

Spis treści

Przedmowa	9
------------------------	----------

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Cele, założenia oraz zastosowanie psychologii	11
1.1 Badanie zachowania i doznawania jako zadanie psychologii	12
1.1 Psychologia jako dziedzina badań	15
1.2.1 Krytyczne spojrzenie na istniejące hipotezy oraz sformułowanie własnych pytań	15
1.2.2 Niektóre cechy badań naukowych	17
1.3 Różne sposoby widzenia ludzkich zachowań	24
1.3.1 Biologiczny sposób widzenia	24
1.3.2 Behawiorystyczny sposób widzenia	26
1.3.3 Poznawczy sposób widzenia	31
1.3.4 Psychoanalityczny sposób widzenia	34
1.3.5 Humanistyczny sposób widzenia	39
1.3.6 Porównanie różnych sposobów widzenia	40
1.4 Niektóre dziedziny psychologii stosowanej	41
1.4.1 Zadania psychologów klinicznych	43
1.4.2 Zadania psychologów pracy i organizacji	47
1.5 Zdefiniowanie badań podstawowych oraz nauki stosowanej, opisanych w następnych rozdziałach	55

ROZDZIAŁ DRUGI

Psychologia ludzkiego rozwoju	57
2.1 Charakterystyka psychologii rozwojowej	58
2.1 Metody badania zmian	60
2.2.1 Uchwycenie zmian metodą przekroju podłużnego	60
2.2.2 Uchwycenie zmian metodą przekroju poprzecznego	61
2.2.3 Połączenie metody przekroju podłużnego i poprzecznego	62
2.3 Objaśnienia zmian zachodzących w życiu człowieka	63
2.3.1 Biologiczne podstawy rozwoju	63
2.3.2 Zagadnienie czynników dziedzicznych i środowiska	67
2.4 Wybrane dziedziny badawcze psychologii rozwojowej	81
2.4.1 Zmiany w sferze fizyczno-motorycznej	81
2.4.2 Więzi społeczno-emocjonalne we wczesnym dzieciństwie	84
2.4.3 Rozwój wybranych funkcji poznawczych	90
2.4.4 Zmiany ściśle związane z wiekiem lub wiążące się z nim tylko w niewielkim stopniu ...	95

ROZDZIAŁ TRZECI

Psychologia spostrzegania	101
3.1 Narządy zmysłów: furtka dla bodźców fizycznych	102
3.1.1 Ogólna charakterystyka narządów zmysłów	102
3.2 Budowa i sposób funkcjonowania narządu wzroku	109
3.2.1 Drgania elektromagnetyczne jako podstawa odbioru wrażeń wzrokowych	110
3.2.2 Receptory - przetwarzanie energii fizycznej w impulsy nerwowe	111
3.2.3 Teorie dotyczące spostrzegania barw	112
3.2.4 Przetwarzanie i wysyłanie informacji wzrokowych przez centralny układ nerwowy ..	115
3.3 Interpretacja bodźców zarejestrowanych przez procesy spostrzegania	117

3.3.1	Bodziec wzrokowy jako podstawa spostrzegania	119
3.3.2	Uwaga a spostrzeganie	120
3.3.3	Organizacja spostrzegania	129
3.3.4	Współpraca procesów zależnych od danych oraz procesów wywodzących się ze zdolności poznawczych.	140

ROZDZIAŁ CZWARTY

Podstawowe procesy uczenia się	145
4.1 Charakterystyka uczenia się	145
4.1.1 Rozróżnienie pomiędzy uczeniem się a zachowaniem	146
4.1.2 Względnie trwała zmiana w zachowaniu	146
4.1.3 Uczenie się jako rezultat ćwiczeń i doświadczeń	147
4.1.4 Teorie dotyczące uczenia się	149
4.2 Uczenie się poprzez warunkowanie	150
4.2.1 Warunkowanie klasyczne	150
4.2.2 Warunkowanie sprawcze	160
4.3 Poznawcze podejście do problematyki uczenia się	177
4.3.1 Uczenie się utajone i mapy poznawcze	178
4.3.2 Od prób i błędów do zrozumienia	180
4.3.3 Uczenie się poprzez naśladowanie wzorców	182

ROZDZIAŁ PIĄTY

Rozwiązywanie problemów	187
5.1 Powstawanie i zastosowanie pojęć	188
5.1.1 Pojęcia jako kategorie	188
5.2 Dygresja: porządek i kontrola dzięki pojęciu własnej osoby	193
5.3 Przystosowanie się do warunków środowiska poprzez rozwiązywanie problemów	197
5.3.1 Etapy procesu rozwiązywania problemów	197
5.3.2 Wcześniejsze doświadczenia jako utrudnienie przy poszukiwaniu rozwiązania	204
5.4 Rozwiązywanie problemów jako wyraz inteligencji	207
5.4.1 Poszukiwanie metod pomiaru inteligencji: drogi i manowce	208
5.4.2 Rozwiązywanie codziennych problemów dzięki inteligencji praktycznej	219
5.4.3 Zależność inteligentnego działania od warunków środowiska	222
5.4.4 Drogi badań inteligencji: od produktu do procesu	223

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Psychologia pamięci	226
6.1 Pamięć jako przetwarzanie informacji	227
6.1.1 Rejestr sensoryczny: furtka dla bodźców zmysłowych	231
6.1.2 Pamięć krótkotrwała	232
6.1.3 Pamięć długotrwała	238
6.2 Wyjaśnienie procesu zapominania	248
6.2.1 Rozpadanie się śladów pamięciowych	248
6.2.2 Zakłócenia wcześniej i później przyswojonej wiedzy: interferencja	249
6.2.3 Niemożność uzyskania dostępu do zawartości pamięci z powodu braku bodźców wywołujących	250
6.2.4 Zapominanie umotywowane	251
6.3 Możliwości wspierania pamięci	252
6.3.1 Zasady dotyczące ćwiczeń	255
6.3.2 Mnemotechniki - pomoc przy opracowywaniu materiału trudnego do uporządkowania	258

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Psychologia motywacji	264
7.1 Zachowanie motywowane i jego objaśnienie	265
7.1.1 Charakterystyka zachowania motywowanego	265
7.1.2 Części składowe psychologicznych wyjaśnień motywacji	267
7.2 Teorie dotyczące poszczególnych sfer motywacji	269
7.2.1 Odżywianie - zachowanie i wyjaśnienie	270
7.2.2 Agresja i jej wyjaśnienie	278
7.2.3 Niektóre warunki wspierania motywacji do nauki	297

ROZDZIAŁ ÓSMY

Psychologia emocji i radzenia sobie ze stresem	306
8.1 Charakterystyka i klasyfikacja emocji	307
8.2 Znaczenie autonomicznego układu nerwowego oraz hormonów	309
8.3 Teoretyczne rozważania o doświadczaniu emocji	314
8.3.1 Mózg - centralna rozdzielnia emocji i reakcji fizycznych	315
8.3.2 Zależności między zmianami fizycznymi a doznawaniem określonych emocji	316
8.3.3 Doświadczanie emocji - rezultat pobudzenia fizjologicznego oraz procesów poznawczych	320
8.3.4 Zagadnienie procesów przeciwstawnych	323
8.4 Przekazywanie emocji w kontaktach społecznych	326
8.4.1 Biologiczne podstawy wyrażania emocji	327
8.4.2 Zasady wyrażania emocji w różnych sytuacjach	328
8.4.3 Możliwości udawania „nieprawdziwych” emocji	331
8.5 Stres: jego następstwa i zwalczanie	334
8.5.1 Charakterystyka stresu	334
8.5.2 Warunki powstawania stresu	339
8.5.3 Osobowość a podatność na stres	340
8.5.4 Możliwości obrony przed stresem	344

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

Psychologia procesów społecznych	350
9.1 Spostrzeganie społeczne jako źródło wrażeń dotyczących innych ludzi	351
9.1.1 Powstawanie pierwszego wrażenia	352
9.1.2 Atrybucja w spostrzeganiu osób	360
9.2 Różne spostrzeganie osób: swoi i obcy	367
9.3 Psychologia uprzedzeń	369
9.4 Od spotkania do społecznego przyciągania	374
9.4.1 Zażyłość powstająca dzięki ponawianym spotkaniom	375
9.4.2 „Swój swego znajdzie”	377
9.4.3 Zasada wzajemności	379
9.4.4 Więzy emocjonalno-społeczne istniejące dzięki miłości	379
9.5 Wpływ grupy na jej członków	384
9.5.1 Określanie realiów społecznych	385
9.5.2 Unikanie społecznego odrzucenia poprzez dopasowanie się do innych	386
9.5.3 Reakcja większości na ludzi obcych, niezależnych	388
9.5.4 Zmiana przekonań reprezentowanych przez większość, dokonana przez osoby niezależne	389

Literatura	393
Indeks nazwisk	432
Indeks rzeczowy	437