

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
-------------	---

Rozdział I

Wybrane zagadnienia z biologicznych podstaw psychiki	11
--	----

1. Budowa mózgu	11
2. Neuron – mechanizm funkcjonowania	12
3. Rola poszczególnych struktur mózgu	14
3.1. Płaty skroniowe	14
3.2. Mózgowe ośrodki mowy	16
3.3. Lewa i prawa półkula mózgu	17
3.4. Korowe i podkorowe ośrodki mózgu	21
3.5. Ośrodek regulacji okresów czuwania i snu	22
4. Płóć mózgu	24
5. Inne aspekty funkcjonowania mózgu człowieka	26
5.1. Doznania fantomowe	26
5.2. Deprywacja sensoryczna	28
6. Biologia agresji	31
7. Bibliografia	33

Rozdział II

Pamięć i uczenie się	35
----------------------------	----

1. Fazy procesów pamięciowych	36
1.1. Zapamiętywanie	36
1.2. Pamiętanie – zapominanie	38
1.3. Przypominanie, rozpoznawanie	43
2. Przykłady zadań badających pamięć	45
3. Rodzaje pamięci	46
3.1. Pamięć sensoryczna	46
3.2. Pamięć krótkotrwała i długotrwała	47
4. Nadczynność pamięci	49

5. Zasady efektywnego wykorzystania pamięci	50
6. „Imprinting” – u podstaw tworzenia się więzi rodzinnych i preferencji seksualnych	51
7. Bibliografia	58

Rozdział III

Myślenie i rozwiązywanie problemów 61

1. Rodzaje myślenia	61
2. Operacje myślowe	62
3. Rozwiązywanie problemów	67
4. Zadania badające skuteczność rozwiązywania problemów	72
5. Czy urządzenia informatyczne są zdolne do myślenia?	72
6. Bibliografia	74

Rozdział IV

Emocje i stres 76

1. Charakterystyka emocji	76
2. Najważniejsze rodzaje i formy emocji	78
2.1 Agresja	78
2.2. Lęk	86
3. Stres	92
4. Asertywność	96
5. Bibliografia	97

Rozdział V

Zdolności i inteligencja 99

1. Zdolności, ich specyfika i rodzaje	99
2. Zdolności: wrodzone czy nabyte?	100
3. Inteligencja ogólna	101
4. Testy inteligencji ogólnej	102
5. Teorie inteligencji ogólnej	104
6. Znaczenie badania inteligencji ogólnej	105
7. Inne rodzaje inteligencji	106
7.1. Sztuczna inteligencja (angielskie <i>artificial intelligence</i> , AI)	106
7.2. Inteligencja pozaziemska	108
7.3. Inteligencja zwierząt	108
7.4. Inteligencja, jako pojęcie socjologiczne	109
7.5. Inteligencja społeczna (interpersonalna)	109
7.6. Inteligencja emocjonalna	110
8. Bibliografia	112

Rozdział VI**Komunikacja interpersonalna 114****1. Bibliografia 122****Rozdział VII****Osobowość 123****1. Różne sposoby rozumienia pojęcia „osobowość” 123****2. Teorie osobowości 124****2.1. Osobowość formą różnic indywidualnych
(koncepcja H. Eysencka) 124****2.2. Osobowość systemem stałych cech
(teoria pięciu cech) 127****2.3. Osobowość rodzajem związku człowieka ze światem
(teorie relacyjne) 128****2.4. Osobowość konfiguracją bodźców i reakcji
(teorie behawiorystyczne) 131****2.5. Osobowość funkcją sił dynamicznych: potrzeb i popędów
(teorie psychoanalityczne) 133****2.6. Psychologia humanistyczna 139****2.7. Osobowość centralnym systemem regulacji i integracji 141****3. Bibliografia 142****Rozdział VIII****Sugestia, sugestywność, hipnoza 143****1. Natura sugestii 144****2. Sugestia podprogowa 148****3. Hipnoza formą reakcji na sugestię 154****4. Sugestopedia 164****5. Sugestia w medycynie 165****6. Narkoanaliza 167****7. Bibliografia 169****Rozdział IX****Konflikty, negocjacje i manipulacja 171****1. Pojęcie negocjacji 171****2. Konflikt i jego cechy 174****2.1. Formy konfliktów społecznych 174****2.2. Fazy, uwarunkowania i postawy wobec konfliktów 176****3. Negocjacje sposobem osiągania porozumienia 177**

4. Typy i style negocjacji	183
5. Fazy negocjacji	185
6. Podmiotowe uwarunkowania skuteczności negocjacji	186
7. Manipulacja	188
8. Obrona przed manipulacją	193
9. Bibliografia	194

Rozdział X

Kierowanie karierą

1. Fazy procesu kadrowego	197
1.1. Planowanie zasobów ludzkich	197
1.2. Analiza i opis stanowiska pracy	198
1.3. Określenie pożądanych cech pracownika	199
1.4. Przegląd zasobów ludzkich	201
1.5. Rekrutacja	202
1.6. Metody stosowane w procesie rekrutacji	203
1.7. Okres zatrudnienia	206
2. Sposoby efektywnego poszukiwania pracy	210
3. Bibliografia	213

Rozdział XI

Psychologiczne zagrożenia w kształtującym się społeczeństwie informacyjnym

1. Geneza i historia internetu	216
2. Człowiek w dobie internetu	218
3. Psychologiczne zagrożenia w kształtującym się społeczeństwie informacyjnym	221
4. Kryteria diagnostyczne rozpoznania uzależnienia od internetu	224
5. Krótka historia badań nad uzależnieniem od internetu, czyli kto jest najbardziej zagrożony uzależnieniem od komputera/internetu?	228
6. Przykłady indywidualnych przypadków osób uzależnionych od internetu, które zgłosiły się do Ośrodka Psychologiczno-Psychiatrycznego w Krakowie	232
7. Poszukiwanie przyczyn uzależnień komputerowych	234
8. Terapia uzależnień komputerowych	238
9. Bibliografia	241