

Spis treści

WSTĘP	9
I. WPROWADZENIE – <i>Anna Trzcieniecka-Green</i>	15
1. Historia rozwoju psychologii jako nauki. Współczesne teorie psychologiczne	18
II. PODSTAWOWE POJĘCIA PSYCHOLOGICZNE: PROCESY POZNAWCZE (SPOSTRZEGANIE, UWAGA, PAMIĘĆ, MYŚLENIE, INTELIGENCJA), EMOCJE I MOTYWACJA – <i>Anna Trzcieniecka-Green</i>	33
1. Percepcja, czyli jak ludzie odbierają świat	33
2. Uwaga, czyli filtr selekcji bodźców	36
3. Pamięć, czyli system rejestracji danych	38
4. Uczenie się, czyli zmiana zapewnijająca przetrwanie	41
5. Myślenie, czyli jak nasz umysł przetwarza informacje	48
6. Emocje, czyli to, co nadaje znaczenie naszym przeżyciom	55
7. Motywacja, czyli siła napędowa naszych działań	58
III. WYBRANE TEORIE OSOBOWOŚCI – <i>Kamilla Bargiel-Matusiewicz</i>	63
1. Osobowość jako zbiór cech	64
2. Psychoanalityczne ujęcie osobowości	66
3. Osobowość w nurcie behawiorystycznym	74
4. Poznawcze ujęcie osobowości	76
5. Osobowość w nurcie humanistycznym	79
6. Osobowość a zdrowie	81
7. Pomiar osobowości	83
8. Podsumowanie	85
IV. ŚWIAT JAKO SYSTEM – O SYSTEMOWYM SPOJRZENIU NA CZŁOWIEKA – <i>Katarzyna Sitnik, Barbara Szczyrba-Maróń</i>	89
1. Co to znaczy systemowy?	89
2. Rodzina jako system	92
3. Dziecko w rodzinie	99
4. Kiedy pojawia się choroba w rodzinie	102
5. Terapia w ujęciu systemowym	112
6. Podsumowanie	123

V. W DRODZE DO ZDROWIA – KONCEPCJA SALUTOGENEZY I POCZUCIA KOHERENCJI AARONA ANTONOVSKY'EGO – <i>Alicja Michalak</i>	127
1. Podejście patogenetyczne w myśleniu o zdrowiu i chorobie. Psychologiczne czynniki podatności na chorobę i dysfunkcje somatyczne	129
2. Podejście salutogenetyczne w myśleniu o zdrowiu i chorobie. Psychologiczne czynniki sprzyjające zdrowieniu i utrzymaniu zdrowia	131
3. Poczucie koherencji jako determinanta zdrowia, według koncepcji Aarona Antonovsky'ego	136
4. Podsumowanie	143
VI. TAJEMNICA ZWIĄZKU UMYŚLU Z CIAŁEM – PSYCHOSOMATYKA W UJĘCIU HISTORYCZNYM I WSPÓŁCZESNYM – <i>Alicja Michalak</i>	147
1. Czy istnieje związek między psychiką a ciałem? Psychosomatyka jako próba wyjaśnienia relacji: umysł – ciało	149
2. Psychosomatyka we współczesnym rozumieniu zdrowia	151
3. Czym są zaburzenia psychosomatyczne? Psychosomatyka jako opis etiologii zaburzeń somatycznych	153
4. Współczesne kierunki badań nad związkiem między psychiką a ciałem	165
5. Podsumowanie	169
VII. CHOROBA W ŻYCIU CZŁOWIEKA – <i>Monika Bąk-Sosnowska</i>	173
1. Reakcje jednostki na chorobę	173
2. Pacjent w leczeniu otwartym i zamkniętym	184
3. Choroby przewlekłe i inwalidztwo	197
4. Śmierć i umieranie	209
5. Podsumowanie	225
VIII. ISTOTA I FUNKCJE BÓLU – <i>Katarzyna Sitnik</i>	229
1. Funkcja bólu	230
2. Ból jako zjawisko neurologiczne	231
3. Od neurologii do psychologii	237
4. Psychologia bólu	240
5. Psychologiczne aspekty leczenia bólu	252
6. Podsumowanie	266
IX. PSYCHOLOGIA KOBIETY – <i>Katarzyna Sitnik</i>	271
1. Pierwiastek kobiecy kontra męski? Kobieta a mężczyzna	272
2. Ciało a świadomość bycia kobietą	278
3. Atrybuty kobiecości	285
4. Kobieta i jej role	291
5. Dysfunkcje i zaburzenia psychofizyczne u kobiet	296
6. Podsumowanie	298
X. PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY CIĄŻY I MACIERZYŃSTWA – <i>Monika Bąk-Sosnowska</i>	303
1. Planowanie potomstwa	303

2. Przebieg ciąży	308
3. Psychologiczne aspekty okresu okołoporodowego	316
4. Problem wad rozwojowych płodu, poronień naturalnych i aborcji	322
5. Podsumowanie	326

XI. KOMUNIKACJA Z PACJENTEM – <i>Agnieszka Ociepka</i>	329
1. Podstawowe wiadomości z zakresu komunikacji niewerbalnej	330
2. Słowa jako element procesu komunikacji	337
3. Analiza transakcyjna	345
4. Skuteczne strategie wpływania na innych	349
5. Sposoby radzenia sobie z konfliktem	351
6. Współdziałanie zespołu leczącego	354
7. Podsumowanie	356

XII. STRES I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM – <i>Agata Wons</i>	359
1. Czym jest stres?	361
2. Psychologiczne aspekty stresu	372
3. Wsparcie społeczne	380
4. Osobowość a radzenie sobie ze stresem	389
5. Kontrolowanie stresu	394
6. Podsumowanie	400

XIII. WYPALENIE ZAWODOWE – <i>Agata Wons</i>	407
1. Czym jest wypalenie zawodowe i jak je rozpoznać?	407
2. Wybrane modele wypalenia zawodowego	410
3. Wypalenie zawodowe pracowników medycznych	418
4. Jak radzić sobie z wypaleniem?	420
5. Podsumowanie	422

XIV. JAK POMAGAĆ? – POMOC PSYCHOLOGICZNA A PSYCHOTERAPIA – <i>Barbara Szczyrba-Maróń</i>	425
1. Wszyscy możemy pomóc, czyli o pomocy psychologicznej	425
2. Pomoc specjalistyczna, czyli psychoterapia	432
3. Wybrane techniki psychoterapeutyczne, czyli jak to się robi?	444
4. Okiem eksperymentatora – „Wybierając psychoterapeutę”	455
5. Kto może być psychoterapeutą?	458
6. Psychoterapia elementarna jako główne narzędzie psychologicznego oddziaływania w praktyce medycznej	459
7. Podsumowanie	462

XV. PSYCHOLOGIA W SŁUŻBIE ZDROWIA – NOWE WYZWANIA. PRZYKŁADY PSYCHOLOGICZNYCH PROGRAMÓW STOSOWANYCH W PROFILAKTYCE I LECZENIU PACJENTÓW – <i>Anna Trzcieniecka-Green, Monika Bąk-Sosnowska, Alicja Michalak, Agnieszka Ociepka, Barbara Szczyrba-Maróń</i>	467
1. Profilaktyka i promocja zdrowia – wyzwania dla psychologów	467

2. Kilka słów na temat profilaktyki uzależnień	470
3. Program psychologicznej opieki w ramach profilaktyki choroby niedokrwiennej serca – wstępne obserwacje	473
4. Psychologiczny program leczenia otyłości na przykładzie grupowej kuracji odchudzającej, realizowanej w Poradni Leczenia Chorób Metabolicznych „Waga” w Katowicach, pod kierownictwem prof. dr hab. n. med. Barbary Zahorskiej-Markiewicz	476
5. Podsumowanie	479