
SPIS TREŚCI

WSTĘP	13
Rozdział 1	
BIOLOGICZNE PODSTAWY PSYCHIKI	15
Mikroskopowa budowa systemu nerwowego	15
Neuron	17
Glej	25
Makroskopowa budowa systemu nerwowego	27
Ośrodkowy układ nerwowy	27
Mózg	27
Rdzeń kręgowy	29
Móżdżek	30
Ośrodki podkorowe	30
Obwodowy system nerwowy	31
Rola poszczególnych struktur mózgu	34
Półkule mózgowe	34
Ośrodki pamięci	40
Ośrodki mowy	41
Ośrodek regulacji okresów czuwania i snu	44
Inne aspekty funkcjonowania mózgu człowieka	46
Płeć mózgu	46
Doznania fantomowe	48
Deprywacja sensoryczna	50
Biologiczne podłoże agresji	53
Bibliografia	56

Rozdział 2**PAMIĘĆ I UCZENIE SIĘ 58**

Fazy procesów pamięciowych	59
Zapamiętywanie, uczenie się	59
Pamiętanie – zapominanie	61
Przypominanie, rozpoznawanie	64
Przykład zadania badającego pamięć	66
Rodzaje pamięci	67
Warunkowanie klasyczne, instrumentalne (sprawcze) i ewaluatywne	70
Nadczynność pamięci	72
Pamięć wszczepiona – fałszywe wspomnienia	73
Imprinting – u podstaw tworzenia się więzi rodzinnych i preferencji seksualnych	76
Zasady efektywnego wykorzystania pamięci	84
Bibliografia	85

Rozdział 3**MYŚLENIE I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW 87**

Rodzaje myślenia	87
Operacje myślowe	90
Rozwiązywanie problemów	94
Zadania badające skuteczność rozwiązywania problemów	100
Zaburzenia myślenia	100
Bibliografia	101

Rozdział 4**ZDOLNOŚCI I INTELIGENCJA 102**

Zdolności, ich specyfika i rodzaje	102
Zdolności: wrodzone czy nabyte?	104
Inteligencja ogólna	105
Interpretacja ilorazu inteligencji	108
Testy inteligencji ogólnej	109
Teorie inteligencji ogólnej	113
Znaczenie badania inteligencji ogólnej	115
Inne rodzaje inteligencji	115

Inteligencja emocjonalna	116
Sztuczna inteligencja	120
Inteligencja pozaziemska	128
Inteligencja zwierząt	129
Inteligencja pojęciem socjologicznym	132
Inteligencja społeczna	132
Inteligencja ekologiczna	133
Bibliografia	134

Rozdział 5

EMOCJE, STRES, MOTYWACJA 137

Charakterystyka emocji	137
Biologia emocji	139
Stres	139
Lęk	143
Rodzaje lęku	143
Wpływ lęku i strachu na zachowanie	145
Agresja	146
Motywacja	154
Bibliografia	156

Rozdział 6

OSOBOWOŚĆ 158

Różne sposoby rozumienia pojęcia osobowości	158
Teorie osobowości	160
Osobowość formą różnic indywidualnych	160
Osobowość systemem stałych cech	164
Osobowość rodzajem związku człowieka ze światem (teorie relacyjne)	165
Osobowość konfiguracją bodźców i reakcji (teorie behawiorystyczne)	169
Osobowość funkcją sił dynamicznych: potrzeb i popędów (teorie psychoanalityczne)	172
Osobowość w psychologii humanistycznej	181
Osobowość centralnym systemem regulacji i integracji	185
Bibliografia	186

Rozdział 7**KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA**

Rodzaje komunikacji interpersonalnej	190
Szum w komunikacji interpersonalnej	195
Skuteczna komunikacja interpersonalna	195
Asertywność w komunikacji interpersonalnej	197
Bibliografia	199

Rozdział 8**NEGOCJACJE**

Czym są negocjacje?	200
Negocjacje sposobem osiągnięcia porozumienia i rozwiązywania konfliktów	204
Kiedy należy negocjować?	204
Kto powinien negocjować (skład zespołu negocjacyjnego)?	204
Miejsce negocjacji (przestrzeń negocjacyjna)	205
Zachowanie negocjatorów podczas negocjacji	206
Uwarunkowania przebiegu negocjacji (istotne czynniki dla przebiegu negocjacji)	207
Kontekst negocjacji	207
Zdobywanie i wykorzystywanie informacji ważnych w negocjowaniu	207
Reguły i sposoby negocjowania	208
Taktyki, chwytły i błędy negocjacyjne	209
Typy i style negocjacji	211
Strategie negocjacji	212
Fazy negocjacji	213
Podmiotowe uwarunkowania skuteczności negocjacji	215
Bibliografia	216

Rozdział 9**KONFLIKT JEGO RODZAJE I CECHY**

Rodzaje konfliktów	218
Fazy, uwarunkowania i postawy wobec konfliktów	220
Fazy konfliktu	220
Uwarunkowania konfliktów	220

Postawy wobec konfliktów	220
Bibliografia	221

Rozdział 10

WYWIERANIE WPŁYWU	222
--------------------------	-----

Manipulacja	222
Stopnie (cele) ingerencji poprzez manipulacje w psychikę innych	223
Reguły i sposoby manipulowania innymi	226
Obrona przed manipulacją	230
Oddziaływanie podprogowe (subliminalne)	231
Historia badań spostrzegania podprogowego	233
Przekaz podprogowy w muzyce rockowej	240
Reklama podprogowa	242
Sugestia	247
Hipnoza	252
Sugestopedia	261
Efekt placebo	262
Narkoanaliza	264
Infradźwięki	265
Manipulacja elektroniczna	266
Bibliografia	271

Rozdział 11

PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY FUNKCJONOWANIA CZŁOWIEKA W DRUGIEJ DEKADZIE XXI WIEKU	274
---	-----

Geneza i historia internetu	275
Człowiek w dobie internetu	278
Telefon komórkowy – smartfon	280
Bibliografia	280

Rozdział 12

KIEROWANIE KARIERĄ	282
---------------------------	-----

Fazy procesu kadrowego	285
Planowanie zasobów ludzkich	285

Analiza i opis stanowiska pracy	285
Określenie pożądanych cech pracownika	286
Przegląd zasobów ludzkich	288
Rekrutacja	289
Rozmowa	289
Metody stosowane w procesie rekrutacji	291
Rozmowa kwalifikacyjna	291
Badanie testowe	292
Okres zatrudnienia	294
Wprowadzenie do pracy	294
Przenoszenie	294
Awans	295
Skierowanie do innej pracy (na tym samym szczeblu)	296
Działania służące zatrzymaniu wartościowych pracowników w firmie (planowanie karier indywidualnych)	296
Degradacja	298
Odejście pracownika	298
Kreowanie wizerunku	299
Sposoby efektywnego poszukiwania pracy	300
Życiorys i list motywacyjny	300
Jak korzystnie zaprezentować się podczas rozmowy kwalifikacyjnej?	303
Bibliografia	304

Rozdział 13

ZABURZENIA PSYCHICZNE I ICH LECZENIE	305
Zdrowie – choroba; norma – patologia; normalność – obłęd, szaleństwo	305
Klasyfikacje schorzeń psychicznych	307
Zaburzenia lękowe	309
Zaburzenia nastroju	315
Przeżycia traumatyczne i zaburzenia związane ze stresem	324
Zespół stresu pourazowego (PTSD)	324
Zaburzenia osobowości	326
Schizofrenia i inne zaburzenia psychotyczne	338
Schizofrenia	340
Częstość występowania	345
Wiek zachorowań	345
Przebieg choroby	345

Fazy schizofrenii	346
Przyczyny schizofrenii	347
Biologiczne podstawy	347
Czynniki psychospołeczne	348
Leczenie schizofrenii i innych psychoz	352
Uzależnienia	364
Mechanizm powstawania uzależnienia	366
Uzależnienia od substancji psychoaktywnych	373
Uzależnienia od czynności	396
Zaburzenia odżywiania	418
Zaburzenia seksualne i tożsamości płciowej	425
Zaburzenie tożsamości płciowej – transseksualizm	427
Zaburzenia preferencji seksualnych – parafilie	428
Dysfunkcje seksualne	430
Zaburzenia snu i czuwania	431
Leczenie zaburzeń psychicznych	437
Bibliografia	447
INDEKS RZECZOWY	453
INDEKS NAJWAŻNIEJSZYCH NAZWISK	457