
Spis treści

Wstęp (przekład Beata i Jerzy Moderscy) 13

1. Naukowe podejście do badań nad naturą ludzką

(przekład Beata i Jerzy Moderscy) 15

Dlaczego ludzie badają naturę człowieka 15

Źródła wiedzy o naturze ludzkiej 16

Przysłowia, mity i uogólnienia 17. Literatura i sztuka 19.

Doświadczenie osobiste 19. Metoda naukowa 20. Przyczyna i korelacja 20. Poszukiwanie przyczyn 20.

Nauki o naturze ludzkiej 21

Naukowe metody psychologii 22

Opisy statystyczne 23. Krzywa rozkładu normalnego 24. Obiektywne obserwacje 26. Obiektywizm i subiektywność 27. Hipnoza i umysł nieświadomy 28. Psychologia przednaukowa 30.

Niektóre szkoły w psychologii 30

Strukturaliści 30. Funkcjonalisci 31. Psychoanaliza 31. Behawioryści 32. Psychologia postaci 32. Psychologia współczesna 34.

Układ książki 34

2. Wrażenie i spostrzeżenie (przekład Piotr Ognik) 36

Zmysł wzroku 37

W jaki sposób widzimy 38. Jak widzimy barwy 38. Ślepotę na barwy 39. Adaptacja do światła i ciemności 39. Widzenie nocne i zjawisko Purkiniego 40. Ślepotę nocną 40. Plamka ślepa 41. Powidoki 41. Ruchy gałek ocznych i sprawność czytania 43. Typy ruchów gałek ocznych 44. Ruchy oczu podczas czytania 44. Usprawnienie czytania 45.

Zmysł słuchu 45

Jak słyszymy 46. Teorie słyszenia 48. Co słyszymy 49. Zakres naszej słyszalności 49. Wiek a utrata słuchu 50. Ostrość słuchu u niemowląt i dzieci 51. „Szósty zmysł” albo „widzenie twarzą” przez niewidomych 51.

Zmysł smaku i węchu 52

Receptory smaku 52. Podstawowe wrażenia smakowe 53. Uzupełnianie się wrażeń zmysłowych 53. Zmiany wrażeń smakowych 54. Węch 55. Klasyfikacja zapachów 55. Zdolności zapachowe u dzieci 56. Adaptacja do zapachów 56.

Zmysły czucia 56

Czucie ciepła i zimna 57. Poła wrażliwości w skórze 58. Czucie bólu 59.

Zmysł równowagi 59**Zmysł koordynacji mięśniowej 61****Czucie trzewne 62****3. Spostrzeganie (przekład Piotr Ognik) 64**

Percepcja *versus* procesy sensoryczne 64. Odbiór wrażeń bez spostrzegania 64. Jak spostrzegamy 65. Pojęcie spostrzegania w psychologii postaci 67.

Spostrzeganie a charakter bodźca 67

Podobieństwo 67. Bliskość 68. Ciągłość 68. Zamykanie 69.

Spostrzeganie a tło lub otoczenie bodźca 69

Fluktuacje spostrzegania 71. Spostrzeganie wzajemnych stosunków 72. Percepcja w kategoriach uprzedniego, związanego z obecnym, doświadczenia 72. Reakcja na sygnały i symbole 73. Złudzenia 73. Złudzenie długości 74. Złudzenie powierzchni 74. Złudzenie zniekształcenia 75. Złudzenie kierunku 75. Złudzenie w obrazach kinowych 76.

Spostrzeganie a uczucia osobiste, nastawienia, popędy itd. 76

Spostrzeganie i emocja 76. Wpływ entuzjazmu na spostrzeganie 77. Zniekształcenie percepcyjne zależne od silnych popędów 77. Spostrzeganie i sugestia 78. Deprywacja sensoryczna 79. Percepcja a przystosowanie 79.

4. Uczenie się (przekład Beata i Jerzy Moderscy) 81

Jak reagujemy na bodźce 82.

Znaczenie procesu uczenia 83**Jak zwierzęta rozwiązują problemy 85****Myślenie drogą prób i błędów 87****W jaki sposób zwierzęta zapamiętują rozwiązania problemów 88**

Wzmacnianie pożądanых reakcji 89.

Warunkowanie 90

Generalizacja i różnicowanie 91. Wygaszanie i przewarunkowywanie 91.

Warunkowanie sprawcze 92**Proces uczenia się w psychologii postaci 93****Czy zwierzęta potrafią operować pojęciami 94****Porównanie uczenia się zwierząt i ludzi 95****5. Myślenie (przekład Beata i Jerzy Moderscy) 97**

Myślenie drogą prób i błędów 97. Wgląd, doświadczenie „aha!” 99. Próby i błędy, wgląd, rozumowanie 99. Eksperyment Yerkesa z wielokrotnym wyborem 100. W jaki sposób tworzymy pojęcia 102.

Analiza rozumowania przeprowadzona przez Johna Deweya 103
Faza myślenia twórczego w rozumowaniu 104

Lista kontrolna dla osób rozwiązujących problem 106.

Wnioskowanie logiczne: czwarta faza rozwiązywania problemu 107

Weryfikacja 107.

Myślenie konwergencyjne i dywergencyjne 107

Natura myślenia 108

Myślenie i język 109

6. Pamięć (przekład Magdalena Czub) 110

Cztery rodzaje pamięci 110

Pamięć *versus* nawyk 111.

Prawa uczenia się 112

Warunkowanie u ludzi 113.

Eksperymenty Ebbinghausa dotyczące zapamiętywania 116

Ćwiczenie rozłożone w czasie jest bardziej efektywne niż ćwiczenie zmasowane 116. Uczenie się całościowe jest zwykle skuteczniejsze niż uczenie się cząstkowe 117. Poszukiwanie znaczenia 117. Wartość głośnego powtarzania (recytowania) 118. Instrukcja 118. Motywy 119. Naśladowanie 119. Znajomość wyniku 120. Nagroda i kara 120. Wpływ kary na uczenie się 121.

Kształtowanie nawyków i kontrola 122

Typowa krzywa uczenia się 123

Zapamiętywanie w formie wyobrażeń 124. Przechowanie przyswojonego materiału w pamięci 125. Dlaczego zapominamy 126. Hamowanie i transfer uczenia się 127.

7. Inteligencja i zdolności (przekład Beata i Jerzy Moderscy) 129

Znaczenia inteligencji 130

Mierzenie ogólnej inteligencji 131. Brytyjskie skale zdolności 134. Dojrzałość umysłowa 134. Wiek umysłowy 135. Iloraz inteligencji — tzw. I.I. 135. Poziomy inteligencji 136. Intelpekt powyżej przeciętnej 137. Pomoc dzieciom bardzo uzdolnionym 137. Błędne poglądy na temat wyższej inteligencji 138. Czy I.I. może się zmienić 139. Cechy dobrego testu 140. Wykorzystanie rezultatów testów inteligencji 140.

Badanie zdolności 141

Testy czynników grupowych 142. Punktacja testów uzdolnień 143.

Wnioski 143

8. Dziedziczność a środowisko (przekład Magdalena Czub) 145

Podstawa różnic indywidualnych 145

Ograniczenia gatunkowe 146

Przypadek chłopca wychowywanego wspólnie z małpą 147.

Dziedziczność 148

Mechanizmy dziedziczenia za pośrednictwem rozmnażania się 149.
Rola genów 149. Różnorodność powstająca w wyniku połączenia
dwóch pici 150.

Prawa dziedziczenia 151

Cechy dominujące *versus* recesywne 152. Ludzkie cechy dominujące
i recesywne 152. Dziedziczenie cech charakterystycznych 153. Łą-
czenie cech 154. Cechy sprzężone z płcią 155. Eugenika 156.

Dziedziczność a środowisko 157

Czy cechy dziedziczne mogą ulegać zmianie 157. Dziedziczenie cech
fizycznych a wpływy środowiska 158. Dziedziczne kompetencje
smakowe 159. Dziedziczne różnice w zakresie węchu 160. Różnice
w postawie ciała 160. Natura i wychowanie jako czynniki kształ-
tujące organy wewnętrzne 160. Czy uzdolnienia muzyczne są dzie-
dziczne 161. Źródła geniuszu muzycznego 161. Czy wybitna spraw-
ność fizyczna jest cechą dziedziczną 163. Dziedziczenie wielkiego
talentu artystycznego, matematycznego i literackiego 164. Nie ma wiel-
kości bez pracowitości 164. Wpływ temperamentu 165. Czy intelligen-
cja jest cechą dziedziczną czy wykształconą 166.

**Podsumowanie: podejścia do problemu dziedziczności *versus*
wpływy środowiskowe 169****9. Psychologia niemowlęstwa (przekład Beata i Jerzy Moderscy) 170**

Życie płodowe 170. Doświadczenie narodzin 171. Odruchy 171.
Dojrzewanie 172. Mowa 174. Trening czystości 174. Karmie-
nie 177. Wybór pożywienia 177. Ssanie kciuka 178. Znaczenie za-
bawy 178. Masturbacja 179. Moralność dziecięca 179. Rozumienie
u małego dziecka 180.

Rozwój jaźni 180

Psychologiczny efekt imienia 181. Pragnienie miłości i uznania 181.
Freudowska teoria rozwoju dziecka 182. Pytania na temat życia
i płci 183. Rozwój emocjonalny 184. Akceptacja dziecka przez
rodziców 186. Dominacja rodziców 187. Efekt deprywacji 188.
Frustracja dążenia do niezależności 189.

10. Psychologia dzieciństwa (przekład Beata i Jerzy Moderscy) 191**Pierwsze zachowania społeczne 191****Zacinanie się i jąkanie 194****Moralność dziecka 195**

Sumienie dziecka 196.

Zabawa 196

Prawdziwi i wyimaginowani towarzysze zabaw 196. Psychologiczna
rola zabawek i gier 197.

Nauka w szkole 198**Rozwój umysłowy dziecka 199****Wiek łączenia się w „gangi” 199**

Przywódca gangu 200. Psychologiczny efekt uczestnictwa w bandzie 200. Współzawodnictwo i współpraca 201. Funkcja gangu 202. Moralność starszego dziecka 203

11. Psychologia wieku dorastania (przekład Mariola Bardziejewska) 205

Jak prowadzi się badania nad adolescencją 205. Fazy okresu dorastania 206.

Okres dojrzewania płciowego 207

Dojrzewanie seksualne chłopców 208. Dojrzewanie seksualne dziewcząt 210.

Problemy wieku dorastania 211

Młodzieńcza masturbacja 212. Stawanie się niezależnym od rodziny 213. Osiąganie dojrzałości emocjonalnej 213. Dojrzałość społeczna 215. Niezależność ekonomiczna 216. Dojrzałość intelektualna 218. Rozwój intelektualny 218. Dojrzała filozofia życia 219.

12. Emocje i rozwój osobowości (przekład Jerzy Moderski) 221

Uczucia 221. Inne przejawy emocji 221.

Teorie emocji 222

William James — teoria emocji jako instynktów 222. Czy emocje są wrodzone czy wyuczone 222. Wrodzone reakcje emocjonalne 223. Odruchy wrodzone 223. Odruch krzyku 223. Reakcja alarmowa 224. Czy mimika jest rzeczą wrodzoną 225. Mimika wyrażająca emocje 226. Ocenianie uczuć na podstawie zachowań 226. Wewnętrzne zmiany pod wpływem emocji 228. „Wykrywacz kłamstw” 229. Tożsamość strachu i wściekłości 230.

Emergencyjna teoria wzruszeń Cannona (tzw. teoria mobilizacyjna) 231

Anatomia emocji 232

Antagoniczność autonomicznych układów nerwowych 233.

Teoria emocji Jamesa-Lange’a 233

Odrzucenie teorii Jamesa-Lange’a 234.

Mózg a emocje 235

Afektywność 235. Zaburzenie afektywne 236.

Kształtowanie się emocjonalnego wzorca 237

Rola bodźców w wyzwaniu emocji 238. Emocjonalne nawyki w życiu codziennym 239. Uwarunkowane uprzedzenia 241. Zróżnicowanie uczuć 242.

Trzy wymiary uczuć według Wundta 242

Różnice zachowań 243

Emocje a choroba 244

Eliminowanie emocji 245. Kontrolowanie emocji 246. Niektóre zasady kontroli emocji 246.

13. Osobowość (przekład Jerzy Moderski) 249

Rodzaje cech 249. Wybór cech w badaniach osobowości 249. Cecha uczciwości 250. Sytuacyjne testy osobowości 251.

Testy projekcyjne osobowości 251**Testy postaw 253**

Skale ocen 254. Ekstrawersja i introwersja 255. Podstawowe wymiary osobowości 256. Klasyfikacja osobowości 257.

Profile osobowości 257

Osobowość a wygląd fizyczny 258. Krytyka Kretschmera 259. Trzy skrajności Sheldona 259. Inne cechy fizyczne 260. Teoria H.J. Eysencka 260.

Endokrynologia 261

Inne gruczoły dokrewne 262. Gruczoł tarczycy 262. Gonady 264. Przysadka mózgowa 265.

Gruczoły dokrewne a osobowość 265

Wyodrębnianie typów osobowości na podstawie funkcji gruczołów 266. Krytyka typologii gruczołowych 267.

14. Motywacja a osobowość (przekład Jerzy Moderski) 269**Popędy, czyli podstawowe potrzeby 270**

Uczenie się i przystosowanie 271. Inne podstawowe popędy 271.

Motywy pozytywne 272

Potrzeba snu 273. Co wywołuje sen 275.

Motywy i emocje 276

Motywy społeczne 276. Motywy społeczne czy instynkt 277. Rozwój motywów społecznych 279. Motyw panowania nad sytuacją 280. Motyw społecznej aprobaty 281. Inne motywy społeczne 282. Motywy seksualne 282. Nawyki jako motywy 283. Ułatwienie społeczne 284. Psychologia tłumy 284.

Motywy wyższe i sumienie 285

Wybór między alternatywnymi czynami 286. Pomiar motywów 287. Ranga motywów 288. Inne czynniki wyboru 288. Błędne przekonania dotyczące siły woli 289. Wola i wysiłek woli 290.

15. Osobowość: przystosowanie i niedostosowanie (przekład Beata Moderska) 291**Mechanizmy przystosowania 292**

Dojrzałe i niedojrzałe mechanizmy przystosowania 292.

Niemowłące mechanizmy przystosowawcze 293

Lęk 294. Formy zależności 294.

Dziecięce metody przystosowawcze 295

Dążenie ku obiektowi emocji 295. Agresja 296. Wycofanie 297. Dziecięce reakcje na niepowodzenia 298. Dziecięce reakcje na włas-

na nieadekwatność 299. Kompensacja 299. Dziecięce reakcje na motywy, których realizacja została zablokowana 300.

Marzenia senne 302

Kilka faktów na temat snów 303. Fikcja literacka i fantazja 304. Identyfikacja 305.

Zahamowane reakcje na motywy 305

Dobre przystosowanie 309

Mechanizmy dojrzałego przystosowania 310. Pewność siebie i bezpieczeństwa 311. Jak poprawić własne przystosowanie 312.

16. Osobowość neurotyczna (przekład Beata Moderska) 315

Lęk 315

Przyczyny lęku 316. Wykrywanie wypartych bodźców 317. Typowe treści wyparte 318.

Szkoła freudowska 318

Nieefektywność mechanizmu wyparcia 319.

Fobie 320

Obsesje 321

Kompulsje 321

Osobowość kompulsywna 322

Kleptomania i inne manie 323

Dysocjacja osobowości 324

Somnambulizm lub chodzenie podczas snu 324. Ucieczka zwana fugą 324. Amnezja lub utrata tożsamości 325. Podwójna osobowość 325.

Histeria 326

Neurastenia 327

Medycyna psychosomatyczna 328

Znaczenie nerwic 328

Nerwice traumatyczne 329

Metody psychoterapii 330

Desensytyzacja 332. Terapia awersywna 332. Warunkowanie sprawcze 332.

17. Patologia osobowości (przekład Beata Moderska) 334

Osobowość przestępcza 334

Osobowość psychopatyczna 336

Psychoza i „niepoczytalność” 337

Psychoza i nerwica 337

Halucynacje 338. Urojenia 339. Zaburzenia emocji 340.

Rodzaje psychoz 341

Psychozy organiczne 341

Pareza ogólna 341. Reakcje alkoholowe 342. Uzależnienie alkoholowe 343. Pomoc udzielana alkoholikom 347. Demencja starcza 347. Symptomy psychoz organicznych 348.

Psychozy funkcjonalne 348

Depresja psychotyczna 349. Melancholia inwolucyjna 350. Klimakterium męskie 351. Psychozy maniakalno-depresyjne 352. Mania psychotyczna 352.

Schizofrenia 353

Schizofrenia prosta 354. Ostra panika schizofreniczna 354. Schizofrenia katatoniczna 354. Schizofrenia hebefreniczna 355. Schizofrenia paranoidalna 356. Epizody paranoidalne 356. Paranoja 356

Leczenie psychotyków 357

Trzy trendy terapii 357.

Trankwilizatory 358**18. Przedmiot psychologii społecznej (przekład Beata Moderska) 360****Skąd się biorą postawy 361****Jakie funkcje pełnią postawy 361**

Funkcja przystosowawcza 361. Funkcja obrony ego 362. Funkcja ekspresji wartości 362. Funkcja poznawcza 362.

Pomiar postaw 362**Czy postawy można zmieniać 363****Wyjaśnienia zmiany postaw 364****Postawy i zachowanie 365****Role, które odgrywamy, także wpływają na nasze postawy i zachowanie 366****Upředzenie — szczególny rodzaj postawy 367****Terminy wiążące się z pojęciem upředzenia 367**

Dyskryminacja 367. Stereotypizacja 367.

Sposoby wyjaśniania upředzeń 368

Teorie syndromu 368. Wyjaśnienie upředzeń zgodnie z koncepcją osobowości autorytarnej 368. Wyjaśnienie oparte na zasadach funkcjonowania grup 369.

Czy upředzenia można zmienić 369**Ogólne efekty nacisku grupy — problem konformizmu 369****Wnioski 370****Słowniczek (przekład Beata i Jerzy Moderscy) 371**