

Spis treści

Wstęp do wydania polskiego (Phil Zimbardo)

Wprowadzenie (Phil Zimbardo, Bob Johnson, Vivian McCann)

1 PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

1.1 JAK SYTUACJA SPOŁECZNA WPLYWA NA NASZE ZACHOWANIE?

Normy społeczne zachowania

Konformizm

Konformizm i niezależność inaczej rozświeclają mózg

Posłuszeństwo wobec autorytetu

Międzykulturowe replikacje badań Milgrama

Niektóre zastosowania Milgramowskiego paradygmatu posłuszeństwa wobec autorytetu w świecie realnym

Problem przypadkowych świadków: zło bezczynności

Potrzebujesz pomocy? Poproś o nią!

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Jak zostać „trzewikiem” na Uniwersytecie Yale?

1.2 KONSTRUOWANIE RZECZYWISTOŚCI SPOŁECZNEJ: CO WPLYWA NA NASZE OCENY INNYCH?

Atrakcyjność interpersonalna

Dokonywanie atrybucji poznawczych

Związki miłosne

Międzykulturowe badania nad dążeniem do pozytywnej samooceny

Upředzenia i dyskryminacja

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Ponętne wonie atrakcyjności

1.3 JAK SYSTEMY STWARZAJĄ SYTUACJE, KTÓRE WPLYWAJĄ NA ZACHOWANIE?

Stanfordzki Eksperyment Więzienny

Hierarchie służbowe systemów

Wprowadzanie zmian systemowych w celu zapobiegania znęcaniu się nad słabszymi

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE - Czy terroryzm jest „bezsensownym aktem przemocy, którego dopuszczają się obłąkani fanatycy”

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

2 STRES, ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE

2.1 CO POWODUJE STRES?

Stresory traumatyczne

Stresory chroniczne

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Stres studencki

2.2 JAK STRES WPLYWA NA NAS FIZYCZNIE?

Fizjologiczne reakcje na stres

Stres a układ odpornościowy

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Zażywanie narkotyków w celu złagodzenia stresu: kosztowna obrona

2.3 KTO JEST NAJBARDZIEJ WRAŻLIWY NA STRES?

Osobowość typu A i wrogość

Umiejscowienie kontroli

Twardość

Optymizm

Odporność

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii

2.4 JAK MOŻEMY ZREDUKOWAĆ WPŁYW STRESU NA NASZE ZDROWIE?

Psychologiczne strategie radzenia sobie

Pozytywne wybory stylu życia: podwójna korzyść dla twojego zdrowia

Suma tego wszystkiego: osiąganie szczęścia i subiektywnego dobrostanu

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Medycyna behawioralna i psychologia zdrowia

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE - Czy zmiana jest naprawdę niebezpieczna dla twojego zdrowia?

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

Słownik pojęć

Bibliografia

Indeks nazwisk

Wykaz źródeł ilustracji