

Spis treści

Przedmowa	9
1. CELE, ZAŁOŻENIA ORAZ ZASTOSOWANIE PSYCHOLOGII	11
1.1 Badanie zachowania i doznawania jako zadanie psychologii	12
1.2 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	23
1.3.1 Biologiczny sposób widzenia	24
1.3.2 Behawiorystyczny sposób widzenia	25
1.3.3 <u>Poznawczy sposób widzenia</u>	31
1.3.4 Psychoanalityczny sposób widzenia	34
1.3.5 <u>Humanistyczny sposób widzenia</u>	38
1.3.6 Porównanie różnych sposobów widzenia	40
1.4 Niektóre dziedziny psychologii stosowanej	40
1.4.1 Zadania psychologów klinicznych	43
1.4.2 Zadania psychologów pracy i organizacji	46
1.5 Zdefiniowanie badań podstawowych oraz nauki stosowanej, opisanych w następnych rozdziałach	54
2. PSYCHOLOGIA LUDZKIEGO ROZWOJU	57
2.1 Charakterystyka psychologii rozwojowej	58
2.2 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 Więzy 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	94
3. 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 ..	109
3.2.2	Receptory – przetwarzanie energii fizycznej w impulsy nerwowe	110
3.2.3	Teorie dotyczące spostrzegania barw	112
3.2.4	Przetwarzanie i wysyłanie informacji wzrokowych przez centralny układ nerwowy	114
3.3	Interpretacja bodźców zarejestrowanych przez procesy spostrzegania	117
3.3.1	Bodziec wzrokowy jako podstawa spostrzegania	118
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
4.	PODSTAWOWE PROCESY UCZENIA SIĘ	144
4.1	Charakterystyka uczenia się	144
4.1.1	Rozróżnienie pomiędzy uczeniem się a zachowaniem	144
4.1.2	Względnie trwała zmiana w zachowaniu	145
4.1.3	Uczenie się jako rezultat ćwiczeń i doświadczeń	146
4.1.4	Teorie dotyczące uczenia się	148
4.2	Uczenie się poprzez warunkowanie	148
4.2.1	Warunkowanie klasyczne	149
4.2.2	Warunkowanie sprawcze	158
4.3	Poznawcze podejście do problematyki uczenia się	175
4.3.1	Uczenie się utajone, mapy poznawcze	177
4.3.2	Od prób i błędów do zrozumienia	178
4.3.3	Uczenie się poprzez naśladowanie wzorców	180
5.	ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	185
5.1	Powstawanie i zastosowanie pojęć	186
5.1.1	Pojęcia jako kategorie	186
5.2	Dygresja: porządek i kontrola dzięki pojęciu własnej osoby	191
5.3	Przystosowanie się do warunków środowiska poprzez rozwiązywanie problemów	194
5.3.1	Etapy procesu rozwiązywania problemów	195
5.3.2	Wcześniejsze doświadczenia jako utrudnienie przy poszukiwaniu rozwiązania	201
5.4	Rozwiązywanie problemów jako wyraz inteligencji	204
5.4.1	Poszukiwanie metod pomiaru inteligencji: drogi i manowce	205
5.4.2	Rozwiązywanie codziennych problemów dzięki inteligencji praktycznej ...	216
5.4.3	Zależność inteligentnego działania od warunków środowiska	219
5.4.4	Drogi badań inteligencji: od produktu do procesu	220
6.	PSYCHOLOGIA PAMIĘCI	222
6.1	Pamięć jako przetwarzanie informacji	223
6.1.1	Rejestr sensoryczny: furka dla bodźców zmysłowych	225
6.1.2	Pamięć krótkotrwała	228

6.1.3	Pamięć długotrwała	233
6.2	Zapominanie, wyjaśnienie	243
6.2.1	Rozpadanie się „śladów”	243
6.2.2	Zakłócenia wcześniej i później przyswojonej wiedzy: interferencja	244
6.2.3	Niemożliwość uzyskania dostępu do zawartości pamięci z powodu braku bodźców wywołujących	245
6.2.4	Zapominanie umotywowane	246
6.3	Możliwości wspierania pamięci	247
6.3.1	Zasady dotyczące ćwiczeń	247
6.3.2	Mnemotechniki – pomoc przy opracowywaniu materiału trudnego do uporządkowania	252
7.	PSYCHOLOGIA MOTYWACJI	258
7.1	Zachowanie motywowane i jego objaśnienie	259
7.1.1	Charakterystyka zachowania motywowanego	259
7.1.2	Części składowe psychologicznych wyjaśnień motywacji	261
7.2	Teorie dotyczące poszczególnych sfer motywacji	263
7.2.1	Odżywianie się – zachowanie i wyjaśnienie	263
7.2.2	Agresja i jej wyjaśnienie	271
7.2.3	Niektóre warunki wspierania motywacji do nauki	290
8.	PSYCHOLOGIA UCZUĆ I RADZENIA SOBIE ZE STRESEM	299
8.1	Charakterystyka i klasyfikacja emocji	300
8.2	Znaczenie autonomicznego układu nerwowego oraz hormonów	302
8.3	Teoretyczne rozważania o doświadczaniu emocji	307
8.3.1	Mózg – centralna rozdzielnia emocji i reakcji fizycznych	308
8.3.2	Zależności pomiędzy zmianami fizycznymi a doznawaniem określonych emocji	309
8.3.3	Doświadczenie emocji – rezultat pobudzenia fizjologicznego oraz procesów poznawczych	313
8.3.4	Zagadnienie procesów przeciwnych	316
8.4	Przekazywanie doznań w kontaktach społecznych	319
8.4.1	Biologiczne podstawy wyrażania emocji	319
8.4.2	Zasady wyrażania emocji w różnych sytuacjach	321
8.4.3	Możliwości udawania „nieprawdziwych” emocji	323
8.5	Stres: jego następstwa i zwalczanie	326
8.5.1	Charakterystyka stresu	327
8.5.2	Warunki powstawania stresu	328
8.5.3	Osobowość a zagrożenie stresem	332
8.5.4	Możliwości obrony przed stresem	336
9.	PSYCHOLOGIA PROCESÓW SPOŁECZNYCH	342
9.1	Uzyskiwanie wrażeń o innych dzięki społecznemu postrzeganiu	343
9.1.1	Powstawanie pierwszego wrażenia	344
9.1.2	Atrybucja w spostrzeganiu osób	351
9.2	Różne spostrzeganie osób: swoi i obcy	358
9.3	Psychologia uprzedzeń	361

9.4	Od spotkania do społecznego przyciągania	366
9.4.1	Zażyłość powstająca dzięki ponawianym spotkaniom	367
9.4.2	„Swój swego znajdzie”	369
9.4.3	Zasada wzajemności	370
9.4.4	Więzi emocjonalno-społeczne istniejące dzięki miłości	371
9.5	Wpływ grupy na jej członków	375
9.5.1	Określanie realiów społecznych	376
9.5.2	Unikanie społecznego odręczenia poprzez dopasowanie się do innych	377
9.5.3	Reakcja większości na ludzi obcych, niezależnych	379
9.5.4	Zmiana przekonań reprezentowanych przez większość, dokonana przez osoby niezależne	379
Bibliografia		385
Indeks nazwisk		431
Indeks rzeczowy		441