

SPIS TREŚCI

Wstęp do wydania polskiego	VII
Do Studenta	IX
Nowości tego wydania	XIII
Podziękowania	XV
O Autorach	XVIII
1 Psychologia społeczna	1
W jaki sposób sytuacja społeczna wpływa na nasze zachowanie?	8
1.1. Normy społeczne zachowania	10
1.2. Konformizm	16
1.3. Posłuszeństwo wobec autorytetu	27
1.4. Międzykulturowe replikacje badań Milgrama	35
1.5. Problem przypadkowych świadków: zło bezczynności	40
Zagadnienie psychologiczne	
Jak zostać „trzewikiem” na Uniwersytecie Yale	47
Konstruowanie rzeczywistości społecznej: co wpływa na nasze	
oceny innych?	49
1.6. Atrakcyjność interpersonalna	50
1.7. Związki miłosne	59
1.8. Dokonywanie atrybucji poznawczych	62
1.9. Uprzedzenia a dyskryminacja	67
Zoagadnienie psychologiczne	
Czy ból społeczny to taki sam ból jak ból fizyczny?	81
Jak systemy stwarzają sytuacje, które wpływają na zachowanie?	84
1.10. Stanfordzki eksperyment więzienny	85
1.11. Hierarchie służbowe systemów	91
1.12. Wprowadzanie zmian systemowych w celu zapobiegania znęcaniu się nad słabszymi	95

Zagadnienie psychologiczne	
Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii	99
Włącz myślenie krytyczne	
Czy terroryzm jest „bezsensownym aktem przemocy, którego dopuszczają się obłąkani fanatycy”?	101
Podsumowanie rozdziału	106
2. Stres, zdrowie i dobre samopoczucie	113
Skąd się bierze dystres?	118
2.1. Stresory traumatyczne	120
2.2. Stresory chroniczne	131
Zagadnienie psychologiczne	
Stres studencki	141
Jak stres wpływa na nas fizycznie?	143
2.3. Fizjologiczne reakcje na stres	144
2.4. Stres a układ odpornościowy	152
Zagadnienie psychologiczne	
Ocena poznawcza w przypadku zagrożeń niejednoznacznych	155
Kto jest najbardziej wrażliwy na stres?	157
2.5. Osobowość typu A i wrogość	159
2.6. Umieszczenie kontroli	161
2.7. Twardość psychiczna, optymizm i odporność	164
Zagadnienie psychologiczne	
Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii	169
Jak możemy zredukować wpływ stresu na nasze zdrowie?	171
2.8. Psychologiczne strategie radzenia sobie	173
2.9. Pozytywne wybory stylu życia: podwójna korzyść dla twojego zdrowia ...	181
2.10. Suma tego wszystkiego: osiągnięcie szczęścia i subiektywnego dobrostanu ..	191
Zagadnienie psychologiczne	
Medycyna behawioralna i psychologia zdrowia	
Włącz myślenie krytyczne	
Czy zmiana jest naprawdę niebezpieczna dla twojego zdrowia?	195
Podsumowanie rozdziału	199
Słownik pojęć	205
Bibliografia	215
Indeks nazwisk	245
Źródła rycin	251
Źródła zdjęć	253