska, Z. Sybilski)	41
– Cechy	46
– Elementy poznawcze	51
– Motywy	53
– Popędowe teorie motywacji	53
– Motywacje pozytywne	56
– Poznawcze teorie motywacji	58
– Podsumowanie	60
Inteligencja (I. Sybilska, Z. Sybilski)	63
– Istota inteligencji	64
– Modele inteligencji	66
– Pomiar inteligencji	69
– Funkcjonowanie układu nerwowego	71
– Funkcje poznawcze	73
– Uwarunkowania inteligencji: geny vs środowisko	76
– Starzenie się a inteligencja	78
– Inteligencja = sukces?	78
– Rodzaje inteligencji	79
Emocje (I. Sybilska, Z. Sybilski)	85
– Powstawanie emocji	85
– Uniwersalność i różnicowanie	87

– Ekspresja emocji	91
– Pobudzenie fizjologiczne	92
– Doznawanie emocji – uczucia	93
– Nieświadomość emocjonalna	93
– Wpływ emocji na funkcjonowanie poznawcze	94
– Pamięć emocji	95
– Kontrola emocji	97
– Funkcje emocji	98
– Nastrój	99
Psychologia rozwojowa i wychowawcza (K. Lubiewska)	105
– Rozwój człowieka	106
– Wychowanie	114
Psychologia społeczna (I. Sybilska, Z. Sybilski)	121
– Postawy a zachowanie	121
– Posłuszeństwo	124
– Pomaganie	127
– Konformizm	131
Agresja (K. Lubiewska)	135
Stres (Z. Sybilski)	145
– Wprowadzenie	145
– Stres – co to jest	147
– Walka z lękiem	149
– Mój własny poziom stresu	155
– Wpływ stresu na stan psychiczny	157
– Walczę ze stresem	159
– Racjonalne strategie radzenia sobie ze stresem	159
– Reakcja stresowa od środka	161
– Wpływ stresu na zdrowie fizyczne	163
– Model Sternbacha	164
– Choroby psychosomatyczne	164
Osobowość wieńcowa i nowotworowa (Z. Sybilski)	167
– Typ A	167
– Typ C	169
– Wzorzec C	170
– Proces zdrowienia a stan psychiczny	171
Czy jesteśmy normalni (Z. Sybilski)	175
– Zaburzenia osobowości	176
– Schizofrenia	180
– Tłumaczenie genetyczne	183
– Tłumaczenie neurochemiczne i neuropatologiczne	183
– Tłumaczenie nieprawidłowościami neurorozwojowymi	184
– Tłumaczenie stosunkami w rodzinie	184
– Tłumaczenie procesami poznawczymi	185
– Tłumaczenie nadmiernym stresem	185

– Dwa zespoły schizofrenii	186
– Postacie schizofrenii	186
– Leczenie	187
Seksuologia – dlaczego? (Z. Sybilski)	189
Wybrane zagadnienia z seksuologii (Z. Sybilski)	191
– Pornografia	191
– Monogamia czy poligamia	192
– Norma seksualna	195
– Homoseksualizm	196
– Parafilie	197
– Dysfunkcje seksualne	200
Psychoterapia, zawracanie głowy czy coś w tym jest? (Z. Sybilski)	203
Bibliografia	207