



Wstęp

Przedmowa	11
-----------	----

1. Cele, założenia i zastosowanie psychologii	13
1.1. Analiza zachowania i doznawania jako zadanie psychologii	14
1.2. Psychologia jako dziedzina badań	16
1.2.1. Cele badań naukowych	18
1.2.2. Wybrane cechy badań naukowych	20
1.3. Różne sposoby postrzegania zachowań człowieka	27
1.3.1. Początki psychologii naukowej	28
1.3.2. Nowe teorie	29
1.4. Wybrane dziedziny psychologii stosowanej	47
1.4.1. Psychologia wychowawcza	47
1.4.2. Psychologia zdrowia	47
1.4.3. Psychologia środowiska	47
1.4.4. Psychologia kryminalna i sądowa	48
1.4.5. Psychologia kliniczna	48
1.4.6. Psychologia pracy i organizacji	56
1.5. Zagadnienia poruszane w następnych rozdziałach	61
2. Psychologia rozwoju człowieka	63
2.1. Cele badań psychologii rozwoju	64
2.2. Podstawowe pytania psychologii rozwoju	66
2.2.1. Kontynuacja i przerwanie rozwoju	66
2.2.2. Czynniki dziedziczne i środowisko	67
2.3. Rozwój człowieka w życiu płodowym	71
2.4. Narodziny	75
2.4.1. Poród o normalnym przebiegu	75
2.4.2. Poród o komplikacjach	75

7. Rozwiązywanie problemów	318
7.1. Myślenie	319
7.1.1. Tworzenie obrazów w myślach: spostrzeganie bez bodźców zmysłowych	319
7.1.2. Powstawanie i zastosowanie pojęć	322
7.1.3. Wyciąganie wniosków	326
7.2. Rozwiązywanie problemów	336
7.2.1. Etapy procesu rozwiązywania problemów	338
7.2.2. Wpływ wcześniejszych doświadczeń na poszukiwanie rozwiązań	344
7.3. Rozwiązywanie problemów jako wyraz inteligencji	348
7.3.1. Charakterystyka inteligencji	349
7.3.2. Poszukiwanie metod pomiaru inteligencji: metody trafne i nietrafne	350
7.3.3. Badanie inteligencji: od produktu do procesu	363
8. Psychologia motywacji	366
8.1. Zachowanie motywowane: charakterystyka i wyjaśnienie	367
8.1.1. Charakterystyka zachowania motywowanego	367
8.1.2. Obserwowane różnice zachowań celowych jako podstawa ich wyjaśnienia	369
8.1.3. Wyjaśnienia i pozorne wyjaśnienia zachowania motywowanego: teorie instynktu	370
8.2. Teorie dotyczące poszczególnych sfer motywacji	376
8.2.1. Zachowania żywieniowe	377
8.2.2. Zachowania agresywne	388
8.2.3. Wybrane warunki wspierania motywacji do nauki	405
8.2.4. Emocje będące konsekwencją sukcesów lub niepowodzeń	410
8.2.5. Psychologia woli	412
9. Psychologia emocji	416
9.1. Charakterystyka i klasyfikacja emocji	417
9.1.1. Komponenty emocji	418
9.1.2. Rola autonomicznego układu nerwowego	422
9.1.3. Prognozowanie uczuć	426
9.2. Teoretyczne rozważania o doświadczaniu emocji	428
9.2.1. Teoria powstawania emocji Jamesa-Langego	428
9.2.2. Teoria emocji Cannon-Barda	432
9.2.3. Poznawcze teorie emocji	434
9.2.4. Teorie procesów przeciwnych	437

10. Psychologia procesów społecznych	468
10.1. Spostrzeganie społeczne	469
10.1.1. Schematy społeczne i ich funkcja	470
10.1.2. Atrybucja w spostrzeganiu osób	480
10.1.3. Psychologia uprzedzeń	486
10.2. Od spotkania do społecznego przyciągania	494
10.2.1. Warunki wspomagające wystąpienie pierwszych kontaktów społecznych	495
10.2.2. Warunki zwiększające wzajemną atrakcyjność	500
10.2.3. Społeczne więzi emocjonalne powstałe dzięki miłości	504
10.3. Wpływ grupy na jej członków: konformizm	510
10.3.1. Eksperymenty klasyczne	510
10.3.2. Różnorodne przyczyny wpływów społecznych	513
10.3.3. Reakcja większości na jednostki niezależne	517
10.3.4. Zmiana przekonań większości przez jednostkę niezależną	517

6 WPROWADZENIE DO PSYCHOLOGII

2.5. Wczesne dzieciństwo	77
2.5.1. Rozwój fizyczno-ruchowy	77
2.5.2. Rozwój widzenia	78
2.5.3. Rozwój więzi społeczno-emocjonalnych	80
2.5.4. Rozwój funkcji poznawczych	84
2.5.5. Rozwój mowy	88
2.5.6. Funkcja symboliczna	93
2.6. Wiek przedszkolny	94
2.6.1. Rozwój poznawczy	94
2.6.2. Rozwój społeczny	97
2.7. Wiek szkolny	101
2.7.1. Rozwój poznawczy	102
2.7.2. Rozwój zdolności oceny moralnej	106
2.7.3. Rozwój relacji towarzyskich	109
3. Rozwój w okresie dojrzewania i dorosłości	111
3.1. Okres dojrzewania	112
3.1.1. Rozwój między wiekiem szkolnym a dorosłością	114
3.1.2. Zmiany fizyczne	115
3.1.3. Rozwój poznawczy	117
3.1.4. Style wychowania	122
3.1.5. Zmiana w relacji rodzic – dziecko	128
3.1.6. Poszukiwanie własnej tożsamości	128
3.2. Osiągnięcie dorosłości	131
3.2.1. Wybrane zagadnienia rozwoju w okresie dorosłości	131
3.2.2. Rozwój w wybranych dziedzinach	139
3.2.3. Osiągnięcie połowy życia	147
3.2.4. Zmiany fizyczne: przykłady skutecznego starzenia się	152
3.3. Schyłek życia	158
3.3.1. Zmiana stosunku do umierania i śmierci	159
3.3.2. Strach przed śmiercią	161
3.3.3. Reakcje emocjonalne w obliczu śmierci	162
4. Psychologia spostrzegania	165
4.1. System sensoryczny	166
4.1.1. Ogólna charakterystyka narządów zmysłów	166
4.1.2. Psychofizyka	169
4.2. Interpretacja bodźców odbieranych przez zmysły	171
4.2.1. Różnica między wrażeniem a spostrzeganiem	172
4.2.2. Teoria detekcji sygnałów	175

SPIS TREŚCI 9

9.3. Subiektywny dobrostan: cechy i powstawanie	438
9.3.1. Cechy subiektywnego dobrostanu	439
9.3.2. Indywidualne i społeczne źródła subiektywnego dobrostanu	440
9.3.3. Dobrobyt a subiektywny dobrostan	442
9.3.4. Porównania społeczne a subiektywny dobrostan	445
9.3.5. Warunki wspomagające powstawanie subiektywnego dobrostanu	447
9.4. Przekazywanie emocji za pomocą mimiki	448
9.4.1. Przedstawianie emocji w celu poprawy zrozumienia	449
9.4.2. Biologiczne i wyuczone podstawy wyrażania emocji	452
9.4.3. Wpływ prezentowanych emocji na otoczenie	454
9.4.4. Zasady wyrażania emocji w sytuacjach społecznych	455
9.4.5. Udawanie emocji	458
9.5. Przekazywanie uczuć za pomocą postawy ciała i gestykulacji	462
9.6. Inteligencja emocjonalna	465
10. Psychologia procesów społecznych	468
10.1. Spostrzeganie społeczne	469
10.1.1. Schematy społeczne i ich funkcja	470
10.1.2. Atrybucja w spostrzeganiu osób	480
10.1.3. Psychologia uprzedzeń	486
10.2. Od spotkania do społecznego przyciągania	494
10.2.1. Warunki wspomagające wystąpienie pierwszych kontaktów społecznych	495
10.2.2. Warunki zwiększające wzajemną atrakcyjność	500
10.2.3. Społeczne więzi emocjonalne powstałe dzięki miłości	504
10.3. Wpływ grupy na jej członków: konformizm	510
10.3.1. Eksperymenty klasyczne	510
10.3.2. Różnorodne przyczyny wpływów społecznych	513
10.3.3. Reakcja większości na jednostki niezależne	517
10.3.4. Zmiana przekonań większości przez jednostkę niezależną	517
Bibliografia	521
Indeks osobowy	588
Indeks rzeczowy	600

Polecany przez wykładowców podstawowy podręcznik psychologii

Książka prezentuje najważniejsze zagadnienia z zakresu psychologii. Autor przybliża historię powstania tej nauki, różne kierunki jej rozwoju, zmieniające się przez lata teorie i ich twórców. Na licznych przykładach pokazuje, jaki związek mają one z codziennym życiem. Omawia między innymi psychologię rozwojową, spostrzeganie, motywację, pamięć, procesy uczenia się, rozwiązywanie problemów oraz emocje i radzenie sobie ze stresem. Podręcznik jest przeznaczony dla studentów pierwszych lat takich kierunków nauk społecznych, jak psychologia, pedagogika czy socjologia, oraz dla osób zainteresowanych pasjonującą dziedziną psychologii.

Gerd Mietzel – emerytowany profesor psychologii i kształcenia oraz psychologii rozwojowej Uniwersytetu w Duisburgu, wieloletni wykładowca, twórca między innymi testów rozwojowych dla uczniów szkół podstawowych. Autor wielu artykułów i podręczników, które ukazały się również w Polsce (np. *Psychologia dla nauczycieli*, GWP).

SPIS TREŚCI 7

4.3. Budowa i sposób funkcjonowania narządu wzroku	177
4.3.1. Drgania elektromagnetyczne jako podstawa odbioru wrażeń wzrokowych	178
4.3.2. Odbieranie energii fizycznej i przetwarzanie jej na impulsy nerwowy	179
4.3.3. Przetwarzanie i przesyłanie informacji wizualnych przez centralny układ nerwowy	181
4.4. Teorie dotyczące spostrzegania barw	183
4.5. Spostrzeganie form	186
4.5.1. Hierarchiczna struktura w przetwarzaniu informacji wizualnych	186
4.5.2. Zasady tworzenia obrazu w spostrzeganiu form	190
4.6. Spostrzeganie ruchu	195
4.7. Spostrzeganie odległości podczas patrzenia jednym okiem lub dwójgłosem	198
4.7.1. Reakcja na bodźce umożliwiające dostrzeganie odległości	198
4.7.2. Poprawki mózgu: stałe wartości spostrzegania	201
4.7.3. Złudzenie Księżyca	203
4.8. Wpływ kultury na spostrzeganie	204
4.9. Świadomość	206
4.9.1. Charakterystyka świadomości	207
4.9.2. Świadomość i uwaga	208
5. Podstawowe procesy uczenia się	220
5.1. Uczenie się jako proces zmiany zachowania	220
5.2. Teorie uczenia się	222
5.2.1. Warunkowanie klasyczne	223
5.2.2. Warunkowanie instrumentalne	238
5.2.3. Warunkowanie sprawcze	240
5.2.4. Warunkowanie z perspektywy poznawczej	255
5.2.5. Poznawcza teoria uczenia się Edwarda C. Tolmana	260
5.2.6. Od prób i błędów do zrozumienia	262
5.2.7. Uczenie się przez obserwację	264
6. Psychologia pamięci	272
6.1. Pamięć jako przetwarzanie informacji	273
6.1.1. Rejestr sensoryczny: brama wejściowa dla bodźców zmysłowych	275
6.1.2. Pamięć krótkotrwała	277
6.1.3. Pamięć długotrwała	289
6.2. Poprawa umiejętności zapamiętywania	308
6.2.1. Ćwiczenie pamięci – zalecenia	309
6.2.2. Mnemotechniki	312