

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego XV
O Autorach XVI
Przedmowa XVIII

Rozdział 1. Psychologia i Życie 2

Co sprawia, że psychologia jest nauką jedyną w swoim rodzaju? 4

Definicje 4

Cele psychologii 5

Ewolucja nowoczesnej psychologii 8

Historyczne podstawy psychologii 8

Kobiety jako pionierki badań psychologicznych 12

Współczesne kierunki w psychologii 13

Co robią psychologowie? 20

Jak korzystać z tej książki? 25

Strategie studiowania 25

Metody studiowania 26

Podsumowanie: główne zagadnienia 27

Rozdział 2. Metody badawcze w psychologii 30

Proces badawczy 32

Tendencyjność obserwatora i definicje operacyjne 34

Metody eksperymentalne: alternatywne wyjaśnienia i potrzeba procedur kontrolnych 37

Metody korelacyjne 42

Oddziaływanie podprogowe? 43

Pomiar psychologiczny 45

Sposoby osiągania rzetelności i trafności 46

Miary samoopisowe 48

Miary behawioralne i obserwacje 48

Problemy etyczne w badaniach na ludziach i zwierzętach 52

Uzyskiwanie zgody od uczestników badań 52

Szacowanie ryzyka i korzyści 53

Celowe wprowadzanie w błąd 53

Rozmowa wyjaśniająca 53

Problemy w badaniach na zwierzętach 53

Jak stać się rozważnym odbiorcą badań naukowych	54
Podsumowanie: główne zagadnienia	57
Dodatek statystyczny	62
Analiza danych	65
Statystyka opisowa	66
Wnioskowanie statystyczne	71
 Rozdział 3. Biologiczne i ewolucyjne podstawy zachowania	 76
Dziedziczność i zachowanie	78
Ewolucja i dobór naturalny	78
Zmienność w ludzkim genotypie	82
Układ nerwowy w działaniu	87
Neuron	87
Potencjały czynnościowe	91
Przebieg synaptyczny	94
Neuroprzebiegi i ich funkcje	95
Biologia i zachowanie	99
Podpatrywanie mózgu	99
Układ nerwowy	104
Struktury mózgowe i ich funkcje	107
Asymetria półkul mózgowych	115
Układ dokrewny	117
Plastyczność i neurogeneza: nasze zmieniające się mózgi	121
Podsumowanie: główne zagadnienia	124
 Rozdział 4. Wrażenia zmysłowe i percepcja	 128
Zmysłowy obraz świata	130
Bodźce proksymalne i dystalne	130
Psychofizyka	132
Od zjawisk fizycznych do umysłowych	136
Układ wzrokowy	137
Oko ludzkie	137
Żrenica i soczewka	138
Siatkówka	139
Procesy zachodzące w mózgu	141
Widzenie barw	143
Słuch	148
Fizyka dźwięków	148
Psychologiczne wymiary dźwięku	149
Fizjologia słyszenia	150
Inne zmysły	154

Węch	155	
Smak	156	
Dotyk i zmysły skórne	157	
Zmysł równowagi i kinestetyczny	158	
Ból	159	
Procesy organizujące percepcję	160	
Procesy uwagi	160	
Zasady grupowania percepcyjnego	162	
Integracja przestrzenna i czasowa	164	
Percepcja ruchu	166	
Percepcja głębi	166	
Stalości percepcyjne	169	
Złudzenia (iluzje)	173	
Procesy identyfikacji i rozpoznawania	175	
Procesy typu dół–góra i góra–dół	175	
Wpływ kontekstu i oczekiwań	178	
Wnioski końcowe	180	
Podsumowanie: główne zagadnienia	181	
 Rozdział 5. Psychika, świadomość i odmienne stany świadomości	 186	
Treść świadomości	188	
Zdawanie sobie sprawy a świadomość	188	
Badanie treści świadomości	190	
Funkcje świadomości	191	
Korzyści ze świadomości	191	
Badanie funkcji świadomości	193	
Sen i marzenia senne	195	
Rytm dobowy	195	
Cykle snu	196	
Dlaczego śpimy?	199	
Zaburzenia snu	200	
Marzenia senne: teatr psychiki	203	
Zmienione stany świadomości	206	
Przytomne sny	206	
Hipnoza	207	
Medytacja	207	
Środki zmieniające psychikę	210	
Uzależnienie i nałóg	211	
Rodzaje substancji psychoaktywnych	213	
Podsumowanie: główne zagadnienia	220	
 Rozdział 6. Uczenie się i analiza zachowania	 224	

Badania nad uczeniem się	226
Czym jest uczenie się?	226
Behawioryzm i analiza zachowania	227
Warunkowanie klasyczne: uczenie się przewidywalnych sygnałów	228
Zadziwiająca obserwacja Pawłowa	229
Procesy warunkowania	231
Czynniki wpływające na proces nabywania reakcji warunkowych	235
Zastosowania warunkowania klasycznego	237
Warunkowanie sprawcze: uczenie się o konsekwencjach	241
Prawo efektu	241
Eksperymentalna analiza zachowania	242
Zależność między zachowaniem a wzmocnieniem	243
Właściwości czynników wzmacniających	248
Rozkłady wzmacniania	249
Kształtowanie zachowania	253
Biologia a uczenie się	255
Dryfowanie w kierunku instynktu	256
Uczenie się awersji do smaku	257
Wpływ procesów poznawczych na uczenie się	259
Badania porównawcze nad procesami poznawczymi	259
Uczenie się przez obserwację	262
Podsumowanie: główne zagadnienia	266
 Rozdział 7. Pamięć	 270
Czym jest pamięć?	272
Funkcje pamięci	272
Przegląd procesów pamięciowych	274
Krótkotrwałe wykorzystywanie pamięci	276
Pamięć ikoniczna	276
Pamięć krótkotrwała	278
Pamięć operacyjna	281
Pamięć długotrwała: kodowanie i wydobywanie informacji	283
Wskazówki do wydobywania informacji z pamięci	283
Kontekst i kodowanie	286
Procesy kodowania i wydobywania informacji	290
Dlaczego zapominamy?	293
Usprawnianie zapamiętywania informacji niezorganizowanej	295
Metapamięć	297
Struktury w pamięci długotrwałej	299
Struktury pamięciowe	299
Odtwarzanie jako proces rekonstrukcji	304

Biologiczne aspekty pamięci	309
W poszukiwaniu engramu	309
Zaburzenia pamięci	311
Obrazowanie mózgu	312
Podsumowanie: główne zagadnienia	316
 Rozdział 8. Procesy poznawcze	 320
Badanie poznania	323
Odkrywanie procesów umysłowych	323
Procesy umysłowe i zasoby umysłowe	323
Posługiwanie się językiem	327
Tworzenie przekazów językowych	328
Rozumienie języka	332
Język i ewolucja	335
Język, myślenie i kultura	336
Poznanie wzrokowe	339
Wykorzystywanie reprezentacji wzrokowych	339
Łączenie reprezentacji werbalnych i wzrokowych	341
Rozwiązywanie problemów i rozumowanie	344
Rozwiązywanie problemów	344
Rozumowanie dedukcyjne	349
Rozumowanie indukcyjne	351
Ocenianie i podejmowanie decyzji	353
Heurystyki i ocenianie	354
Psychologia podejmowania decyzji	359
Podsumowanie: główne zagadnienia	366
 Rozdział 9. Inteligencja i pomiar inteligencji	 370
Czym jest pomiar?	372
Historia pomiaru	372
Podstawowe cechy pomiaru formalnego	373
Pomiar inteligencji	377
Początki testowania inteligencji	377
Testy inteligencji	378
Ekstrema inteligencji	381
Teorie inteligencji	384
Psychometryczne teorie inteligencji	384
Triarchiczna teoria inteligencji Sternberga	386
Teoria wielorakich inteligencji Gardnera i inteligencja emocjonalna	387
Polityczne aspekty inteligencji	390
Historia porównań grupowych	390

Dziedziczność a iloraz inteligencji	391
Środowisko a iloraz inteligencji	394
Kultura a trafność testów inteligencji	396
Twórczość	398
Pomiar twórczości i jej związek z inteligencją	399
Wybitna twórczość	400
Pomiar a społeczeństwo	402
Podsumowanie: główne zagadnienia	405
 Rozdział 10. Rozwój człowieka w ciągu życia	 410
Badanie rozwoju człowieka	412
Rozwój fizyczny w ciągu życia	414
Rozwój w okresie prenatalnym i w dzieciństwie	414
Rozwój fizyczny w okresie dorastania	419
Zmiany fizyczne w dorosłości	420
Rozwój poznawczy w ciągu życia	422
Poglądy Piageta na rozwój poznawczy	422
Współczesne spojrzenie na wczesny rozwój poznawczy	426
Rozwój poznawczy w dorosłości	429
Przyswajanie języka	431
Odbiór mowy i odbiór słów	433
Uczenie się znaczenia słów	434
Opanowywanie gramatyki	435
Rozwój społeczny w ciągu życia	438
Stadia rozwoju psychospołecznego według Eriksona	438
Rozwój społeczny w dzieciństwie	441
Rozwój społeczny w okresie dorastania	448
Rozwój społeczny w dorosłości	450
Różnice płci biologicznej i płci psychologicznej	454
Biologiczne różnice między płciami	454
Tożsamość płciowa i stereotypy związane z płcią	455
Rozwój moralny	458
Stadia rozumowania moralnego według Kohlberga	458
Rozumowanie moralne z perspektywy płci i kultury	460
Jak się dobrze zestarzeć	461
Podsumowanie: główne zagadnienia	462
 Rozdział 11. Motywacja	 466
Co to jest motywacja?	468
Zastosowania koncepcji motywacji	468
Źródła motywacji	469

Hierarchia potrzeb	473	
Odżywianie	474	
Fizjologia odżywiania się	475	
Psychologia odżywiania się	477	
Zachowania seksualne	484	
Zachowania seksualne u zwierząt	484	
Pobudzenie i ekspresja seksualna u człowieka		486
Ewolucja zachowań seksualnych	488	
Normy seksualne	490	
Homoseksualizm	493	
Motywacja do osiągnięć osobistych	496	
Potrzeba osiągnięć	496	
Atrybucje sukcesu i porażki	498	
Psychologia pracy i organizacji	501	
Podsumowanie: główne zagadnienia	504	
 Rozdział 12. Emocje, stres i zdrowie	 508	
Emocje	510	
Emocje podstawowe a kultura	510	
Teorie emocji	515	
Funkcje nastroju i emocji	520	
Subiektywny dobrostan	522	
Stres życia	524	
Fizjologiczne reakcje na stres	524	
Psychologiczne reakcje na stres	530	
Radzenie sobie ze stresem	536	
Pozytywne efekty stresu	543	
Psychologia zdrowia	545	
Biopsychospołeczny model zdrowia	545	
Promocja zdrowia	547	
Leczenie	550	
Osobowość i zdrowie	555	
Wypalenie zawodowe a system opieki zdrowotnej		557
Toast za twoje zdrowie	558	
Podsumowanie: główne zagadnienia	560	
 Rozdział 13. Zrozumieć osobowość człowieka	 564	
Teorie typów i teorie cech	566	
Podział według typów	566	
Opisywanie osobowości za pomocą cech	568	
Cechy osobowości a dziedziczność	573	

Czy cechy osobowości pozwalają przewidzieć zachowanie?	573
Ocena teorii typów i teorii cech	576
Teorie psychodynamiczne	578
Psychoanaliza Freudowska	578
Ocena teorii Freuda	583
Teorie postfreudowskie	585
Teorie humanistyczne	586
Specyficzne cechy teorii humanistycznych	586
Ocena teorii humanistycznych	588
Teorie społecznego uczenia się i teorie poznawcze	589
Teoria oczekiwań Rottera	589
Poznawczo-afektywna teoria Mischela	591
Poznawcza teoria społecznego uczenia się Bandury	592
Teoria inteligencji społecznej Cantor	595
Ocena teorii społecznego uczenia się i teorii poznawczych	595
Teorie jaźni	596
Dynamiczne aspekty samowiedzy	597
Samoocena	598
Kulturowe pojmowanie Ja	599
Ocena teorii jaźni	601
Porównanie teorii osobowości	602
Badanie osobowości	604
Testy obiektywne	604
Testy projekcyjne	607
Podsumowanie: główne zagadnienia	610
 Rozdział 14. Zaburzenia psychiczne	 614
Natura zaburzeń psychicznych	616
Granice między normą a patologią	616
Problem obiektywizmu	617
Klasyfikowanie zaburzeń psychicznych	618
Etiologia zaburzeń psychicznych	623
Zaburzenia lękowe	627
Uogólnione zaburzenie lękowe	627
Zespół paniki (lęk paniczny)	628
Fobie	629
Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne	630
Zespół stresu pourazowego (PTSD)	630
Przyczyny zaburzeń lękowych	631
Zaburzenia nastroju	635
Depresja wielka	635
Zaburzenie afektywne dwubiegunowe	636

Przyczyny zaburzeń nastroju	637
Depresja a płeć	639
Samobójstwa	641
Zaburzenia osobowości	642
Zaburzenie osobowości z pogranicza (typu borderline)	644
Antyspołeczne zaburzenie osobowości	645
Zaburzenia somatoformiczne i dysocjacyjne	646
Zaburzenia somatoformiczne	646
Zaburzenia dysocjacyjne	649
Zaburzenia schizofreniczne	651
Główne typy schizofrenii	652
Przyczyny schizofrenii	653
Zaburzenia psychiczne w okresie dzieciństwa	658
Zespół nadpobudliwości z deficytem uwagi (ADHD)	658
Zaburzenie autystyczne	659
Piętno choroby psychicznej	660
Podsumowanie: główne zagadnienia	662
 Rozdział 15. Terapie zaburzeń psychicznych	 666
Kontekst terapeutyczny	668
Cele i główne rodzaje terapii	668
Terapeuci i miejsca prowadzenia terapii	669
Kwestie różnic kulturowych i różnic związanych z płcią w psychoterapii	671
Leczenie instytucjonalne w perspektywie historycznej	672
Terapie psychodynamiczne	674
Psychoanaliza Freudowska	674
Późniejsze terapie psychodynamiczne	676
Terapie behawioralne	677
Przeciwwarunkowanie	679
Kierowanie zachowaniem za pomocą zbieżności	682
Terapia oparta na teorii społecznego uczenia się	684
Techniki generalizacji	686
Terapie poznawcze	688
Zmiana fałszywych przekonań	688
Terapia poznawczo-behawioralna	690
Terapie humanistyczne	692
Terapia skoncentrowana na kliencie	692
Terapia Gestalt	693
Terapie grupowe	694
Terapia par i terapia rodzinna	694
Ârodowiskowe grupy wsparcia	696
Terapie biomedyczne	697

Farmakoterapia	697
Psychochirurgia	701
Terapia elektrowstrząsowa i wielokrotna przezczaszkowa stymulacja magnetyczna	702
Ocena terapii i strategie profilaktyczne	703
Ocena skuteczności terapii	703
Strategie profilaktyczne	707
Podsumowanie: główne zagadnienia	709
 Rozdział 16. Psychologia społeczna	 714
Konstruowanie rzeczywistości społecznej	716
Początki teorii atrybucji	717
Podstawowy błąd atrybucji	718
Egotyzm atrybucyjny	719
Oczekiwania i samospełniające się przepowiednie	721
Przemożny wpływ sytuacji	722
Role i reguły	722
Normy społeczne	726
Konformizm	726
Podejmowanie decyzji w grupach	732
Posłuszeństwo wobec autorytetu	733
Postawy, zmiana postaw i działanie	737
Postawy a zachowania	737
Procesy perswazji	739
Autoperswazja za pomocą własnych działań	741
Uległość	743
Uprzedzenia	745
Źródła uprzedzeń	746
Skutki stereotypów	747
Przewycięzanie uprzedzeń	748
Relacje społeczne	750
Sympatia	750
Miłość	752
Agresja, altruizm i zachowania prospołeczne	757
Różnice indywidualne pod względem agresji	757
Wpływ czynników sytuacyjnych na agresję	759
Źródła zachowania prospołecznego	761
Wpływ sytuacji na zachowania prospołeczne	763
Krótki osobisty komentarz na zakończenie	768
Podsumowanie: główne zagadnienia	768
 Słownik	 772

Bibliografia	794
Indeks nazwisk	843
Indeks rzeczowy do wydania polskiego	

Informacja pochodzi ze strony wydawnictwa https://ksiegarnia.pwn.pl/Psychologia-i-zycie,990099604,p.html?srsId=AfmBOoqdcMkz2FZ7S6hFDckL3dgNligFR4XmarwOgDL_qxrRwnrLQtO9