

Szczegółowy spis treści

Do wykładowców	11
Do studentów	19
O autorkach	21

Część I. Zaproszenie do psychologii

Rozdział 1. Wyjaśnianie zachowań człowieka	25
Pseudonauka i psychopaplanina	26
Myślenie krytyczne i twórcze	28
Psychologia wczoraj i dziś	35
Podejścia w psychologii	41
Podejście biologiczne 41. Podejście teorii uczenia 42. Podejście poznawcze 44.	
Podejście społeczno-kulturowe 44. Podejście psychoanalityczne 46.	
O książce	49
Rozdział 2. Badania nad zachowaniem człowieka	51
Co stanowi o naukowości badań	52
Badania opisowe	55
Studium przypadku 56. Obserwacja 57. Testy 58. Sondaze 62. Badania korelacji 63.	
Badania eksperymentalne	66
Podstawowy model eksperymentu 67. Warunki kontrolne 68. Wpływ eksperymentatora 69.	
Dlaczego psychologia posługuje się statystyką	71
Statystyka opisowa: pytanie o fakty 72. Wnioskowanie statystyczne: pytanie o wnioski 72. Interpretacja rezultatów 74.	
Ocena metod badawczych: nauka pod lupą	77
Nadużywanie testów psychologicznych 78. Etyka badań naukowych i 78. Znaczenie wiedzy 80.	

Część II. Podejście biologiczne

Rozdział 3. Genetyka zachowania	87
Co się zawiera w genach	89
Dziedziczenie u człowieka	91
Źródła spostrzegania 93. Oblicza emocji 98. Więzy i towarzyskość 99. Posługiwanie się językiem 101.	
Genetyka różnic	105
Na tropie dziedziczności 107. Dziedziczność a inteligencja 108. C. Geny a oso-	

bowość 112. Interpretacja badań nad genetycznymi uwarunkowaniami zachowania 116.	
Pochwała ludzkiej różnorodności	117
Rozdział 4. Neurony, hormony i przekaźniki nerwowe	119
Szkic układu nerwowego	120
Komunikacja w układzie nerwowym	123
Budowa neuronu 124. W jaki sposób neurony komunikują się ze sobą 126.	
Przekaźniki chemiczne w układzie nerwowym	128
Przekaźniki nerwowe: przekaźniki uniwersalne 128. Endorfiny: naturalne opiaty mózgowe 130. Hormony: przekaźniki długodystansowe 131.	
Mózg	134
Mapowanie mózgu 134. Zwiedzanie mózgowia 136. Rozszczepienie mózgu, czyli dom podzielony 142.	
Biologia pamięci	146
Zmiany w neuronach i synapsach 147. Lokalizacja pamięci 148. Pamięć a hormony 150.	
Biologia snu i marzeń sennych	152
Dlaczego śpimy 152. Obszary snu 153. Marzenia sennie 155.	
Najstarsze pytanie	157
Ocena podejścia biologicznego	159
Osiągnięcia i nadużycia podejścia biologicznego	159
Hormony, nastrój i zachowanie 166. Socjobiologia i przymus genetyczny 168.	
Leczenie umysłu 171.	
Część III. Podejście teorii uczenia	
Rozdział 5. Uczenie się przez warunkowanie	179
Warunkowanie klasyczne	180
Warunkowanie klasyczne w realnym świecie	184
Przyzwyczajanie do smaku 184. Uczenie się miłości i sympatii 185. Uwarunkowania lękowe 186.	
Warunkowanie instrumentalne	188
Wzmacnianie i karanie 189. Metody warunkowania instrumentalnego 193.	
Warunkowanie instrumentalne w realnym życiu	200
Problem kary 200. Problem z nagrodą 203.	
Świat w oczach behawiorystów	205
Przesady 206. Wgląd 207. Lęk przed rozłąką 209.	
Rozdział 6. Społeczne i poznawcze teorie uczenia	212
Poza behawioryzmem	214
Uczenie się przez obserwację 215. Procesy poznawcze 217. Przekonania motywujące 219.	
Uczenie się ról płci	224
Uczenie się przez warunkowanie 225. Schematy płci 227. Sytuacje szczególne 230.	
Uczenie się bycia moralnym	231
Teorie behawioralne i poznawcze 232. Teorie społecznego uczenia się 234.	

Ocena podejścia teorii uczenia	239
Osiągnięcia i nadużycia podejścia teorii uczenia	240
Psychoterapia 245. Oświata 248. Wychowywanie dzieci 251.	

Część IV. Podejście poznawcze

Rozdział 7. Myślenie i rozumowanie	259
Jak jest pomyślana świadomość	261
Rozumowanie i kreatywność	263
Rozwój myślenia i rozumowania	266
Stadia rozwoju według Piageta: jak myślą dzieci 267. Poza Piagetem: ja: jak myślą dorośli 271.	
Bariery logicznego i twórczego myślenia	274
Tendencyjność poznawcza 274. Sztywność psychiczna i sposoby jej pokonywania 282.	
Umysł zwierząt	284
Rozdział 8. Pamięć	290
Rekonstrukcja przeszłości	291
Wytwory pamięci 292. Kiedy nie można wierzyć własnym oczom 295.95.	
Mierzenie pamięci	297
Modele pamięci	299
Model trzech magazynów	303
Pamięć sensoryczna 303. Pamięć krótkotrwała 304. Pamięć długotrwała 306.	
Jak zapamiętywać	310
Dlaczego zapominamy	313
Teorie zapominania 313. Amnezja dziecięca 317.	
Pamięć i opowiadanie historii własnego życia	319
Ocena podejścia poznawczego	321
Osiągnięcia i nadużycia podejścia poznawczego	321
Poprawianie inteligencji 325. Psychoterapia poznawcza a samopoczucie emocjonalne 328. Zeznania dzieci jako naocznych świadków 331.	

Część V. Podejście społeczno-kulturowe

Rozdział 9. Kontekst społeczny	341
Role i reguły	342
Siła oddziaływania roli 343. Rola władzy 348.	
Grupy	352
Konformizm i myślenie grupowe 353. Anonimowość a odpowiedzialność 356.	
Warunki sprzyjające działaniu niezależnemu 358.	
Społeczne źródła postaw	360
Łagodna perswazja 361. Przymus psychologiczny 363.	
Społeczne źródła motywacji	365
Warunki pracy 365. Współzawodnictwo i współpraca 367.	
Pytanie o ludzką naturę	369
Rozdział 10. Kontekst kulturowy	371

Szczegółowy spis treści

Reguły kulturowe	375
Kontekst a komunikacja 375. Organizacja czasu 378. Osobowość i poczucie tożsamości 380. Sprawności intelektualne 383.	
Źródła kultury	388
Stosunki międzykulturowe	393
Etnocentryzm i stereotypy 394. Upředzenia 396.	
Czy kultury mogą żyć w zgodzie	400
Ocena podejścia społeczno-kulturowego	401
Osiągnięcia i nadużycia podejścia społeczno-kulturowego	401
Testy inteligencji 407. Czynniki społeczne i kulturowe w psychoterapii 409. Redukowanie upředzeń 412.	
Część VI. Podejście psychoanalityczne	
Rozdział 11. Życie wewnętrzne	419
Freud i psychoanaliza	422
Struktura osobowości 423. Rozwój osobowości 427. „Kuracja mową” 429.	
Wcześni odstępcy	431
Karen Horney 431. Alfred Adler 432. Carl Jung 434.	
Późniejsi następcy	435
Psychospołeczna teoria Eriksona 436. Teoria związków z obiektem 438. Psychologia egzystencjalna 441.	
Paradoksy podejścia psychoanalitycznego	442
Ocena podejścia psychoanalitycznego	445
Osiągnięcia i nadużycia podejścia psychoanalitycznego	446
Ocena terapii psychoanalitycznej 453. Problem odtwarzania wspomnień 456.	
Część VII. Zestawienie podejść	
Rozdział 12. Cały słoń	467
Używanie i nadużywanie narkotyków	467
Podejście biologiczne 471. Podejście teorii uczenia 473. Podejście poznawcze 476. Podejście społeczno-kulturowe 477. Podejście psychoanalityczne 479.	
Pożądanie i reakcje seksualne	481
Podejście biologiczne 481. Podejście teorii uczenia 484. Podejście poznawcze 486. Podejście społeczno-kulturowe 488. Podejście psychoanalityczne 490.	
Refleksje o psychologii	491
Aneks. Streszczenia rozdziałów i podstawowe pojęcia	495
Słownik	535
Bibliografia	544