

Spis treści

Przedmowa do pierwszego wydania polskiego	9
Streszczenie przedmowy do wydania pierwszego	11
Przedmowa do wydania piątego	13
Informacja o autorze	15
Rozdział 1. Motywacja społeczna	17
Korzenie zachowań społecznych	24
Rozdział 2. Twarz, spoglądanie i inne niewerbalne komunikaty	39
Różne kanały niewerbalne	40
Różne funkcje komunikacji niewerbalnej	60
Wnioski	71
Rozdział 3. Komunikacja werbalna i konwersacja	72
Wspólny słownik	74
Konwersacja	75
Grzeczność	82
Przystosowanie	84
Umiejętności werbalne w trzech rodzajach konwersacji	85
Mowa i klasa społeczna	90
Różnice płciowe	94
Rozdział 4. Spostrzeganie innych	96
Tworzenie wyobrażeń innych ludzi	97
Interpretowanie zachowań	110

Rozdział 5. Wpływ osobowości i sytuacji na zachowania społeczne 116

Cechy osobowości 116

Czy w różnych sytuacjach funkcjonujemy tak samo? 118

Analiza sytuacji 123

Wybieranie zachowań społecznych

ze względu na odnoszenie się do innych ludzi 127

Koordinacja zachowań społecznych 129

Kompetencja społeczna 133

Ekstrawersja 139

Różnice płciowe w zachowaniu społecznym 142

Rozdział 6. Relacje między dwiema osobami 147

Jak zdobywać przyjaciół i wywierać wpływ na ludzi 147

A. Zdobywanie przyjaciół 147

B. Wpływanie na ludzi 152

Rodzaje związków 156

Główne typy związków 159

Zmienności związane z klasą społeczną, kulturą,
płcią i wiekiem 173

Jak skutecznie radzić sobie z więziami — reguły,
umiejętności i wiedza 179

Rozdział 7. Grupy, organizacja, klasa i kultura 183

Członkostwo w małych grupach społecznych 183

Różne rodzaje grup 191

Organizacje społeczne 195

Kultura 201

Klasa społeczna 208

Kontakty międzygrupowe i konflikt 211

Rozdział 8. Samowyoobrażenie i samoprezentacja 216

Wymiary *Ja* i ich pomiar 216

Źródła *Ja* 221

Warunki, w jakich następuje aktywizacja *Ja* 225

Wpływ samowyoobrażenia na zachowanie 229

Rozdział 9. Zachowanie społeczne a zaburzenia psychiczne 237

Zasięg i występowanie zaburzeń psychicznych 238

Stres 240

Umiejętności społeczne a zdrowie psychiczne 246

Zachowanie społeczne w podstawowych chorobach psychicznych	248
Wpływ leczenia na zachowanie społeczne	260
Społeczne zapobieganie chorobom psychicznym	263

Rozdział 10. Wybrane profesjonalne umiejętności społeczne 266

Przeprowadzanie wywiadu	267
Sprzedawanie	275
Lekarze i pielęgniarki	279
Psychoterapia i poradnictwo	284
Nauczanie	288
Publiczne przemawianie i wykładanie	292
Kierowanie grupami	296
Zarządzanie	300

Rozdział 11. Szkolenie umiejętności społecznych 305

Uczenie się w toku pracy	307
Granie roli	309
Specyficzne techniki treningu umiejętności społecznych	315
Lektura, wykłady, dyskusje, studia przypadków i filmy	318
Metody zalecane do stosowania dla różnych celów	320
Trening umiejętności społecznych — czy to działa?	321
Niektóre problemy dotyczące treningu umiejętności społecznych	323

Rozdział 12. Epilog 326

Zastosowanie nowej wiedzy	326
Nowy model człowieka	327
Możliwe niebezpieczeństwa związane z nową wiedzą	329
Reguły i moralność	330

Bibliografia 333

Indeks nazwisk 357