



Spis treści 11

21.8. Zaburzenia na ogół po raz pierwszy stwierdzone w niemowlęctwie, okresie dzieciństwa lub wieku dorastania	267
21.9. Zaburzenia seksualne	267
21.10. Kwestie prawne	268

Rozdział 22. Psychoterapia 275

22.1. Natura psychoterapii	276
22.2. Wczesna historia oddziaływań psychoterapeutycznych	276
22.3. Diagnostyka i ocena nienormalnego zachowania	276
22.4. Sposoby podejścia do psychoterapii	277
22.5. Podejścia alternatywne w stosunku do terapii indywidualnej	279
22.6. Wybieranie optymalnego podejścia	280
22.7. Efektywność psychoterapii	281
22.8. Kwestie etyczne związane z psychoterapią	281

Rozdział 23. Psychologia zdrowia 287

23.1. Wprowadzenie do psychologii zdrowia	288
23.2. Historia psychologii zdrowia	288
23.3. Promocja zdrowia: zdrowy styl życia	288
23.4. Stres, osobowość i choroba	289
23.5. Korzystanie z pomocy służby zdrowia	291
23.6. Ból i jego zwalczanie	291
23.7. Życie ludzi z poważnymi, chronicznymi problemami zdrowotnymi	292

Rozdział 24. Testy i pomiar testowy 297

24.1. Natura standaryzowanych testów	298
24.2. Ocena	298
24.3. Wyniki standaryzowanych testów	299
24.4. Konstruowanie standaryzowanych testów	301
24.5. Szacowanie jakości testu: rzetelność	301
24.6. Szacowanie jakości testu: trafność	303
24.7. Szacowanie jakości testu: stroniczość	304
24.8. Rodzaje standaryzowanych testów	305

Indeks 311

10 Spis treści

16.3. Postawy i zmiana postaw	208
16.4. Sympatia, miłość i atrakcyjność interpersonalna	209
16.5. Komunikacja niewerbalna	210

Rozdział 17. Psychologia społeczna: perspektywa interpersonalna i grupowa 215

17.1. Grupy	216
17.2. Konformizm, uległość i posłuszeństwo	216
17.3. Zachowanie prospołeczne	217
17.4. Zachowanie antyspołeczne	218

Rozdział 18. Motywacja 225

18.1. Natura i właściwości motywacji	226
18.2. Wczesne teorie motywacji	226
18.3. Fizjologiczne podejście do motywacji	226
18.4. Mechanizmy fizjologiczne specyficznych systemów motywacyjnych	228
18.5. Kliniczne podejście do motywacji	230
18.6. Poznawcze podejście do motywacji	230

Rozdział 19. Emocje 237

19.1. Natura emocji	238
19.2. Psychofizjologiczne podejścia do wyjaśniania emocji	238
19.3. Poznawcze podejścia do wyjaśniania emocji	238
19.4. Międzykulturowe podejścia do wyjaśniania emocji	239
19.5. Niektóre ważniejsze emocje i ich charakterystyka	240
19.6. Pomiar emocji	240
19.7. Ekspresja emocji	241

Rozdział 20. Osobowość 245

20.1. Natura osobowości	246
20.2. Paradygmat psychodynamiczny	246
20.3. Poglądy neofreudowskie	249
20.4. Diagnoza psychodynamiczna	250
20.5. Paradygmaty humanistyczny i egzystencjalny	251
20.6. Paradygmat poznawczo-behawioralny	252
20.7. Teoria konstruktów osobistych George'a Kelly'ego	253
20.8. Paradygmat oparty na pojęciu cechy	253
20.9. Podejście interakcjonistyczne	254

Rozdział 21. Psychopatologia 261

21.1. Natura nienormalnego zachowania	262
21.2. Diagnoza nienormalnego zachowania	262
21.3. Zaburzenia lękowe	262
21.4. Zaburzenia nastroju	264
21.5. Zaburzenia dysocjacyjne	265
21.6. Schizofrenia	265
21.7. Zaburzenia osobowości	266

10.7. Magazyn pamięci długotrwałej	135
10.8. Nowe sposoby widzenia pamięci	137

Rozdział 11. Język 143

11.1. Ogólne właściwości języka	144
11.2. Analiza języka	144
11.3. Przystawianie języka	145
11.4. Semantyka	146
11.5. Składnia	147
11.6. Pragmatyka	147
11.7. Język i myślenie	149

Rozdział 12. Myślenie 155

12.1. Natura myślenia	156
12.2. Rozwiązywanie problemów	156
12.3. Ocenianie i podejmowanie decyzji	159
12.4. Rozumowanie	161
12.5. Twórczość	162

Rozdział 13. Inteligencja 169

13.1. Definicje inteligencji	170
13.2. Tradycje badań nad inteligencją	170
13.3. Testowy pomiar inteligencji	170
13.4. Teorie dotyczące natury inteligencji	172
13.5. Biegunki inteligencji	174
13.6. Odziedziczalność inteligencji	174
13.7. Doskonalenie inteligencji	175

Rozdział 14. Rozwój poznawczy i fizyczny 181

14.1. Natura rozwoju poznawczego	182
14.2. Neuronalne aspekty rozwoju poznawczego	182
14.3. Podstawowe problemy badań nad rozwojem poznawczym	182
14.4. Możliwości niemowląt	183
14.5. Piagetowska teoria rozwoju poznawczego	184
14.6. Teoria Wygotskiego	186
14.7. Teorie przetwarzania informacji	187
14.8. Rozwój poznawczy w okresie dorosłości	188

Rozdział 15. Rozwój społeczny 193

15.1. Natura rozwoju społecznego	194
15.2. Rozwój emocjonalny	194
15.3. Rozwój osobowości	195
15.4. Rozwój interpersonalny	198
15.5. Rozwój moralny	199

Rozdział 16. Psychologia społeczna: perspektywa indywidualna 205

16.1. Natura psychologii społecznej	206
16.2. Poznawanie społeczne	206

8 Spis treści

Rozdział 5. Biologiczne podstawy zachowania	65
5.1. Organizacja układu nerwowego	66
5.2. Mózg: struktura i funkcje	68
5.3. Półkule mózgu i kora mózgowa	70
5.4. Badanie struktury i funkcji mózgu	71
5.5. Przetwarzanie informacji w układzie nerwowym	72
5.6. Układ hormonalny	73
Rozdział 6. Świadomość	79
6.1. Natura świadomości	80
6.2. Poziomy świadomości	80
6.3. Sen i marzenia sennie	81
6.4. Hipnoza	82
6.5. Medytacja	83
6.6. Substancje psychoaktywne	84
6.7. Doświadczenia osób bliskich śmierci	85
Rozdział 7. Wrażenia	91
7.1. Natura wrażeń	92
7.2. Psychofizyka	92
7.3. Widzenie	94
7.4. Słyszenie	96
7.5. Smak, węch i inne zmysły	98
Rozdział 8. Spostrzeganie	105
8.1. Teorie spostrzegania	106
8.2. Widzenie: spostrzeganie głębi	106
8.3. Widzenie: spostrzeganie kształtu	107
8.4. Widzenie: spostrzeganie ruchu	108
8.5. Widzenie: stałość spostrzeżeń	109
8.6. Słyszenie: percepcja mowy	110
8.7. Habitacja	110
8.8. Uwaga	110
Rozdział 9. Uczenie się	117
9.1. Natura uczenia się	118
9.2. Odruchy, instynkty, wdrukowanie	118
9.3. Warunkowanie klasyczne	118
9.4. Warunkowanie instrumentalne	122
9.5. Uczenie się społeczne	125
Rozdział 10. Pamięć	131
10.1. Natura pamięci	132
10.2. Niezwykłe zjawiska pamięciowe	132
10.3. Zadania stosowane do mierzenia pamięci	132
10.4. Typy pamięci	133
10.5. Magazyn sensoryczny	134
10.6. Magazyn pamięci krótkotrwałej	134

Spis treści

Przedmowa	13
Rozdział 1. Natura psychologii	17
1.1. Definicja psychologii	18
1.2. Psychologia jako nauka	18
1.3. Jak myślą naukowcy	19
1.4. Cele badań psychologicznych	20
1.5. Metody i plany badań psychologicznych	21
1.6. Etyczne problemy badań psychologicznych	22
Rozdział 2. Historia psychologii	27
2.1. Początki myśli psychologicznej	28
2.2. Strukturalizm	29
2.3. Funkcjonalizm i pragmatyzm	29
2.4. Asocjacionizm i behawioryzm	30
2.5. Psychologia postaci	31
2.6. Kognitywizm	31
2.7. Psychologia biologiczna	32
2.8. Teoria psychodynamiczna i psychologia humanistyczna	33
Rozdział 3. Metody statystyczne w psychologii	37
3.1. Natura statystyki	38
3.2. Miary tendencji centralnej	38
3.3. Miary zmienności	41
3.4. Rozkład normalny	43
3.5. Typy wyników	44
3.6. Korelacja i regresja	45
3.7. Populacje i próby	48
3.8. Istotność statystyczna	49
Rozdział 4. Zagadnienia ewolucji i genetyki w psychologii	55
4.1. Teoria ewolucji	56
4.2. Genetyka	57
4.3. Dziedziczenie	57
4.4. Chromosomy i anomalie chromosomowe	58
4.5. Genetyka zachowania	59
4.6. Dziedziczność i środowisko	60