



Psychologia współczesna to nowoczesny, atrakcyjnie opracowany graficznie i dydaktycznie podręcznik do nauczania psychologii. Znajdziesz tu:

- słownik terminów, który uzupełni Twoją wiedzę
- kwestionariusze i testy, które zaspokoją ciekawość na własny temat
- historie z życia wzięte, które ilustrują problemy i możliwości ich rozwiązania
- potoczne opinie na różne tematy, które zweryfikujesz po przeczytaniu rozdziału

Po zapoznaniu się z całą książką koniecznie sprawdź swoją wiedzę na naszej stronie www.gwp.pl!!!

Walory dydaktyczne pracy w połączeniu z licznymi ilustracjami sprawiają, że czytelnik otrzymuje podręcznik bardzo atrakcyjny zarówno intelektualnie, jak i wizualnie. Tekst książki jest ciekawy i można się z niego wiele dowiedzieć, nawet jeśli już się jest psychologiem.

Z recenzji wydawniczej prof. Bogdana Wojciszke

Jest to książka bardzo oryginalna. Podawane w niej informacje i przykłady badań empirycznych są często zupełnie odmienne od tych, które zazwyczaj można znaleźć w podobnych pozycjach. Niektóre zagadnienia (np. kwestie dotyczące stereotypów i uprzedzeń) zostały przedstawione w sposób nowatorski, a w każdym z działów wyczerpująco i precyzyjnie omówione są podstawowe ustalenia nauki.

Z recenzji wydawniczej prof. Dariusza Dolińskiego

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

SPIS TREŚCI	5	Psychologia a życie codzienne: krytyczna refleksja o książkach na temat samopomocy: czy istnieją cudowne sposoby?	68
SPIS POMOCY DYDAKTYCZNYCH	14	Psychologia dziś i jutro: gorąco, gorąco, gorąco!	70
DO PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA	16	Najpowszechniejsze błędy w argumentacji	71
WSTĘP	23	PODSUMOWANIE	72
JAK ODNIEŚĆ SUKCES NA STUDIACH (PSYCHOLOGICZNYCH LUB INNYCH)	30	Rozdział 2	
PSYCHOLOGIA STUDIOWANIA PSYCHOLOGII	30	METODY BADAŃ PSYCHOLOGICZNYCH	75
Skupianie uwagi	30	SZOKUJĄCE WYNIKI EKSPERYMENTU MILGRAMA	76
Planowanie	31	METODA NAUKOWA: EMPIRYCZNE SPRAWDZANIE TRAFNOŚCI WŁASNYCH POMYSŁÓW	78
Różnorodność zadań w ciągu dnia	32	PRÓBK I POPULACJE: PRZEDSTAWIANIE LUDZKIEJ RÓŻNORODNOŚCI	81
Akceptacja własnego poziomu wydolności	32	Problemy z uogólnianiem wyników badań psychologicznych	82
Zwalczanie dystraktorów	33	Psychologia a różnorodność świata: badania z udziałem kobiet i grup mniejszościowych	83
Nagradzanie siebie samego	34	METODY OBSERWACJI: ŻEBY CIĘ LEPIEJ WIDZIEĆ	84
Sześć faz aktywnego uczenia się	34	Studium przypadku	85
Kwestionariusz: Czy załamujesz się pod presją stresu egzaminacyjnego? Skala Lęku Egzaminacyjnego Suinna	36	Sondaze	86
Radzenie sobie z lękiem egzaminacyjnym	37	Psychologia a różnorodność świata: sondaż dotyczący obyczajów seksualnych	87
Rozdział 1		Testy	89
CO TO JEST PSYCHOLOGIA?	41	Obserwacja w warunkach naturalnych	90
PSYCHOLOGIA JAKO NAUKA	43	Obserwacja w warunkach laboratoryjnych	91
CZYM ZAJMUJĄ SIĘ PSYCHOLOGOWIE?	45	BADANIA KORELACYJNE	92
Dziedziny psychologii	45	METODA EKSPERYMENTALNA	95
KRÓTKIE OMÓWIENIE DŁUGICH DZIEJÓW PSYCHOLOGII	49	Zmienne zależne i niezależne	96
Strukturalizm	50	Grupy eksperymentalne i kontrolne	96
Funkcjonalizm	50	Nieświadomość i podwójna nieświadomość manipulacji eksperymentalnej	96
Behawioryzm	51	Psychologia dziś i jutro: w globalnym laboratorium badawczym	100
Psychologia postaci	53	METODY BADANIA MÓZGU	100
Psychoanaliza	55	ETYCZNE PROBLEMY BADAŃ I PRAKTYKI PSYCHOLOGICZNEJ	103
Czołowa dziesiątka psychologów	56	Badania z udziałem ludzi	104
Psychologia a różnorodność świata: zróżnicowanie psychologów	57	Badania nad zwierzętami	106
JAK NA ZACHOWANIE PATRZĄ PSYCHOLOGOWIE WSPÓŁCZEŚNI	58		
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	ROZWÓJ FIZYCZNY	162
PODSUMOWANIE	110	Psychologia a życie codzienne: przeciwdziałanie anomalii genetycznym i chromosomalnym	162
Rozdział 3		Odruchy	163
BIOLOGIA A ZACHOWANIE	113	Rozwój percepcyjny	163
NEURONY: W BAŚNIOWYM LESIE	114	ROZWÓJ SPOŁECZNY	166
Struktura komórki nerwowej	115	Stadia rozwoju psychospołecznego według Erika Eriksona	167
Impuls nerwowy	117	Przywiązanie	167
Synapsa	119	Style wychowawcze: wychowanie kompetentnego dziecka	171
Neuroprzekazniki	119	Dziecko w przedszkolu	172
UKŁAD NERWOWY	123	Znęcanie się nad dziećmi	174
Ośrodkowy układ nerwowy	123	Psychologia a życie codzienne: jak zostać autorytatywnym rodzicem	174
Obwodowy układ nerwowy	129	ROZWÓJ POZNAWCZY	175
KORA MÓZGOWA	131	Teoria stadiów rozwoju poznawczego Jeana Piageta	175
Geografia kory mózgowej	131	Rozwój poznawczy z punktu widzenia badaczy procesów przetwarzania informacji	182
Mysł, język a kora mózgowa	133	Teoria rozwoju moralnego Lawrence'a Kohlberga	183
Lewy mózg, prawy mózg?	135	Psychologia a różnorodność świata: czy mężczyźni i kobiety różnią się przebiegiem rozwoju moralnego?	186
Ręczność – czy leworeęczność jest przekleństwem?	136	OKRES DORASTANIA	187
Eksperymenty z rozszczepieniem mózgu: Gdy zanika komunikacja między półkulami	137	Rozwój fizyczny	187
UKŁAD HORMONALNY	139	Rozwój społeczny i rozwój osobowości	189
Podwzgórze	140	ROZWÓJ CZŁOWIEKA DOROSŁEGO	191
Przysadka mózgowa: Dyrektor wielkości ziarnka groszku	140	Wczesna dorosłość	191
Trzustka: Och, jak słodko (lub och, jak gorzko)	141	Wiek średni	192
Tarczycza: Regulator szybkości	141	Psychologia dziś i jutro: jaki zegar biologiczny?	195
Nadnercza: Radzenie sobie ze stresem	142	Późna dorosłość	196
Jądra i jajniki	142	Psychologia a różnorodność świata: płeć i pochodzenie etniczne a starzenie się	197
Psychologia a różnorodność świata: międzykulturowe spojrzenie na menstruację	143	PODSUMOWANIE	202
Psychologia a życie codzienne: jak sobie radzić z zespołem napięcia przedmiesiączkowego	145	Rozdział 5	
DZIEDZICZENIE: NATURA NATURY	146	WRAŻENIA I SPOSTRZEGANIE	205
Geny i chromosomy	148	WRAŻENIA I SPOSTRZEGANIE:	
Badania osób spokrewnionych	149	BILET DO ŚWIATA ZEWNĘTRZNEGO	207
Psychologia dziś i jutro: ilu nas jest, a ilu będzie?	151	Absolutne progi wrażliwości: czy istnieją?	207
Psychologia a życie codzienne: zastosowanie Programu Badania Genomu Ludzkiego w ochronie zdrowia	152	Progi różnicy: To samo czy coś innego?	208
PODSUMOWANIE	154	Teoria detekcji sygnałów: czy wystarczy bystrość	209
Rozdział 4		Detektory cech	210
ROZWÓJ W CIĄGU ŻYCIA	157	Adaptacja sensoryczna: Czy coś się zmieniło?	210
SPORNE KWESTIE W PSYCHOLOGII ROZWOJU	158	WRAŻENIA WZROKOWE: ZAWSZE NIECH ŚWIECI SŁOŃCE	211
Czy rozwój jest dziełem natury czy kultury?	158	Światła: Jaka jest jego natura?	212
Czy rozwój ma charakter ciągły czy skokowy?	158	Oko: Żeby cię lepiej widzieć	212
ROZWÓJ PRENATALNY	159	Widzenie barw: Tworzenie wewnętrznego świata kolorów	216
		Psychologiczne wymiary koloru	216

Teorie widzenia barw	217	DEPRESANTY, CZYLI ŚRODKI USPOKAJAJĄCE	270
Ślepotę 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
ZMYŚL WĘCHU	239	BIOLOGICZNE SPRZĘŻENIE ZWROTNE: DOTKNAĆ NIEDOTYKALNEGO	284
ZMYŚL SMAKU	240	HIPNOZA: W TRANSIE	285
Psychologia dziś i jutro: czy w XXI wieku będziemy się posługiwać „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
ZMYŚL 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 sennie	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		Wzmocnienia a nagrody i kary	312
POD WPLYWEM NARKOTYKÓW	268	Bodźce różnicujące	314
Nadużywanie substancji psychoaktywnych i uzależnienie od nich	268	Schemat podawania wzmocnień	315
Przyczyny nadużywania substancji psychoaktywnych i uzależnień od nich	269	Zastosowania warunkowania sprawczego	318
		Psychologia a życie codzienne: zastosowanie warunkowania w przezwyciężaniu strachu u dzieci	319
		Psychologia dziś i jutro: wirtualna klasa szkolna	321

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

KONTROWERSJE WOKÓŁ TESTÓW	
INTELIGENCJI: CO NAPRAWDĘ MIERZĄ?	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: polepszanie 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 spożycie na motywację	446
Ocena teorii motywacji	447
GŁÓD: CZY MAMY ZEGAR W ŻOŁĄDKU?	448
Otyłość: problem poważny i częsty	450
Psychologia a życie codzienne: kontrola wagi ciała	452
MOTYWY BODŹCOWE	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
OSIĄGNIĘCIA, AFILIACJA I AGRESJA	459
Potrzeba osiągnięć	459
Potrzeba afiliacji: „Ludzie, którzy potrzebują ludzi”	461
Psychologia a życie codzienne: podwyższanie produktywności a zadowolenie z pracy	462
Motywacja do agresji: pewne fakty a życie i śmierć	463
EMOCJE: KIEDY ŻYCIE NABIERA RUMIEŃCÓW	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 CECH	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: posługiwanie się testami wyboru kariery zawodowej	512
PODSUMOWANIE	516

Rozdział 13

PŁEĆ I SEKSUALNOŚĆ**BIEGUNOWOŚĆ PŁCI: STEREOTYPY PŁCI I ICH KOSZTY**

Psychologia a różnorodność świata: stereotypy płci w kulturze latynoskiej	523
Koszty polaryzacji płci	523
Kariery zawodowe	524

PSYCHICZNE ZRÓŻNICOWANIE PŁCI: NIECH ŻYJE RÓŻNICA CZY NIECH ŻYJE PODOBIENSTWO?

Zdolności poznawcze	526
Zachowania społeczne	528

GENEZA ZRÓŻNICOWANIA PŁCI: STAWIANIE SIĘ KOBIETĄ, STAWIANIE SIĘ MĘŻCZYZNĄ

Wpływy biologiczne	529
Wpływy psychologiczne	530

ATRAKCYJNOŚĆ: O LUBIENIU, MIŁOŚCI I BLISKICH ZWIĄZKACH

Czynniki wpływające na atrakcyjność fizyczną	534
Miłość	538
Kwestionariusz: mierzenie miłości	540
Orientacja seksualna	541
Psychologia a różnorodność świata: pochodzenie etniczne a orientacja seksualna – kwestia przynależności	542
Psychologia dziś i jutro: globalna wioska gejów	543

PRZYMUS SEKSUALNY

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

Cykl reakcji seksualnej	550
Zaburzenia seksualne i ich terapia	552

AIDS I INNE CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ

AIDS	556
Psychologia a życie codzienne: zapobieganie chorobom przenoszonym drogą płciową	558

PODSUMOWANIE

Rozdział 14

STRES I ZDROWIE**PSYCHOLOGIA ZDROWIA****STRES: NACISKI, WYCISKI I UCIAŻLIWOŚCI**

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 Umiejszczenia Źródła	582
Poczucia Kontroli	584
Wpływ stresu na układ odpornościowy	584
Psychologia a życie codzienne: radzenie sobie ze stresem	586

WIELOCZYNNIKOWE PODEJŚCIE DO ZDROWIA I CHOROBY

„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

Rozdział 15

ZABURZENIA PSYCHICZNE**CZYM SĄ ZABURZENIA PSYCHICZNE****KLASYFIKACJA ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH****ZABURZENIA LĘKOWE**

Psychologia dziś i jutro: czy nasze problemy będą diagnozowane przez komputer?	609
Typy zaburzeń lękowych	610
Teorie zaburzeń lękowych	613

ZABURZENIA DYSOCJACYJNE

Typy zaburzeń dysocjacyjnych	615
Teorie zaburzeń dysocjacyjnych	617

ZABURZENIA SOMATOFORMICZNE**ZABURZENIA NASTROJU**

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

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 pleć	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 ANTYDOTEM ZAPOMNIENIA WYPRZEC”	648	Źródła postaw	688
Historia metod terapeutycznych	648	Zmienianie postaw drogą perswazji	689
TERAPIE PSYCHODYNAMICZNE	650	Upředzenia	692
Psychoanaliza tradycyjna „Gdzie było ja, tam będzie ego”	650	Psychologia a życie codzienne: zwalczanie upředzeń	694
Współczesne podejścia psychodynamiczne	652	SPOŁECZNA PERCEPCJA	696
TERAPIE HUMANISTYCZNO-EGZYSTENCJALNE	653	Efekty kolejności: Waga pierwszego wrażenia	696
Terapia skoncentrowana na kliencie: Usuwanie przeszkód w samorealizacji	654	Wyjaśnianie przyczyn zachowania: Teoria atrybucji	697
Terapia Gestalt: Połączyć to razem	654	Psychologia a życie codzienne: jak wywrzeć dobre wrażenie	700
TERAPIA BEHAVIORALNA	656	Język ciała	702
Metody redukcji lęku	656	Psychologia dziś i jutro: czy psychologowie mogą doprowadzić do wieku pokoju?	703
Psychologia dziś i jutro: rzeczywistość wirtualna	658	WPLYW SPOŁECZNY	704
Warunkowanie awersyjne	659	Posłuszeństwo wobec autorytetu	705
Metody warunkowania sprawczego	659	Konformizm: Czy większość ma rację?	707
Kwestionariusz: Skala Asertywności Rathusa	660	Psychologia a różnorodność świata: Naciski wywierane na muzułmanki	709
Psychologia a życie codzienne: jak stać się bardziej asertywnym	662	ZACHOWANIA GRUPOWE	711
Metody samokontroli	663	Facylitacja społeczna	711
TERAPIE POZNAWCZE	664	Grupowe podejmowanie decyzji	712
Terapia poznawcza: Jak pozbyć się umysłowych błędów	666	Polaryzacja grupowa i ryzykowne przesunięcie	713
Terapia racjonalno-ematywno-behawioralna: Przewycięzanie „muszę” i „powinienem”	668	Syndrom myślenia grupowego	714
TERAPIE GRUPOWE	668	Zachowanie tłumu a deindywidualizacja	715
Grupy spotkaniowe	669	Altruizm a zjawisko obojętnego przechodnia	716
Terapia par	671	PSYCHOLOGIA ŚRODOWISKOWA	718
Terapia rodzin	671	Hałas: O podkładzie muzycznym, rocku i zbyt nisko latających samolotach	719
CZY PSYCHOTERAPIA JEST SKUTECZNA?	672	Temperatura	719
Problemy badań nad psychoterapią	672	O zapachach i zanieczyszczeniu powietrza	720
Analizy skuteczności psychoterapii	674	Tłok i przestrzeń osobista	720
Psychologia a różnorodność świata: psychoterapia dla wszystkich	675	PODSUMOWANIE	723
		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		SŁOWNIK	742
ODPOWIEDZI DO KWESTIONARIUSZY	737	BIBLIOGRAFIA	792
Klucz odpowiedzi do kwestionariusza „Dlaczego pijesz?”	737	INDEKS NAZWISK	851
Klucz odpowiedzi do kwestionariusza „Skala poszukiwania doznań”	737	INDEKS RZECZOWY	860
Klucz odpowiedzi do kwestionariusza „Znajdziesz się na czy pod wozem. Skali oczekiwanego sukcesu”	738	SPIS RYCIN I ILUSTRACJI	872
Klucz odpowiedzi do kwestionariusza „Mierzenie miłości”	738		