

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
WPROWADZENIE	19
KORZENIE PSYCHOLOGII	20
PODEJŚCIA W PSYCHOLOGII	23
WIELKIE ZAGADNIENIA PSYCHOLOGII	25
DZIAŁY PSYCHOLOGII	26
STUDIOWANIE PSYCHOLOGII	28

ROZDZIAŁ 1

KRYTYCZNE MYŚLENIE DZIĘKI WIEDZY PSYCHOLOGICZNEJ	31
POSTAWA NAUKOWA	32
GRANICE INTUICJI I ZDROWEGO ROZSĄDKU	34
Czy naprawdę wiedzieliśmy o tym od początku?	
Błąd pewności wstecznej	35
Nadmierne przekonanie	36
STRATEGIE BADAWCZE: JAK PSYCHOLOGOWIE FORMUŁUJĄ PYTANIA I ODPOWIADAJĄ NA NIE	37
Metoda naukowa	37
Opis	39
Korelacja	42
Eksperymentowanie	48
CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA NA TEMAT PSYCHOLOGII	54

ROZDZIAŁ 2

NEURONAUKA, GENETYKA I ZACHOWANIE	65
KOMUNIKACJA NERWOWA	67
Neurony	67
Jak neurony komunikują się ze sobą	69
Jaki wpływ mają na nas neuroprzekaźniki	70
UKŁAD NERWOWY I UKŁAD HORMONALNY	73
Obwodowy układ nerwowy	73
Ośrodkowy układ nerwowy	74
Układ hormonalny	76
Mózg	78
Narzędzia badawcze	79
Struktury mózgowe niższego poziomu	81
Kora mózgowa	85
Mózg podzielony	92
GENETYKA A ZACHOWANIE	101
Psychologia ewolucyjna:	
Wyjaśnianie zachowań uniwersalnych	101
Genetyka behawioralna:	
Wyjaśnianie różnic indywidualnych	102

ROZDZIAŁ 3

ROZWIJAJĄCE SIĘ DZIECKO	107
ZAGADNIENIA PSYCHOLOGII ROZWOJOWEJ	108
OKRES PRENATALNY I STADIUM NOWORODKA	109
Genetyka życia	109
Chromosomy płciowe, hormony płciowe i płeć	109
Rozwój prenatalny	110
Kompetentny noworodek	111
OKRES NIEMOWLĘCY I DZIECIŃSTWO	112
Rozwój fizyczny	112
Rozwój poznawczy	117
Rozwój społeczny	125
ROLA NATURY I WYCHOWANIA	142
Badania bliźniąt	142
Badania dzieci adoptowanych	144
Jakie zasługi (lub winy) można przypisać rodzicom?	145

ROZDZIAŁ 4

ADOLESCENCJA I DOROSŁOŚĆ	151
ADOLESCENCJA	152
Rozwój fizyczny	153
Rozwój poznawczy	155
Rozwój społeczny	158
DOROSŁOŚĆ	166
Zmiany fizyczne	167
Zmiany poznawcze	173
Zmiany społeczne	177
REFLEKSJE NAD ROZWOJEM W TOKU ŻYCIA	186
Ciągłość a stadialność	186
Stażność a zmienność	186

ROZDZIAŁ 5

WRAŻENIA	191
ODCZUWANIE ŚWIATA. PODSTAWOWE ZASADY	192
Progi	193
Adaptacja zmysłowa	197
WIDZENIE	198
Bodziec wejściowy: energia świetlna	199
Oko	200
Przetwarzanie informacji wzrokowych	203
Widzenie barw	206
SŁYSZENIE	209

BODZIEC WEJŚCIOWY: FALE DŹWIĘKOWE	210
Ucho	210
UPOŚLEDZENIE SŁUCHU I KULTURA GŁUCHYCH	213
INNE ZMYSLY	216
Dotyk	216
Smak	220
Węch	221
ODCZUWANIE POŁOŻENIA I RUCHU CIAŁA	223
OGRANICZENIE DOPŁYWU BODŹCÓW ZMYŚLOWYCH	225

ROZDZIAŁ 6

SPOSTRZEGANIE	229
SELEKTYWNA UWAGA	230
ZŁUDZENIA SPOSTRZEŻEŃ	232
ORGANIZACJA SPOSTRZEŻEŃ	233
SPOSTRZEGANIE KSZTAŁTU	234
SPOSTRZEGANIE GŁĘBI	235
SPOSTRZEGANIE RUCHU	238
STAŁOŚĆ SPOSTRZEGANIA	239
INTERPRETACJA	244
SKUTKI OGRANICZENIA DOPŁYWU	
BODŹCÓW ZMYŚLOWYCH I PRZYWRÓCENIA WZROKU	244
ADAPTACJA SPOSTRZEGANIA	245
NASTAWIENIE PERCEPCYJNE	246
CZY ISTNIEJĄ SPOSTRZEŻENIA BEZ WRAŻEŃ?	252
DONIESIENIA O SPOSTRZEGANIU POZAZMYŚLOWYM	252
SCEPTYCZYM WOBEC SPOSTRZEGANIA POZAZMYŚLOWEGO	253

ROZDZIAŁ 7

STANY ŚWIADOMOŚCI	259
ŚWIADOMOŚĆ W STANIE CZUWANIA	260
POZIOMY PRZETWARZANIE INFORMACJI	260
MARZENIA I FANTAZJE	262
SEN I MARZENIA SENNE	263
RYTM SNU	264
DŁACZEGO ŚPIMY?	268
ZABURZENIA SNU	270
MARZENIA SENNE	272
HIPNOZA	276
FAKTY I FIKCJE	277
CZY HIPNOZA JEST ZMIENIONYM STANEM ŚWIADOMOŚCI?	283
NARKOTYKI A ŚWIADOMOŚĆ	285
UZALEŻNIENIE I NAŁÓG	286
ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE	288
ODDZIAŁYWANIE NA UZALEŻNIENIA	293
DOŚWIADCZENIA Z POGRANICZA ŚMIERCI	297

ROZDZIAŁ 8

UCZENIE SIĘ	301
WARUNKOWANIE KLASYCZNE	305
EKSPERYMENTY PAWŁOWA	305
UAKTUALNIENIE INTERPRETACJI PAWŁOWA	309
SPUŚCZNA PAWŁOWA	311

WARUNKOWANIE INSTRUMENTALNE	315
EKSPERYMENTY SKINNERA	315
UAKTUALNIENIE INTERPRETACJI SKINNERA	321
SPUŚCZNA SKINNERA	323
UCZENIE SIĘ PRZEZ OBSERWACJĘ	328
EKSPERYMENTY BANDURY	328
ZASTOSOWANIA UCZENIA SIĘ PRZEZ OBSERWACJĘ	328

ROZDZIAŁ 9

PAMIĘĆ	333
ZJAWISKO PAMIĘCI	334
POWSTAWIANIE WSPOMNIEŃ: PRZYKŁAD	335
PAMIĘĆ JAKO PRZETWARZANIE INFORMACJI	335
KODOWANIE, CZYLI WPROWADZANIE INFORMACJI	337
JAK KODUJEMY	337
CO KODUJEMY	340
ZAPOMINANIE JAKO BŁĄD KODOWANIA	345
PRZECZYSKOWYWANIE, CZYLI MAGAZYNOWANIE INFORMACJI	347
MAGAZYN PAMIĘCI SENSORYCZNEJ	347
MAGAZYN PAMIĘCI KRÓTKOTRWAŁEJ	348
MAGAZYN PAMIĘCI DŁUGOTRWAŁEJ	348
PRZECZYSKOWYWANIE WSPOMNIEŃ W MÓZGU	350
WYDOBYWANIE Z PAMIĘCI (ODTWARZANIE),	
CZYLI PRZYPOMINANIE INFORMACJI	356
WSKAZÓWKI DO ODTWARZANIA	356
ZAPOMINANIE JAKO BŁĄD ODTWARZANIA	359
KONSTRUOWANIE WSPOMNIEŃ	363
DEZINFORMACJA I ODDZIAŁYWANIE WYOBRAŹNI	363
AMNEZJA ŹRÓDŁA	365
ODDZIELANIE WSPOMNIEŃ PRAWDZIWYCH OD FAŁSZYWYCH	366
RELACJE DZIECI JAKO NAOCZNYCH ŚWIADKÓW	367
WYPARTE CZY SKONSTRUOWANE WSPOMNIENIA PRZEMOCY?	368
POPRAWIANIE PAMIĘCI	372

ROZDZIAŁ 10

MYŚLENIE I JĘZYK	377
MYŚLENIE	378
POJĘCIA	378
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	379
PODEJMOWANIE DECYZJI I FORMUŁOWANIE SĄDÓW	383
TENDENCYJNOŚĆ PRZEKONAŃ	388
SYMULACJA MYŚLENIA: SZTUCZNA INTELIGENCJA	391
JĘZYK	393
STRUKTURA JĘZYKA	394
ROZWÓJ JĘZYKA	395
CZY ZWIERZĘTA POSŁUGUJĄ SIĘ JĘZYKIEM?	399
MYŚLENIE A JĘZYK	403
WPLYW JĘZYKA NA MYŚLENIE	403
MYŚLENIE BEZ JĘZYKA	405

ROZDZIAŁ 11

INTELIGENCJA	409
HISTORIA TESTÓW INTELIGENCJI	410

CZYM JEST INTELIGENCJA?	414
CZY INTELIGENCJA JEST ZDEFINIOWANA KULTUROWO?	414
CZY INTELIGENCJA TO JEDNA OGÓLNA ZDOLNOŚĆ CZY RÓŻNE SPECYFICZNE ZDOLNOŚCI?	415
CZY INTELIGENCJĘ MOŻNA ZMIERZYĆ NEUROLOGICZNIE?	418
OCENA INTELIGENCJI	421
WSPÓŁCZESNE TESTY UZDOLNIEŃ UMYSŁOWYCH	421
ZASADY KONSTRUOWANIA TESTÓW	422
DYNAMIKA INTELIGENCJI	426
STAŁOŚĆ CZY ZMIENNOŚĆ?	426
SKRAJNOŚCI INTELIGENCJI	427
TWÓRCZOŚĆ A INTELIGENCJA	430
GENETYCZNE I ŚRODOWISKOWE WPŁYWY NA INTELIGENCJĘ	431
WPŁYWY GENETYCZNE	432
WPŁYWY ŚRODOWISKOWE	434
RÓŻNICE GRUPOWE W WYNIKACH TESTÓW INTELIGENCJI	435
PROBLEM STRONNICZOŚCI TESTÓW	439

ROZDZIAŁ 12

MOTYWACJA	445
POJĘCIA ZWIĄZANE Z MOTYWACJĄ	446
INSTYNKTY	446
POPEŁY I PODNIĘTY	447
OPTIMALNE POBUDZENIE	447
HIERARCHIA MOTYWÓW	448
GŁÓD	451
FIZJOLOGIA GŁODU	451
PSYCHOLOGIA GŁODU	453
MOTYWACJA SEKSUALNA	457
OPIS ZACHOWAŃ SEKSUALNYCH	458
FIZJOLOGIA SEKSU	459
PSYCHOLOGIA SEKSU	461
ZABURZENIA SEKSUALNE I ICH LECZENIE	463
PŁEĆ A SEKSUALNOŚĆ	463
ORIENTACJA SEKSUALNA	464
SEKS A WARTOŚCI HUMANISTYCZNE	468
MOTYWACJA OSIĄGNIĘĆ	470
ROZPOZNAWANIE MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ	470
ŹRÓDŁA MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ	471
MOTYWACJA WEWNĘTRZNA A OSIĄGNIĘCIA	473
MOTYWOWANIE INNYCH	473

ROZDZIAŁ 13

EMOCJE	481
FIZJOLOGIA EMOCJI	482
POBUDZENIE	482
STANY FIZJOLOGICZNE TOWARZYSZĄCE EMOCJOM	483
WYRAŻANIE EMOCJI	487
KOMUNIKACJA NIEWERBALNA	487
KULTURA A WYRAŻANIE EMOCJI	489
EFEKTY WYRAZÓW TWARZY	490
DOŚWIADCZANIE EMOCJI	492
LĘK	492
GNIEW	495

Szczęście	496
TEORIE EMOCJI	504
TEORIE JAMESA-LANGEGO ORAZ CANNONA-BARDA	504
POZNANIE A EMOCJE	506

ROZDZIAŁ 14

OSOBOWOŚĆ	511
PODEJŚCIE PSYCHOANALITYCZNE	512
POZNANIE NIEŚWIADOMOŚCI	513
DIAGNOZOWANIE NIEŚWIADOMOŚCI	518
OCENA PODEJŚCIA PSYCHOANALITYCZNEGO	519
PODEJŚCIE TEORII CEC	523
POZNANIE CEC	524
DIAGNOZOWANIE CEC	526
OCENA PODEJŚCIA TEORII CEC	527
PODEJŚCIE HUMANISTYCZNE	530
POZNANIE JA	530
DIAGNOZOWANIE JA	532
OCENA PODEJŚCIA HUMANISTYCZNEGO	538
PODEJŚCIE SPOŁECZNO-POZNAWCZE	540
POZNANIE ZACHOWANIA W SYTUACJACH	540
DIAGNOZOWANIE ZACHOWANIA W KONTEKŚCIE SYTUACJI	545
OCENA PODEJŚCIA SPOŁECZNO-POZNAWCZEGO	546

ROZDZIAŁ 15

ZABURZENIA PSYCHICZNE	549
POSTRZEGANIE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH	551
DEFINIOWANIE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH	551
ROZUMIENIE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH	552
KLASYFIKOWANIE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH	555
DIAGNOZOWANIE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH	556
ZABURZENIA LĘKOWE	558
UOGÓLNIONE ZABURZENIE LĘKOWE	558
FOBIE	559
ZABURZENIE OBSESYJNO-KOMPULSYWNE	561
WYJAŚNIENIE ZABURZEŃ LĘKOWYCH	562
ZABURZENIA DYSOCJACYJNE	564
AMNEZJA DYSOCJACYJNA	564
FUGA DYSOCJACYJNA	565
DYSOCJACYJNE ZABURZENIA TOŻSAMOŚCI	565
ZABURZENIA NASTROJU	567
ZESPÓŁ DEPRESYJNY	567
ZABURZENIA AFEKTYWNE DWUBIEGUNOWE	568
WYJAŚNIENIE ZABURZEŃ NASTROJU	571
SCHIZOFRENIA	577
OBJAWY SCHIZOFRENII	577
TYPY SCHIZOFRENII	578
ROZUMIENIE SCHIZOFRENII	579
ZABURZENIA OSOBOWOŚCI	584
STATYSTYKA ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH	586

ROZDZIAŁ 16

TERAPIA	589
----------------	------------

TERAPIE PSYCHOLOGICZNE	590
PSYCHOANALIZA	590
TERAPIE HUMANISTYCZNE	592
TERAPIE BEHAVIORALNE	595
TERAPIE POZNAWCZE	599
TERAPIE GRUPOWE I RODZINNE	602
OCENA PSYCHOTERAPII	604
CZY PSYCHOTERAPIA JEST SKUTECZNA?	605
WZGLĘDNA SKUTECZNOŚĆ RÓŻNYCH TERAPII	609
WSPÓLNE CECHY PSYCHOTERAPII	610
KULTURA A WARTOŚCI W PSYCHOTERAPII	612
TERAPIE BIOMEDYCZNE	613
TERAPIE FARMAKOLOGICZNE	613
TERAPIA ELEKTROWSTRZĄSOWA	616
PSYCHOCHIRURGIA	617
ZAPOBIEGANIE ZABURZENIOM PSYCHICZNYM	618

ROZDZIAŁ 17

STRES A ZDROWIE	621
STRES A STAN ZDROWIA	622
STRES I STRESORY	623
STRES, OSOBOWOŚĆ A CHOROBA SERCA	629
STRES A ODPORNOŚĆ ORGANIZMU	631
PROMOWANIE ZDROWIA	638
RADZENIE SOBIE ZE STRESEM	638
ZMIANA NIEZDROWYCH ZACHOWAŃ	646

ROZDZIAŁ 18

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA	661
MYSLENIE SPOŁECZNE	662

PRZYPISYWANIE ZACHOWAŃ OSOBOM LUB SYTUACJOM	662
POSTAWY A DZIAŁANIE	664
WPLYW SPOŁECZNY	668
KONFORMIZM I POSŁUSZEŃSTWO	668
WPLYW GRUPY	675
WPLYWY KULTUROWE	679
RELACJE SPOŁECZNE	682
UPRZEDZENIA	683
AGRESJA	686
KONFLIKT	694
ATRAKCYJNOŚĆ	696
ALTRUIZM	701
PACYFIZM	703

ANEKS A

ROZUMOWANIE STATYSTYCZNE	711
DANE OPISOWE	712
ROZKŁADY	712
TENDENCJE CENTRALNE	713
ZMIENNOŚĆ	715
KORELACJA	716
WNIOSKOWANIE STATYSTYCZNE	719
KIEDY BEZPIECZNE JEST UOGÓLNIANIE NA PODSTAWIE PRÓBY?	719
KIEDY RÓŻNICA JEST ISTOTNA?	720

ANEKS B

PRZYKŁADOWE ODPOWIEDZI DO ĆWICZEŃ KRYTYCZNEGO MYŚLENIA	723
BIBLIOGRAFIA	737