

Spis treści

Wstęp do wydania polskiego (Phil Zimbardo)

Wprowadzenie (Phil Zimbardo, Vivian McCann)

1. PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

1.1 JAK SYTUACJA SPOŁECZNA WPŁYWA 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

Problemy przypadkowych świadków: zło bezczynności

Potrzebujesz pomocy? Poproś o nią!

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE Jak zostać „trzewikiem” na Uniwersytecie Yale?

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

Atrakcyjność interpersonalna

Dokonywanie atrybucji poznawczych

Związki miłosne

Międzynarodowe badania nad dążeniem do pozytywnej samooceny

Uprzedzenia i dyskryminacja

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE Ponętne wonie atrakcyjności

1.3 JAK SYSTEMY STWARZAJĄ SYTUACJE, KTÓRE WPŁYWAJĄ NA ZACHOWANIE?

Stanfordzki Eksperyment Więzienny

Hierarchie służbowe systemów

Wprowadzenie zmian systemowych w celu zapobiegania znęcania 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 WPŁYWA 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