

Spis treści

Wstęp do wydania polskiego (Phil Zimbardo) 9

Wprowadzenie (Phil Zimbardo, Bob Johnson, Vivian McCann) 11

1 WRAŻENIA ZMYŚLOWE I SPOSTRZEŻENIA 21

1.1 JAK STYMULACJA STAJE SIĘ WRAŻENIEM? 27

Transdukcja: przekształcanie stymulacji we wrażenia 29

Progi: granice wrażeń 31

Teoria detekcji sygnałów 34

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Adaptacja sensoryczna 35

1.2 CO ŁĄCZY ZMYŚŁY? CO JE RÓŻNI? 36

Wzrok: jak układ nerwowy przetwarza światło 37

Słuch: kiedy w lesie zwali się drzewo... 47

W czym inne zmysły przypominają wzrok i słuch 53

Synestezja: wrażenia między zmysłami 59

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Doświadczenie bólu 60

1.3 NA CZYM POLEGA ZWIĄZEK MIĘDZY DOZNAWANIEM WRAŻEŃ A SPOSTRZEGANIEM? 65

Przetwarzanie percepcyjne:

odnajdywanie znaczenia we wrażeniu 66

Niejednoznaczność i zniekształcenia percepcyjne 69

Teoretyczne wyjaśnienia percepcji 75

Zobaczyć i uwierzyć 87

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 89

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE

Percepcja podprogowa i podprogowa perswazja 90

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 94

2 MYŚLENIE I INTELIGENCJA 99

2.1 JAKIE SĄ KOMPONENTY MYŚLENIA? 106

Pojęcia 107

Wyobrażenia i mapy poznawcze 111

Myślenie i mózg 112

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Schematy i skrypty pomagają ci określić, czego możesz się spodziewać 115

2.2 JAKIE UMIEJĘTNOŚCI POSIADAJĄ OSOBY, KTÓRE POTRAFIĄ SKUTECZNIE MYŚLEĆ? 119

Rozwiązywanie problemów 120

Ocenianie i podejmowanie decyzji 126

Stawanie się twórczym geniuszem 131

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 135

2.3 JAK DOKONUJEMY POMIARU INTELIGENCJI? 138

Binet i Simon tworzą Test Zdolności Szkolnych 139

Amerykańscy psychologowie zapożyczają ideę Bineta i Simona 140

Problemy z obliczaniem ilorazu inteligencji 143

Obliczanie IQ „na krzywej” 143

Pomiar IQ dzisiaj 146

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Co można uczynić dla nieprzeciętnego dziecka? 147

2.4 CZY INTELIGENCJA JEST JEDNĄ ZDOLNOŚCIĄ, CZY TEŻ SKŁADA SIĘ Z WIELU ZDOLNOŚCI? 153

Psychometryczne teorie inteligencji 154

Poznawcze teorie inteligencji 155

Kulturowe definicje inteligencji 158

Zwierzęta mogą być inteligentne, ale czy myślą? 161

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Wyniki testowe i samospełniające się proroctwo 164

2.5 W JAKI SPOSÓB PSYCHOLODZY WYJAŚNIAJĄ RÓŻNICE W IO WYSTĘPUJĄCE MIĘDZY GRUPAMI? 166

Inteligencja i polityka imigracyjna 168

Jakie są dowody na to, że inteligencja jest dziedziczna? 168

Jakie są dowody na to, że inteligencja pozostaje pod wpływem środowiska? 170

Odziedziczalność (*nie* dziedziczenie) i różnice międzygrupowe 171

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Groźba stereotypu 179

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE

Kwestia różnic międzypłciowych w zakresie zdolności 181

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 184

3 STANY ŚWIADOMOŚCI 191

3.1 JAKI JEST ZWIĄZEK ŚWIADOMOŚCI Z PROCESAMI UMYSŁOWYMI? 196

Narzędzia do badania świadomości 199

Modele umysłów świadomego i nieświadomego 201

Co daje nam świadomość? 202

Poziomy świadomości 204

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 206

3.2 JAKIE CYKLE WYSTĘPUJĄ W ŚWIADOMOŚCI NA CO DZIEŃ? 208

Marzenia na jawie 209

Sen: tajemnicza trzecia część naszego życia 211

Marzenia senne: nocne widowisko 220

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zaburzenia snu 225

3.3 JAKIE INNE FORMY MOŻE PRZYJMOWAĆ ŚWIADOMOŚĆ? 230

Hipnoza 231

Medytacja 235

Stany spowodowane działaniem środków psychoaktywnych 237

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Uzależnienie i nałóg 248

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE

Zrewidowany pogład na nieświadomość 251

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 255

Słownik pojęć 259

Bibliografia 265

Indeks nazwisk 282

Wykaz źródeł ilustracji 286

Wstęp do wydania polskiego

Jestem zaszczycony, że mój Wydawca w Polsce, Wydawnictwo Naukowe PWN, zdecydował się nie tylko przetłumaczyć mój amerykański, psychologiczny tekst na język polski, ale również uczynić go zrozumiałym dla każdego Czytelnika. Nie zdarzyło się to wcześniej w żadnym kraju z żadnym podręcznikiem z założenia przeznaczonym wyłącznie dla studentów. Podczas moich licznych wizyt w Polsce (Warszawa, Wrocław, Kraków, Oświęcim) przekonałem się o wysokim poziomie intelektualnym Polaków. Z pasją tworzą, czytają, dzielą się wiedzą, uczestniczą w debatach, co nie jest zbyt powszechne w większości krajów, które odwiedziłem, a także w moim własnym. Byłem zachwycony, widząc tysiące zwykłych ludzi, którzy odwiedzili ostatnie targi książki w Warszawie, przychodzili całymi rodzinami i kupowali mnóstwo książek. Niezależnie od przyczyn, taki pęd do wiedzy jest dla mnie, jako nauczyciela i autora, niewątpliwym źródłem radości.

Mam nadzieję, że lektura sprawi Wam przyjemność – ja i pozostali Współautorzy przedstawiliśmy w tej książce obszerną wiedzę, dotyczącą w naszym przekonaniu najbardziej kluczowych, podstawowych koncepcji i idei w psychologii. Ma to szczególne znaczenie dla tych Czytelników, którzy nie mogli studiować, a także dla tych, którzy już dawno ukończyli kurs psychologii i chcieliby pozostać na bieżąco ze wszystkimi ekscytującymi nowościami w tej dziedzinie. Zachęcam również do wyrażania opinii na temat książki, jej najciekawszych fragmentów, najważniejszych przekazów oraz przedstawiania propozycji udoskonalenia kolejnego wydania.

Pozdrawiam serdecznie i ciepło

Phil Zimbardo

PSYCHOLOGIA

Kluczowe koncepcje

to nowoczesny przewodnik, który pozwala wszystkim zainteresowanym funkcjonowaniem ludzkiej psychiki zorientować się w głównych teoriach, pojęciach oraz metodach badawczych stosowanych w różnych gałęziach psychologii.

Autorzy, pod wodzą słynnego Philipa Zimbardo, wyjaśniają zagadnienia psychologiczne w swobodnym, przyjaznym stylu. W pięciu tomach opisują eksperymenty, odwołują się do przykładów, prowadzą z Czytelnikiem prawdziwy dialog, a nawet rodzaj zabawy, odnosząc się do jego bezpośredniego doświadczenia. Struktura tekstu wraz z układem graficznym ułatwiają zapamiętywanie i wyszukiwanie informacji.

STRUKTURA I FUNKCJE

ŚWIADOMOŚCI to omówienie trzech kolejnych wielkich tematów w psychologii: wrażeń zmysłowych i spostrzeżeń, myślenia i inteligencji oraz stanów świadomości.

Autorzy prezentują procesy psychiczne nadające znaczenie informacjom zmysłowym docierającym do mózgu, pomagają na przykład zrozumieć, w jaki sposób łączymy następujące po sobie dźwięki w znajomą melodię, a w zbiorze kształtów i światłocieni odnajdujemy twarz bliskiej osoby. Zajmują się również procesami leżącymi u podłoża myślenia, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów. Analizując inteligencję, omawiają testy inteligencji, a także przedstawiają poglądy na temat tego, czym jest inteligencja, i co to oznacza, że iloraz inteligencji jest dziedziczony, przybliżają ponadto różne stany świadomości: czuwanie, sen bez marzeń sennych, hipnozę, medytację. Czytelnik może się przekonać, że olbrzymia część pracy mózgu przebiega off-line – bez udziału świadomości. Dotyczy to tak powszednich zadań, jak wydobywanie informacji z pamięci (ile wynosi $7 \times 9?$) oraz operacji toczących się w strukturach mózgu, które kontrolują podstawowe funkcje biologiczne, takie jak ciśnienie krwi i temperatura ciała.

