

Psychologia / Saundra K. Ciccarelli, J. Noland White. – Wydanie na podstawie najnowszego, szóstego wydania oryginału, wydanie polskie / pod redakcją Waldemara Domachowskiego. – Poznań, 2023

Spis treści

Wstęp do wydania polskiego	IX
Podręcznik	XIII
Autorzy	XIX
Psychologia w praktyce Tajniki przetrwania studiów i poprawienia swoich ocen	XXII
PWP.1 Metody uczenia się	XXIV
PWP.2 Zarządzanie czasem i zadaniami	XXV
PWP.3 Czytanie podręczników: Książka to nie klops	XXVIII
Przeglądaj	XXIX
Pytaj	XXIX
Czytaj	XXIX
Mów na głos	XXIX
Przypominaj sobie i oceniaj	XXX
PWP.4 Wykorzystanie wykładów	XXXI
PWP.5 Nauka do egzaminów: Kucie nie wchodzi w grę	XXXII
PWP.6 Poprawa zapamiętywania	XXXVI
PWP.7 Pisanie prac	XXXVII
PWP.8 Student etycznie odpowiedzialny	XXXIX
Rozdział 1. Psychologia jako nauka	2
1.1-1.2 Historia psychologii	4
1.1. Początki: Wundt, Titchener i James	4
1.2 Trzy kluczowe podejścia: Gestalt, psychoanaliza i behawioryzm	7
1.3-1.4 Psychologia dziś	11
1.3 Współczesne perspektywy	11
1.4 Specjaliści i dziedziny specjalizacji w psychologii	15
1.5.1.10 Badania naukowe	18
1.5 Krytycznie o myśleniu krytycznym	18
1.6 Podejście naukowe	20
1.7 Metody opisowe	23
1.8 Korelacje: Poszukiwanie zależności	26
1.9 Eksperyment	29
1.10 Ryzyko w eksperymencie i kontrola nad zakłócającymi go efektami	31
<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	

Przykładowy eksperyment	34
1.11-1.12 Etyka w badaniach psychologicznych	35
1.11 Wytyczne prowadzenia badań z udziałem ludzi	35
1.12 Badania z udziałem zwierząt	36
<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	
Krytyczne myślenie a serwisy społecznościowe	38
Podsumowanie rozdziału	39
Sprawdź się	40
Rozdział 2. Podejście biologiczne	42
2.1-2.3 Neurony i neuroprzekaźniki	44
2.1 Budowa neuronu, podstawowej cegiełki układu nerwowego	44
2.2 Powstawanie przekazu w neuronie: Impuls nerwowy	46
2.3 Neuroprzekaźnictwo	48
2.4-2.5 Zagłębiamy do wnętrza żywego mózgu	53
2.4 Metody badania określonych obszarów mózgu	54
2.5 Metody neuroobrazowania	56
2.6- 2.10 Z dołu do góry: Budowa mózgu	61
2.6 Tyłomózgowie	62
2.7 Struktury podkorowe: Układ limbiczny	64
2.8 Kora mózgowa	66
2.9 Obszary asocjacyjne kory mózgowej	69
<i>Klasyczne badania w psychologii</i>	
Po drugiej stronie lustra - zespół nieuwagi stronnej	70
2.10 Półkule mózgowe	71
2.11-2.12 Układ nerwowy: Dalszy ciąg opowieści	74
2.11 Ośrodkowy układ nerwowy: „Procesor”	74
2.12 Obwodowy układ nerwowy: Nerwy na krawędzi	77
2.13-2.14 Gruczoły dokrewne	81
2.13 Przysadka mózgowa: Władca świata hormonów	81
2.14 Pozostałe gruczoły dokrewne	83
<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	
Phineas Gage i neuroplastyczność	84
<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	
Ograniczanie wpływu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi u dorosłych	86
Podsumowanie rozdziału	86
Sprawdź się	89
Rozdział 3. Czucie i spostrzeganie	90
3.1-3.3 Abecadło czucia	92
3.1 Transdukcja	92
3.2 Progi zmysłowe	92
3.3 Habitacja i adaptacja sensoryczna	94
3.4-3.6 Nauka o widzeniu	95

3.4 Światło i oko	96
3.5 Droga wzrokowa	99
3.6 Spostrzeganie barw	100
3.7- 3.9 Zmysł słuchu: Słyszysz mnie teraz?	104
3.7 Fale dźwiękowe i ucho	104
3.8 Odbieranie wysokości dźwięku	106
3.9 Rodzaje upośledzeń słuchu	106
3.10-3.11 Zmysły chemiczne: Smakuje wspaniale, a pachnie jeszcze lepiej	108
3.10 Zmysł smaku: Jak smakuje świat	108
3.11 Zmysł zapachu: Węch	110
3.12-3.13 Inne zmysły: Co wie twoje ciało	112
3.12 Zmysły somestetyczne	112
3.13 Ruch i pozycja ciała	114
3.14-3.16 Abecadło spostrzegania	117
3.14 Jak porządkujemy swoje spostrzeganie	117
3.15 Spostrzeganie głębi	119
3.16 Złudzenia zmysłowe	122
<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	
Metapoznawczy wpływ spostrzegania	127
<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	
Wykorzystaj swoje zmysły, aby rozwijać uważność	128
Podsumowanie rozdziału	128
Sprawdź się	130
Rozdział 4. Świadomość	132
4.1-4.2 Czym jest świadomość?	134
4.1 Definicja świadomości	134
4.2 Odmienne stany świadomości	134
4.3-4.6 Sen	136
4.3 Biologia snu	136
4.4 Dlaczego śpimy	138
4.5 Fazy snu	141
4.6 Zaburzenia snu	144
<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	
Sen a przybieranie na wadze	149
4.7-4.8 Marzenia senne	150
4.7 Dlaczego śnimy?	150
4.8 O czym śnią ludzie?	152
4.9-4.10 Hipnoza	153
4.9 Jak działa hipnoza	153
4.10 Teorie na temat hipnozy	155
4.11-4.14 Wpływ substancji psychoaktywnych	157
4.11 Uzależnienie	157
4.12 Stymulanty: Odłot	159

4.13 Do dna: Depresanty	162
4.14 Psychodeliki: Totalny odlot	165
<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	
Czy masz podzielną uwagę?	169
Podsumowanie rozdziału	170
Sprawdź się	172
Rozdział 5. Uczenie się	174
5.1 Definicja uczenia się	176
5.2-5.3 Aż ślinka cieknie: Warunkowanie klasyczne	176
5.2 Pawłow i śliniące się psy	176
5.3 Klasyczne warunkowanie ludzkiego zachowania	182
5.4-5.9 Co będę z tego miał? Warunkowanie sprawcze	186
5.4 Prace Thorndikea i Skinnera	186
5.5 Pojęcie wzmocnienia	187
5.6 Rozkłady wmacniania: Dlaczego jednoręki bandyta jest tak pociągający	190
5.7 Rola kary w warunkowaniu sprawczym	194
5.8 Inne koncepcje warunkowania sprawczego	197
5.9 Wykorzystanie warunkowania sprawczego: Kształtowanie i modyfikacja zachowania	198
<i>Klasyczne badania w psychologii</i>	
Biologiczne ograniczenia warunkowania sprawczego	199
<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	
Żałuj kija, rozpieszczaj dziecko?	203
5.10-5.12 Poznawcza teoria uczenia się	204
5.10 Szczury z labiryntu Tolmana: Uczenie się utajone	204
5.11 Sprytny szympansy Kohlera: Uczenie się przez wgląd	206
5.12 Zdołowane psy Seligmana: Wyuczona bezradność	206
5.13-5.14 Uczenie się przez obserwację	209
5.13 Bandura i lalka Bobo	209
5.14 Cztery składowe uczenia się przez obserwację	211
<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	
Warunkowanie w prawdziwym życiu	212
Podsumowanie rozdziału	213
Sprawdź się	214
Rozdział 6. Pamięć	216
6.1-6.2 Czym jest pamięć?	218
6.1 Trzy procesy pamięciowe	218
6.2 Modele pamięci	218
6.3-6.5 Model przetwarzania informacji: Trzy systemy pamięci	220
6.3 Pamięć sensoryczna: Dlaczego ludzie reagują z opóźnieniem?	221
<i>Klasyczne badania w psychologii</i>	
Ikoniczny eksperyment Sperlinga	222

6.4 Pamięć krótkotrwała	224
6.5 Pamięć długotrwała	227
6.6-6.9 Wydobywanie: Przypominanie sobie odległych wspomnień	233
6.6 Sygnały wydobywania	233
6.7 Przypominanie sobie i rozpoznawanie	234
<i>Klasyczne badania w psychologii</i>	
Elizabeth Loftus i naoczni świadkowie	237
6.8 Kodowanie automatyczne: Wspomnienia fleszowe	238
6.9 Rekonstrukcyjny charakter wydobywanych długotrwałych wspomnień: Czy możemy ufać pamięci?	239
<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	
Wpływ suplementów diety na pamięć	243
6.10-6.11 O czym to myśmy rozmawiali? Zapominanie	245
6.10 Krzywa zapominania Ebbinghausa	245
6.11 Przyczyny zapominania	246
6.12-6.13 Neuronauka pamięci	248
6.12 Biologiczne podstawy pamięci	248
6.13 Gdy pamięć zawodzi: Amnezja organiczna	250
<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	
Wykorzystanie powtarzania opracowującego do utrwalania wspomnień	254
Podsumowanie rozdziału	254
Sprawdź się	256
 Rozdział 7. Poznanie: myślenie, inteligencja i język	 258
7.1-7.5 Jak myślą ludzie	260
7.1 Obrazowanie umysłowe	260
7.2 Pojęcia i prototypy	261
7.3 Rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji	263
7.4 Problemy z rozwiązywaniem problemów	266
7.5 Kreatywność	267
7.6-7.10 Inteligencja	270
7.6 Teorie inteligencji	270
7.7 Pomiar inteligencji	273
7.8 Konstrukcja testu: Dobry czy zły?	275
7.9 Indywidualne różnice w inteligencji	280
<i>Klasyczne badania w psychologii</i>	
„Termity” Termana	282
7.10 Natury z wychowaniem spór o inteligencję	285
7.11-7.14 Język	289
7.11 Poziomy analizy języka	289
7.12 Rozwój języka	291
7.13 Związek pomiędzy językiem a myślą	292
7.14 Zwierzęta a język	293
<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	
Poznawcze zalety dwujęzyczności?	296

<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	
Rozpoznawanie błędów poznawczych	297
Podsumowanie rozdziału	298
Sprawdź się	300

Rozdział 8. Rozwój w toku życia **302**

8.1-8.3 Zagadnienia badawcze rozwoju człowieka	304
8.1 Strategie badawcze	304
8.2 Natura a wychowanie	304
8.3 Podstawowe cegiełki rozwoju	306
8.4-8.5 Rozwój prenatalny	309
8.4 Zapłodnienie	309
8.5 Trzy etapy rozwoju	310
8.6-8.8 Rozwój w okresie niemowlęctwa i dzieciństwa	313
8.6 Rozwój fizyczny	313
<i>Klasyczne badania w psychologii</i>	
Urwisko wzrokowe	316
8.7 Rozwój poznawczy	317
8.8 Rozwój psychospołeczny	322
<i>Klasyczne badania w psychologii</i>	
Harlow i ukojenie dzięki dotykowi	325
<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	
Fakty na temat szczepień	329
8.9-8.11 Dojrzewanie	330
8.9 Rozwój fizyczny	331
8.10 Rozwój poznawczy	331
8.11 Rozwój psychospołeczny	333
8.12-8.17 Dorosłość i starzenie się	334
8.12 Rozwój fizyczny: Nieużywane zanika	335
8.13 Rozwój poznawczy	336
8.14 Rozwój psychospołeczny	337
8.15 Teorie fizycznego i psychicznego starzenia się	338
8.16 Stadia umierania i śmierci	339
8.17 Umieranie i śmierć w innych kulturach	340
<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	
Już nie nastolatek, jeszcze nie dorosły?	342
Podsumowanie rozdziału	343
Sprawdź się	345

Rozdział 9. Motywacja i emocje **346**

9.1-9.5 Podejścia do rozumienia motywacji	348
9.1 Definicja motywacji	348
9.2 Wczesne podejścia do motywacji	348
9.3 Dla każdego coś miłego: Potrzeby psychiczne	350
9.4 Podejścia oparte na pobudzeniu i podniętach	352

9.5 Podejścia humanistyczne	354
<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	
Różnice kulturowe w wykorzystaniu pochwały jako bodźca motywującego	357
9.6-9.7 Co, znowu głodny? Dlaczego ludzie jedzą	358
9.6 Fizjologiczne i społeczne składowe głodu	358
9.7 Otyłość	361
9.8-9.10 Emocje	363
9.8 Trzy składowe emocje	364
9.9 Wczesne teorie emocji	369
9.10 Poznawcze teorie emocji	371
<i>Klasyczne badania w psychologii</i>	
Zły czy szczęśliwy?	372
<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	
Co cię powstrzymuje?	376
Podsumowanie rozdziału	377
Sprawdź się	378
Rozdział 10. Seksualność i płeć kulturowa	380
10.1-10.2 Fizyczna strona ludzkiej seksualności	382
10.1 Pierwszo- i drugorzędowe cechy płciowe	382
10.2 Rozwój cech płciowych	384
10.3-10.5 Psychologiczna strona ludzkiej seksualności: Płeć kulturowa	385
10.3 Tożsamość płciowa	385
10.4 Powstawanie ról płciowych	389
10.5 Różnice płciowe	391
10.6-10.8 Zachowania seksualne człowieka	394
10.6 Reakcje seksualne	394
<i>Klasyczne badania w psychologii</i>	
Obserwacyjne badanie ludzkich reakcji seksualnych Mastersa i Johnson	395
10.7 Typy zachowań seksualnych	396
10.8 Orientacja seksualna	399
<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	
Sexting i seks w okresie dojrzewania	403
10.9 Zdrowie seksualne	404
<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	
Unikanie mitów na temat seksualności i zachowań seksualnych	407
Podsumowanie rozdziału	408
Sprawdź się	410
Rozdział 11. Stres a zdrowie	412
11.1-11.3 Stres i stresory	414
11.1 Związek między stresem a stresorami	414
11.2 Stresory środowiskowe: Życiowe wzloty i upadki	415
11.3 Stresory psychiczne: A czym tu się przejmować?	419

11.4-11.9 Czynniki fizjologiczne: Stres a zdrowie	424
11.4 Ogólny zespół adaptacyjny	424
11.5 Układ odpornościowy a stres	425
11.6 Psychologia zdrowia	429
11.7 Czynniki poznawcze w stresie	430
11.8 Czynniki osobowościowe w stresie	432
11.9 Czynniki społeczne i kulturowe wpływające na stres: Ludzie, którzy potrzebują innych	435
<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	
Homeopatia: Iluzja leczenia	439
11.10-11.13 Radzenie sobie ze stresem	440
11.10 Strategie radzenia sobie ze stresem	440
11.11 Rola wsparcia społecznego w radzeniu sobie ze stresem	443
11.12 Rola kultury w radzeniu sobie ze stresem	444
11.13 Rola religii w radzeniu sobie ze stresem	445
<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	
Radzenie sobie ze stresem na studiach	446
Podsumowanie rozdziału	447
Sprawdź się	449
Rozdział 12. Psychologia społeczna	450
12.1-12.4 Wpływ społeczny	452
12.1 Konformizm	452
12.2 Zachowania grupowe	454
12.3 Uleganie	457
12.4 Posłuszeństwo	458
<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	
Sekty i porażka krytycznego myślenia	463
12.5-12.9 Poznanie społeczne	464
12.5 Postawy	464
12.6 Zmiana postawy: Sztuka przekonywania	467
12.7 Dysonans poznawczy: Zderzenie postaw i zachowań	468
12.8 Formowanie wrażeń	470
12.9 Atrybucja	471
12.10-12.15 Interakcje społeczne	475
12.10 Upředzenia i dyskryminacja	475
12.11 Jak ludzie uczą się upředzeń i jak je pokonują	477
<i>Klasyczne badania w psychologii</i>	
Brązowe oczy, niebieskie oczy	477
12.12 Atrakcyjność interpersonalna	480
12.13 Miłość jest trójkątem - trójjczynnikowa teoria miłości Roberta Sternberga	482
12.14 Agresja	483
12.15 Zachowania prospołeczne	488
<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	

Przyjrzyjmy się grupom	492
Podsumowanie rozdziału	493
Sprawdź się	496

Rozdział 13. Teorie osobowości **498**

13.1 Teorie osobowości	500
13.2-13.5 Podejścia psychodynamiczne	500
13.2 Osobowość w ujęciu Freuda	501
13.3 Stadia rozwoju osobowości	503
13.4 Neofreudyści	506
13.5 Współczesne poglądy dotyczące Freuda i podejścia psychodynamicznego	508
13.6- 13.7 Behawioryści i społeczno-poznawcze spojrzenia na osobowość	510
13.6 Teorie uczenia się	511
13.7 Współczesne poglądy na podejście behawiorystów i podejście społeczno-poznawcze	513
13.8-13.9 Trzecia siła: Podejście humanistyczne a osobowość	514
13.8 Humanistyczna perspektywa Carla Rogersa	515
13.9 Współczesne poglądy na humanistyczne podejście do osobowości	516
13.10-13.12 Teorie cech: Kim jesteś?	518
13.10 Allport i Cattell: Wczesne próby zestawienia i opisanie cech	518
13.11 Współczesne teorie cech: Wielka Piątka	518
13.12 Współczesne poglądy na temat cech	520
13.13-13.15 Osobowość: Genetyka, neuronauka i kultura	522
13.13 Biologia osobowości: Genetyka behawioralna	522
13.14 Biologia osobowości: Neuronauka	524
13.15 Współczesne poglądy na temat dziedziczenia i neuronauka osobowości	526
<i>Klasyczne badania w psychologii</i>	
Cztery wymiary osobowości kulturowej w ujęciu Geerta Hofstede	526
<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	
Osobowość, rodzina i kultura	528
13,16-13.17 Ocena osobowości	529
13.16 Wywiady, oceny zachowań i kwestionariusze osobowości	530
13.17 Testy projekcyjne	533
<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	
Nieformalna ocena osobowości	535
Podsumowanie rozdziału	536
Sprawdź się	538

Rozdział 14. Zaburzenia psychiczne **540**

14.1-14.3 Czym jest zaburzenie?	542
14.1 Zmiany w pojmowaniu zaburzeń	542
14.2 Modele zaburzeń	544
14.3 Rozpoznawanie i klasyfikacja zaburzeń	547

14.4-14.5 Zaburzenia afektywne: Konsekwencje afektu	553
14.4 Zaburzenia depresyjne i zaburzenia afektywne dwubiegunowe	553
14.5 Przyczyny zaburzeń nastroju	556
14.6-14.8 Zaburzenia lękowe, pourazowe i związane ze stresem: A czym tu się przejmować?	558
14.6 Zaburzenia lękowe	559
14.7 Inne zaburzenia na tle lękowym	561
14.8 Przyczyny zaburzeń lękowych, pourazowych i związanych ze stresem	563
14.9-14.10 Zaburzenia dysocjacyjne: Zmieniające się tożsamości	566
14.9 Rodzaje zaburzeń dysocjacyjnych	566
14.10 Przyczyny zaburzeń dysocjacyjnych	567
14.11-14.12 Zaburzenia odżywiania i dysfunkcje seksualne	569
14.11 Zaburzenia odżywiania	569
14.12 Dysfunkcje i problemy seksualne	572
14.13-14.14 Zaburzenia osobowości: Nic mi nie jest, to inni powariowali	573
14.13 Kategorie zaburzeń osobowości	574
14.14 Przyczyny zaburzeń osobowości	575
14.15-14.16 Schizofrenia: Zniekształcona rzeczywistość	576
14.15 Objawy schizofrenii	576
14.16 Przyczyny schizofrenii	577
<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	
Więcej o zaburzeniach psychicznych	581
<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	
Uwalnianie się od stresu egzaminacyjnego	582
Podsumowanie rozdziału	582
Sprawdź się	584

Rozdział 15. Terapie psychologiczne **586**

15.1 Leczenie zaburzeń psychicznych: Dawniej i współcześnie	588
15.2-15.3 Terapie wglądu: Podejścia psychodynamiczne i humanistyczne	590
15.2 Początki psychoterapii: Psychoanaliza Freuda	590
15.3 Terapia humanistyczna: Błądzić jest rzeczą ludzką	592
15.4-15.5 Terapie zorientowane na działanie: Terapie behawioralne i poznawcze	596
15.4 Terapie behawioralne: Uczenie się swojej drogi do poprawy zachowania	597
15.5 Terapie poznawcze: Myślenie to potęga	602
15.6-15.7 Terapie grupowe: Nie tylko dla nieśmiały	606
15.6 Rodzaje terapii grupowych	606
15.7 Ocena terapii grupowej	607
15.8-15.9 Czy psychoterapia jest skuteczna?	609
15.8 Badania nad skutecznością	609
15.9 Charakterystyka skutecznej terapii	610

<i>Dociekanie naukowe i myślenie krytyczne</i>	
Czy to działa? Leczenie zaburzeń psychicznych	615
15.10-15.12 Terapie biomedyczne	616
15.10 Psychofarmakologia	616
15.11 Terapia elektrowstrząsowa i psychochirurgia	622
15.12 Nowe metody	624
15.13 Wpływ stylu życia: Pielęgowanie rezyliencji	626
<i>Psychologia stosowana na co dzień</i>	
Jak pomóc innym: Usuwanie piętna z poszukiwania pomocy	628
Podsumowanie rozdziału	629
Sprawdź się	631
Załącznik A. Statystyka w psychologii	633
Załącznik B. Psychologia stosowana i psycholog jako zawód	645
Słownik	657
Bibliografia	675
Indeks osobowy	757
Indeks rzeczowy	759

oprac. BPK