

SPIS TREŚCI

DO PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA	16
WSTĘP	23
JAK ODNIEŚĆ SUKCES NA STUDIACH	30
Rozdział 1 CO TO JEST PSYCHOLOGIA?	41
Rozdział 2 METODY BADAŃ PSYCHOLOGICZNYCH	75
Rozdział 3 BIOLOGIA A ZACHOWANIE	113
Rozdział 4 ROZWÓJ W CIĄGU ŻYCIA	157
Rozdział 5 WRAŻENIA I SPOSTRZEGANIE	205
Rozdział 6 ŚWIADOMOŚĆ	255
Rozdział 7 UCZENIE SIĘ	293
Rozdział 8 PAMIĘĆ	333
Rozdział 9 MYŚLENIE I JĘZYK	371
Rozdział 10 INTELIGENCJA	409
Rozdział 11 MOTYWACJE I EMOCJE	441
Rozdział 12 OSOBOWOŚĆ	479
Rozdział 13 PŁEĆ I SEKSUALNOŚĆ	519
Rozdział 14 STRES I ZDROWIE	563
Rozdział 15 ZABURZENIA PSYCHICZNE	603
Rozdział 16 METODY TERAPII	647
Rozdział 17 PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA	685
Dodatek A STATYSTYKA	725
Dodatek B ODPOWIEDZI DO KWESTIONARIUSZY	737
SŁOWNIK	742
BIBLIOGRAFIA	792
INDEKS NAZWISK	851
INDEKS RZECZOWY	860
SPIS RYCIN I ILUSTRACJI	872

SPIIS TREŚCI

SPIIS TREŚCI	5	Psychologia a życie codzienne: krytyczna refleksja o książkach na temat samopomocy: czy istnieją cudowne sposoby?	68
SPIIS POMOCY DYDAKTYCZNYCH DO PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA	14	Psychologia dziś i jutro: gorąco, gorąco, gorąco!	70
WSTĘP	16	Najpowszechniejsze błędy w argumentacji	71
JAK ODNIEŚĆ SUKCES NA STUDIACH (PSYCHOLOGICZNYCH LUB INNYCH)	23	PODSUMOWANIE	72
PSYCHOLOGIA STUDIOWANIA PSYCHOLOGII	30	Rozdział 2	
Skupianie uwagi	30	METODY BADAŃ PSYCHOLOGICZNYCH	75
Planowanie	31	SZOKUJĄCE WYNIKI EKSPERYMENTU MILGRAMA	76
Różnorodność zadań w ciągu dnia	32	METODA NAUKOWA: EMPIRYCZNE SPRAWDZANIE TRAFNOŚCI WŁASNYCH POMYSŁÓW	78
Akceptacja własnego poziomu wydolności	32	PRÓBK I POPULACJE: PRZEDSTAWIANIE LUDZKIEJ RÓŻNORODNOŚCI	81
Zwalczanie dystraktorów	33	Problemy z uogólnianiem wyników badań psychologicznych	82
Nagradzanie siebie samego	34	Psychologia a różnorodność świata: badania z udziałem kobiet i grup mniejszościowych	83
Sześć faz aktywnego uczenia się	34	METODY OBSERWACJI: ŻEBY CIĘ LEPIJ WIDZIEĆ	84
Kwestionariusz: Czy załamujesz się pod presją stresu egzaminacyjnego? Skala Lęku Egzaminacyjnego Suinno	36	Studium przypadku	85
Radzenie sobie z lękiem egzaminacyjnym	37	Sondaże	86
Rozdział 1		Psychologia a różnorodność świata: sondaż dotyczący obyczajów seksualnych	87
CO TO JEST PSYCHOLOGIA?	41	Testy	89
PSYCHOLOGIA JAKO NAUKA	43	Obserwacja w warunkach naturalnych	90
CZYM ZAJMUJĄ SIĘ PSYCHOLOGOWIE?	45	Obserwacja w warunkach laboratoryjnych	91
Dziedziny psychologii	45	BADANIA KORELACYJNE	92
KRÓTKIE OMÓWIENIE DŁUGICH DZIEŁÓW PSYCHOLOGII	49	METODA EKSPERYMENTALNA	95
Strukturalizm	50	Zmienne zależne i niezależne	96
Funkcjonalizm	50	Grupy eksperymentalne i kontrolne	96
Behawioryzm	51	Nieświadomość i podwójna nieświadomość manipulacji eksperymentalnej	96
Psychologia postaci	53	Psychologia dziś i jutro: w globalnym laboratorium badawczym	100
Psychoanaliza	55	METODY BADANIA MÓZGU	100
Czołowa dziesiątka psychologów	56	ETYCZNE PROBLEMY BADAŃ I PRAKTYKI PSYCHOLOGICZNEJ	103
Psychologia a różnorodność świata: zróżnicowanie psychologów	57	Badania z udziałem ludzi	104
JAK NA ZACHOWANIE PATRZĄ PSYCHOLOGOWIE WSPÓŁCZESNI	58	Badania nad zwierzętami	106
Perspektywa biologiczna	58		
Perspektywa poznawcza	59		
Perspektywa humanistyczno-egzystencjalna	61		
Perspektywa psychodynamiczna	61		
Perspektywa procesów uczenia się	62		
Perspektywa społeczno-kulturowa	63		
MYŚLENIE KRYTYCZNE A PSYCHOLOGIA	65		
Zasady myślenia krytycznego	67		

Psychologia a życie codzienne: krytyczne podejście do czytania z fusów, dłoni i gwiazd	107
PODSUMOWANIE	110
Rozdział 3	
BIOLOGIA A ZACHOWANIE	113
NEURONY: W BAŚNIOWYM LESIE	114
Struktura komórki nerwowej	115
Impuls nerwowy	117
Synapsa	119
Neuroprzekazniki	119
UKŁAD NERWOWY	123
Ośrodkowy układ nerwowy	123
Obwodowy układ nerwowy	129
KORA MÓZGOWA	131
Geografia kory mózgowej	131
Mysł, język a kora mózgowa	133
Lewy mózg, prawy mózg?	135
Ręczność – czy leworęczność jest przekleństwem?	136
Eksperymenty z rozszczepieniem mózgu: Gdy zanika komunikacja między półkulami	137
UKŁAD HORMONALNY	139
Podwzgórze	140
Przysadka mózgowa: Dyrektor wielkości ziarnka groszku	140
Trzustka: Och, jak słodko (lub och, jak gorzko)	141
Tarczycza: Regulator szybkości	141
Nadnercza: Radzenie sobie ze stresem	142
Jądra i jajniki	142
Psychologia a różnorodność świata: międzykulturowe spojrzenie na menstruację	143
Psychologia a życie codzienne: jak sobie radzić z zespołem napięcia przedmiesiączkowego	145
DZIEDZICZENIE: NATURA NATURY	146
Geny i chromosomy	148
Badania osób spokrewnionych	149
Psychologia dziś i jutro: ilu nas jest, a ilu będzie?	151
Psychologia a życie codzienne: zastosowanie Programu Badania Genomu Ludzkiego w ochronie zdrowia	152
PODSUMOWANIE	154
Rozdział 4	
ROZWÓJ W CIĄGU ŻYCIA	157
SPORNE KWESTIE W PSYCHOLOGII ROZWOJU	158
Czy rozwój jest dziełem natury czy kultury?	158
Czy rozwój ma charakter ciągły czy skokowy?	158
ROZWÓJ PRENATALNY	159
ROZWÓJ FIZYCZNY	162
Psychologia a życie codzienne: przeciwdziałanie anomalii genetycznym i chromosomalnym	162
Odruchy	163
Rozwój percepcyjny	163
ROZWÓJ SPOŁECZNY	166
Stadia rozwoju psychospołecznego według Erika Eriksona	167
Przywiązanie	167
Style wychowawcze: wychowanie kompetentnego dziecka	171
Dziecko w przedszkolu	172
Znęcanie się nad dziećmi	174
Psychologia a życie codzienne: jak zostać autorytatywnym rodzicem	174
ROZWÓJ POZNAWCZY	175
Teoria stadiów rozwoju poznawczego Jeana Piageta	175
Rozwój poznawczy z punktu widzenia badaczy procesów przetwarzania informacji	182
Teoria rozwoju moralnego Lawrence'a Kohlberga	183
Psychologia a różnorodność świata: czy mężczyźni i kobiety różnią się przebiegiem rozwoju moralnego?	186
OKRES DORASTANIA	187
Rozwój fizyczny	187
Rozwój społeczny i rozwój osobowości	189
ROZWÓJ CZŁOWIEKA DOROSŁEGO	191
Wczesna dorosłość	191
Wiek Średni	192
Psychologia dziś i jutro: jaki zegar biologiczny?	195
Późna dorosłość	196
Psychologia a różnorodność świata: płeć i pochodzenie etniczne a starzenie się	197
PODSUMOWANIE	202
Rozdział 5	
WRAŻENIA I SPOSTRZEGANIE	205
WRAŻENIA I SPOSTRZEGANIE: BILET DO ŚWIATA ZEWNĘTRZNEGO	207
Absolutne progi wrażliwości: czy istnieją?	207
Progi różnicy: To samo czy coś innego?	208
Teoria detekcji sygnałów: czy wystarczy bystrość	209
Detektory cech	210
Adaptacja sensoryczna: Czy coś się zmieniło?	210
WRAŻENIA WZROKOWE: ZAWSZE NIECH ŚWIECI SŁOŃCE	211
Światło: Jaka jest jego natura?	212
Oko: Żeby cię lepiej widzieć	212
Widzenie barw: Tworzenie wewnętrznego świata kolorów	216
Psychologiczne wymiary koloru	216

Teorie widzenia barw	217	DEPRESANTY, CZYLI ŚRODKI USPOKAJAJĄCE	270
Ślepota na kolory	219	Alkohol	271
SPOSTRZEGANIE WZROKOWE	219	Psychologia a różnorodność świata: alkoholizm, płeć i pochodzenie etniczne	271
Organizacja spostrzeżeń	220	Kwestionariusz: dlaczego pijesz?	273
Spostrzeganie ruchu	222	Opiaty	274
Spostrzeganie głębi	223	Barbiturany i metakwalon	275
Problemy ze spostrzeganiem wzrokowym	226	STYMULANTY, CZYLI ŚRODKI POBUDZAJĄCE	275
Stołość spostrzeżeń	227	Amfetaminy	275
Złudzenia zmysłowe	229	Kokaina	276
SŁUCH	231	Papierosy (nikotyna)	277
Wysokość i głośność dźwięku	231	Psychologia a życie codzienne: rzucanie palenia	278
Ucho: żeby cię lepiej słyszeć	233	Psychologia dziś i jutro: czy okaże się, że nikotyna działa... dobroczynnie?	280
Lokalizowanie dźwięków	235	HALUCYNOGENY	280
Spostrzeganie wysokości i głośności dźwięków	236	Marihuana	280
Głuchota	237	LSD i inne halucynogeny	281
Psychologia a różnorodność świata: znaki czasu	238	MEDYTACJA	283
ZMYŚŁ WĘCHU	239	BIOLOGICZNE SPRZĘŻENIE ZWROTNE: DOTKNĄĆ NIEDOTYKALNEGO	284
ZMYŚŁ SMAKU	240	HIPNOZA: W TRANSIE	285
Psychologia dziś i jutro: czy w XXI wieku będziemy się postugiwać „szóstym zmysłem” — seksu?	241	Psychologia a życie codzienne: próby medytowania	286
ZMYŚŁY SKÓRY	241	Zmiany świadomości wywołane hipnozą	287
Dotyk i nacisk	241	Teorie hipnozy	288
Temperatura	243	PODSUMOWANIE	290
Psychologia dziś i jutro: wrażenia, spostrzeganie i rzeczywistość wirtualna	243	Rozdział 7	
Ból: Niechciany komunikat	244	UCZENIE SIĘ	293
Psychologia a życie codzienne: radzenie sobie z bólem	246	WARUNKOWANIE KLASYCZNE	295
KINESTEZJA	247	Iwan Pawłow i dzwonek	295
ZMYŚŁ RÓWNOWAGI: UTRZYMYWANIE SIĘ W POZYCJI PIONOWEJ	248	Bodźce i reakcje w warunkowaniu klasycznym	297
SPOSTRZEGANIE POZAZMYŚŁOWE	249	Rodzaje warunkowania klasycznego	298
PODSUMOWANIE	251	Awersje smakowe	299
Rozdział 6		Wygaszanie i spontaniczny nawrót reakcji	300
ŚWIADOMOŚĆ	255	Uogólnianie i różnicowanie	302
CZYM WŁAŚCIWIE JEST ŚWIADOMOŚĆ	256	Warunkowanie wyższego rzędu	304
SEN I MARZENIA SENNE	258	Zastosowania warunkowania klasycznego	304
Fazy snu	259	WARUNKOWANIE SPRAWCZE	306
Funkcje snu	261	Edward Thorndike i prawo efektu	307
Marzenia senne	261	B. F. Skinner i wzmocnienia	307
Psychologia a życie codzienne: walka z bezsennością	264	Typy wzmocnień	310
Zaburzenia snu	265	Wygaszanie i spontaniczny nawrót reakcji w warunkowaniu sprawczym	312
ZMIANY STANÓW ŚWIADOMOŚCI POD WPŁYWEM NARKOTYKÓW	268	Wzmocnienia a nagrody i kary	312
Nadużywanie substancji psychoaktywnych i uzależnienie od nich	268	Bodźce różniące	314
Przyczyny nadużywania substancji psychoaktywnych i uzależnień od nich	269	Schemat podawania wzmocnień	315
		Zastosowania warunkowania sprawczego	318
		Psychologia a życie codzienne: zastosowanie warunkowania w przewycięzaniu strachu u dzieci	319
		Psychologia dziś i jutro: wirtualna klasa szkolna	321

270	CZYNNIKI POZNAWCZE W UCZENIU SIĘ	323	ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	374
271	Teoria kontyngencji: Co „naprawdę” dzieje się		Różne podejścia do rozwiązywania problemów	375
271	podczas warunkowania klasycznego?	323	Czynniki wpływające na rozwiązywanie problemów	378
273	Utajone uczenie się: Mapy poznawcze	324	TWÓRCZOŚĆ	382
274	Uczenie się przez obserwację: O korzyściach		Twórczość a zdolności szkolne	384
275	malpowania (z wyborem)	324	Czynniki wpływające na twórczość	384
275	Psychologia a różnorodność świata: kultura,		ROZUMOWANIE	386
275	pochodzenie etniczne a osiągnięcia szkolne	327	Typy rozumowania	386
275	Psychologia a życie codzienne: jak nauczyć dzieci,		WYDAWANIE SĄDÓW	
276	by nie naśladowały przemocy oglądanej w telewizji	328	I PODEJMOWANIE DECYZJI	387
277	PODSUMOWANIE	330	Heurystyki w podejmowaniu decyzji	388
278			Konsekwencje perspektywy — powiedz to raz jeszcze	389
280	Rozdział 8		Psychologia a różnorodność świata: czarno-białe	
280	PAMIĘĆ	333	podejście do sprawy O. J. Simpsona	391
280	PIĘĆ WYZWAŃ DLA PAMIĘCI	334	Mądrość po fakcie	392
280	TRZY RODZAJE PAMIĘCI	335	JĘZYK	393
281	Pamięć epizodyczna	335	Podstawowe pojęcia z zakresu wiedzy o języku	394
283	Pamięć semantyczna	335	ROZWÓJ JĘZYKOWY	395
284	Pamięć proceduralna	335	Rozwój słownika	396
284	TRZY PROCESY PAMIĘCIOWE	336	Rozwój składni	397
285	Kodowanie	336	Rozwój języka bardziej złożonego	397
286	Przechowywanie	337	Teorie rozwoju językowego	399
287	Przypominanie	337	Psychologia a życie codzienne: dwujęzyczna edukacja	401
288	TRZY STADIA PAMIĘCI	338	Dwujęzyczność	402
290	Pamięć sensoryczna	340	Psychologia a różnorodność świata: język ebonik	403
293	Pamięć krótkotrwała	343	JĘZYK A MYŚL	404
295	Pamięć długotrwała	347	Hipoteza relatywizmu językowego	405
295	ZRÓŻNICOWANIE POZIOMÓW		PODSUMOWANIE	406
297	PRZETWARZANIA INFORMACJI A PAMIĘĆ	355		
298	ZAPOMINANIE	357	Rozdział 10	
299	Zadania używane do pomiaru zapominania	357	INTELIGENCJA	409
300	Teoria hamowania	359	TEORIE INTELIGENCJI	410
302	Wyparcie	360	Teorie czynnikowe	410
304	Amnezja dziecięca	361	Teoria inteligencji wielorakiej Gardnera	413
304	Psychologia a życie codzienne: wykorzystanie		Triarchiczna teoria Sternberga	413
304	psychologii w polepszaniu pamięci	362	Teoria inteligencji emocjonalnej	415
306	Amnezja następcza i wsteczna	364	POMIAR INTELIGENCJI	416
307	BIOLOGIA PAMIĘCI:		Indywidualne testy inteligencji	416
307	OD ENGRAMÓW DO ADRENALINY	365	Psychologia dziś i jutro: sztuczna inteligencja	417
310	Zmiany na poziomie neuronalnym	365	Testy grupowe	421
312	Zmiany na poziomie strukturalnym	365	Psychologia a różnorodność świata:	
312	Psychologia dziś i jutro: co przechowują badania		społeczno-ekonomiczne i etniczne różnicowanie	
314	nad biologią pamięci?	367	inteligencji	422
315	PODSUMOWANIE	368	KRAŃCOWE NATĘŻENIA INTELIGENCJI	424
318	Rozdział 9		Upośledzenie umysłowe	424
319	MYSŁENIE I JĘZYK	371	Wybitne uzdolnienia	425
321	POJĘCIA I PROTOTYPY:		Psychologia a życie codzienne: ułatwianie rozwoju	
	PODSZAWOWE SKŁADNIKI MYŚLI	372	dzieci wybitnie zdolnych	427

KONTROWERSJE WOKÓŁ TESTÓW
INTELIGENCJI: CO NAPRAWDĘ MIERZA? 428
Czy można zbudować kulturowo neutralny
test inteligencji? 428

WYZNACZNIKI INTELIGENCJI:
SKĄD SIĘ ONA BIERZE? 429
Genetyczne uwarunkowania inteligencji 430
Środowiskowe uwarunkowania inteligencji 432
Psychologia dziś i jutro: czy muzyka pomoże
dzieciom osiągnąć sukces? 434
Pochodzenie etniczne a inteligencja: podsumowanie 437
Psychologia a życie codzienne: polepszenie
funkcjonowania intelektualnego 437

PODSUMOWANIE 438

Rozdział 11
MOTYWACJE I EMOCJE 441
KILKA TERMINÓW 442

TEORIE MOTYWACJI: DLACZEGO ROBIMY TO,
CO ROBIMY 443
Teoria instynktu: „Robimy to, co samo naturalnie
przychodzi” 443
Redukcja popędów i homeostaza 444
Teoria humanistyczna: „Muszę być sobą” 445
Teoria poznawcza: „Myślę, więc jestem
konsekwentny” 446
Psychologia a różnorodność świata:
społeczno-kulturowe spojrzenie na motywację 446
Ocena teorii motywacji 447

GLÓD: CZY MAMY ZEGAR W ŻOŁĄDKU? 448
Otyłość: problem poważny i częsty 450
Psychologia a życie codzienne: kontrola wagi ciała 452

MOTYWY BÓDZCOWE 454
Stymulacja sensoryczna i aktywność 454
Kwestionariusz: Skala Poszukiwania Doznań 455
Eksploracja i manipulacja 456

TEORIA DYSONANSU POZNAWCZEGO:
DOPASOWYWANIE 457
Uzasadnianie wysiłku: „Skoro to zrobiłem, musi to być
ważne” 458

OŚIĄGNIĘCIA, AFILIACJA I AGRESJA 459
Potrzeba osiągnięć 459
Potrzeba afiliacji: „Ludzie, którzy potrzebują ludzi” 461
Psychologia a życie codzienne: podwyższenie
produktywności a zadowolenie z pracy 462
Motywacja do agresji: pewne fakty o życiu i śmierci 463

EMOCJE: KIEDY ŻYCIE NABIERA RUMIENCÓW 466
Pobudzenie, emocje i wykrywanie kłamstwa 467
Ile jest emocji i skąd się biorą? 469

Wyrażanie emocji 469
Hipoteza sprzężenia zwrotnego 470
Teorie emocji: czy najpierw są emocje? 471
PODSUMOWANIE 476

Rozdział 12
OSOBOWOŚĆ 479

WSTĘPNE ROZWAŻANIA NA TEMAT
OSOBOWOŚCI 480

PERSPEKTYWA PSYCHODYNAMICZNA 480
Teoria rozwoju psychoseksualnego Zygmunta Freuda 480
Inne teorie psychodynamiczne 485
Ocena podejścia psychodynamicznego 487
Psychologia a różnorodność świata: indywidualizm
a związki z innymi 488

PERSPEKTYWA TEORII CECZ 490
Od Hipokratesa do współczesności 490
Hans Eysenck 491
Model „Wielkiej Piątki” 492
Ocena teorii cech 492
Psychologia dziś i jutro: biologiczne drogi poprawiania
osobowości 493

PERSPEKTYWA TEORII UCZENIA SIĘ 494
Behawioryzm 494
Teoria społeczno-poznawcza 495
Kwestionariusz: znajdziesz się na czy pod wozem? 497
Skala Oczekiwanego Sukcesu 497
Ocena teorii uczenia się 499

PERSPEKTYWA
HUMANISTYCZNO-EGZYSTENCJALNA 500
Abraham Maslow i wyzwania samourzeczywistnienia 500
Kwestionariusz: czy starasz się być tym,
kim mógłbyś być? 501
Teoria Ja Carla Rogersa 501
Psychologia a życie codzienne: poprawianie
samooceny 502
Ocena perspektywy humanistyczno-egzystencjalnej 503

PERSPEKTYWA SPOŁECZNO-KULTUROWA 505
Indywidualizm a kolektywizm 506
Czynniki społeczno-kulturowe a Ja 507
Akulturacja a samoocena 507
Ocena perspektywy społeczno-kulturowej 508

MIERZENIE OSOBOWOŚCI 509
Testy obiektywne 509
Testy projekcyjne 511
Psychologia a życie codzienne: postępowanie się
testami wyboru kariery zawodowej 512

PODSUMOWANIE 516

Rozdział 13

PLEĆ I SEKSUALNOŚĆ

.....	519	Kwestionariusz: Skala Readaptacji Społecznej	568
BIEGUNOWOŚĆ PŁCI: STEREOTYPY PŁCI I ICH KOSZTY	521	Psychologiczne modyfikatory stresu	574
Psychologia a różnorodność świata: stereotypy płci w kulturze latynoskiej	523	Kwestionariusz: jesteś typem A czy B?	576
Koszty polaryzacji płci	523	Psychologia i życie codzienne: łagodzenie skutków zachowania typu A	578
Kariery zawodowe	524	Ogólny zespół przystosowania	581
PSYCHICZNE ZRÓŻNICOWANIE PŁCI: NIECH ŻYJE RÓŻNICA CZY NIECH ŻYJE PODOBIENSTWO?	526	Kwestionariusz: Skala Umiejscowienia Źródła Poczucia Kontroli	582
Zdolności poznawcze	526	Wpływ stresu na układ odpornościowy	584
Zachowania społeczne	528	Psychologia a życie codzienne: radzenie sobie ze stresem	586
GENEZA ZRÓŻNICOWANIA PŁCI: STAWIANIE SIĘ KOBIETĄ, STAWIANIE SIĘ MĘŻCZYZNĄ	529	WIELOCZYNNIKOWE PODEJŚCIE DO ZDROWIA I CHOROBY	590
Wpływy biologiczne	529	„Możliwość zapobiegania ujawnieniu się tych paskudnych genów”	590
Wpływy psychologiczne	530	Psychologia a różnorodność świata: zróżnicowanie populacji a choroby	592
ATRAKCYJNOŚĆ: O LUBIENIU, MIŁOŚCI I BLISKICH ZWIĄZKACH	534	Bóle głowy	594
Czynniki wpływające na atrakcyjność fizyczną	534	Wiercowa choroba serca	595
Miłość	538	Rak	596
Kwestionariusz: mierzenie miłości	540	Psychologia dziś i jutro: psychologia zdrowia XXI wieku	598
Orientacja seksualna	541	Psychologia a życie codzienne: zmniejszanie ryzyka raka piersi	599
Psychologia a różnorodność świata: pochodzenie etniczne a orientacja seksualna — kwestia przynależności	542	PODSUMOWANIE	601
Psychologia dziś i jutro: globalna wioska gejów	543		
PRZYMUS SEKSUALNY	545		
Gwałt	545		
Kwestionariusz: mity kulturowe tworzące klimat wspierania gwałtów	546		
Psychologia a życie codzienne: zapobieganie gwałtom	547		
Psychologia a życie codzienne: przeciwstawić się molestowaniu seksualnemu	548		
Molestowanie seksualne	549		
ZACHOWANIA SEKSUALNE	550		
Cykl reakcji seksualnej	550		
Zaburzenia seksualne i ich terapia	552		
AIDS I INNE CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ	554		
AIDS	556		
Psychologia a życie codzienne: zapobieganie chorobom przenoszonym drogą płciową	558		
PODSUMOWANIE	560		

Rozdział 14

STRES I ZDROWIE

PSYCHOLOGIA ZDROWIA	564
STRES: NACISKI, WYCISKI I UCIAŻLIWOŚCI	564
Źródła stresu	565

Kwestionariusz: Skala Readaptacji Społecznej	568
Psychologiczne modyfikatory stresu	574
Kwestionariusz: jesteś typem A czy B?	576
Psychologia i życie codzienne: łagodzenie skutków zachowania typu A	578
Ogólny zespół przystosowania	581
Kwestionariusz: Skala Umiejscowienia Źródła Poczucia Kontroli	582
Wpływ stresu na układ odpornościowy	584
Psychologia a życie codzienne: radzenie sobie ze stresem	586
WIELOCZYNNIKOWE PODEJŚCIE DO ZDROWIA I CHOROBY	590
„Możliwość zapobiegania ujawnieniu się tych paskudnych genów”	590
Psychologia a różnorodność świata: zróżnicowanie populacji a choroby	592
Bóle głowy	594
Wiercowa choroba serca	595
Rak	596
Psychologia dziś i jutro: psychologia zdrowia XXI wieku	598
Psychologia a życie codzienne: zmniejszanie ryzyka raka piersi	599
PODSUMOWANIE	601
Rozdział 15	
ZABURZENIA PSYCHICZNE	603
CZYM SĄ ZABURZENIA PSYCHICZNE	605
KLASYFIKACJA ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH	606
ZABURZENIA LĘKOWE	608
Psychologia dziś i jutro: czy nasze problemy będą diagnozowane przez komputer?	609
Typy zaburzeń lękowych	610
Teorie zaburzeń lękowych	613
ZABURZENIA DYSOCJACYJNE	615
Typy zaburzeń dysocjacyjnych	615
Teorie zaburzeń dysocjacyjnych	617
ZABURZENIA SOMATOFORMICZNE	618
ZABURZENIA NASTROJU	619
Typy zaburzeń nastroju	619
Psychologia a różnorodność świata: kobiety a depresja	621
Teorie zaburzeń nastroju	621
Samobójstwo	623
Psychologia a życie codzienne: walka z depresją	624
Psychologia a życie codzienne: zapobieganie samobójstwom	628
SCHIZOFRENIA	629
Typy schizofrenii	631
Teorie schizofrenii	632

ZABURZENIA OSOBOWOŚCI	634	TERAPIE BIOLOGICZNE	678
Typy zaburzeń osobowości	634	Farmakoterapia	678
Teorie zaburzeń osobowości	635	Terapia elektrowstrząsami	680
ZABURZENIA ODŻYWIANIA	637	Psychochirurgia	680
Typy zaburzeń odżywiania	637	Psychologia dziś i jutro: wypatrując „dekady mózgu”	681
Psychologia dziś i jutro: czy będziemy rywalizować z cyberwzorcami?	638	Czy terapie biologiczne są skuteczne?	681
Psychologia a różnorodność świata: zaburzenia odżywiania a płeć	640	POSUMOWANIE	682
Teorie zaburzeń odżywiania	642	Rozdział 17	
PODSUMOWANIE	644	PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA	685
Rozdział 16		POSTAWY	687
METODY TERAPII	647	Problem zgodności zachowania z postawami	687
CZYM JEST TERAPIA? „I ANTYDOTE		Źródła postaw	688
ZAPOMNIENIA WYPRZEC”	648	Zmienianie postaw drogą perswazji	689
Historia metod terapeutycznych	648	Upředzenia	692
TERAPIE PSYCHODYNAMICZNE	650	Psychologia a życie codzienne: zwalczanie upředzeń	694
Psychoanaliza tradycyjna „Gdzie było id, tam będzie ego”	650	SPOŁECZNA PERCEPCJA	696
Współczesne podejścia psychodynamiczne	652	Efekty kolejności: Waga pierwszego wrażenia	696
TERAPIE HUMANISTYCZNO-EGZYSTENCJALNE	653	Wyjaśnianie przyczyn zachowania: Teoria atrybucji	697
Terapia skoncentrowana na kliencie: Usuwanie przeszkód w samorealizacji	654	Psychologia a życie codzienne: jak wyrzucić dobre wrażenie	700
Terapia Gestalt: Połączyć to razem	654	Język ciała	702
TERAPIA BEHAVIORALNA	656	Psychologia dziś i jutro: czy psychologowie mogą doprowadzić do wieku pokój?	703
Metody redukcji lęku	656	WPŁYW SPOŁECZNY	704
Psychologia dziś i jutro: rzeczywistość wirtualna	658	Posłuszeństwo wobec autorytetu	705
Warunkowanie awersyjne	659	Konformizm: Czy większość ma rację?	707
Metody warunkowania sprawczego	659	Psychologia a różnorodność świata: Naciski wywierane na muzułmanki	709
Kwestionariusz: Skala Asertywności Rathusa	660	ZACHOWANIA GRUPOWE	711
Psychologia a życie codzienne: jak stać się bardziej asertywnym	662	Facylitacja społeczna	711
Metody samokontroli	663	Grupowe podejmowanie decyzji	712
TERAPIE POZNAWCZE	664	Polaryzacja grupowa i ryzykowne przesunięcie	713
Terapia poznawcza: Jak pozbyć się umysłowych błędów	666	Syndrom myślenia grupowego	714
Terapia racjonalno-emotywno-behawioralna: Przewycięzanie „muszę” i „powinienem”	668	Zachowanie tłumy a deindywidualizacja	715
TERAPIE GRUPOWE	668	Altruizm a zjawisko obojętnego przechodnia	716
Grupy spotkaniowe	669	PSYCHOLOGIA ŚRODOWISKOWA	718
Terapia par	671	Hałas: O podkładzie muzycznym, rocku i zbyt nisko latających samolotach	719
Terapia rodzin	671	Temperatura	719
CZY PSYCHOTERAPIA JEST SKUTECZNA?	672	O zapachach i zanieczyszczeniu powietrza	720
Problemy badań nad psychoterapią	672	Tłok i przestrzeń osobista	720
Analizy skuteczności psychoterapii	674	PODSUMOWANIE	723
Psychologia a różnorodność świata: psychoterapia dla wszystkich	675	Dodatek A	
		STATYSTYKA	725
		STATYSTYKA OPISOWA	726
		Rozkład częstości	726
		Miary tendencji centralnej	728
		Miary zmienności	729

KRZYWA NORMALNA	732	Klucz odpowiedzi do kwestionariusza „Mity kulturowe tworzące klimat wspierania gwałtów”	738
WSPÓŁCZYNNIK KORELACJI	733	Klucz odpowiedzi do kwestionariusza „Skala readaptacji społecznej”	739
WNIOSKOWANIE STATYSTYCZNE	734	Klucz odpowiedzi do kwestionariusza „Jesteś typem A czy typem B”	739
Różnice istotne statystycznie	735	Klucz odpowiedzi do kwestionariusza „Skala umiejscowienia źródła poczucia kontroli”	740
Próby i populacje	736	Klucz odpowiedzi do kwestionariusza „Skala Asertywności Rathusa”	740
Dodatek B			
ODPOWIEDZI DO KWESTIONARIUSZY	737	SŁOWNIK	742
Klucz odpowiedzi do kwestionariusza „Dlaczego pijesz?”	737	BIBLIOGRAFIA	792
Klucz odpowiedzi do kwestionariusza „Skala poszukiwania doznań”	737	INDEKS NAZWISK	851
Klucz odpowiedzi do kwestionariusza „Znajdziesz się na czy pod wozem. Skali oczekiwanego sukcesu”	738	INDEKS RZECZOWY	860
Klucz odpowiedzi do kwestionariusza „Mierzenie miłości”	738	SPIS RYCIN I ILUSTRACJI	872