

Spis treści

Przedmowa do pierwszego wydania polskiego	9
Streszczenie przedmowy do wydania pierwszego	11
Przedmowa do wydania piątego	13
Informacja o autorze	15
Rozdział 1. Motywacja społeczna	17
Korzenie zachowań społecznych	24
Rozdział 2. Twarz, spoglądanie i inne niewerbalne komunikaty	39
Różne kanały niewerbalne	40
Różne funkcje komunikacji niewerbalnej	60
Wnioski	71
Rozdział 3. Komunikacja werbalna i konwersacja	72
Wspólny słownik	74
Konwersacja	75
Grzeczność	82
Przystosowanie	84
Umiejętności werbalne w trzech rodzajach konwersacji	85
Mowa i klasa społeczna	90
Różnice płciowe	94
Rozdział 4. Spostrzeganie innych	96
Tworzenie wyobrażeń innych ludzi	97
Interpretowanie zachowań	110

Rozdział 5. Wpływ osobowości i sytuacji na zachowania społeczne 116

- Cechy osobowości 116
- Czy w różnych sytuacjach funkcjonujemy tak samo? 118
- Analiza sytuacji 123
- Wybieranie zachowań społecznych
ze względu na odnoszenie się do innych ludzi 127
- Koordinacja zachowań społecznych 129
- Kompetencja społeczna 133
- Ekstrawersja 139
- Różnice płciowe w zachowaniu społecznym 142

Rozdział 6. Relacje między dwiema osobami 147

- Jak zdobywać przyjaciół i wywierać wpływ na ludzi 147
- A. Zdobywanie przyjaciół 147
- B. Wpływanie na ludzi 152
- Rodzaje związków 156
- Główne typy związków 159
- Zmienności związane z klasą społeczną, kulturą,
płcią i wiekiem 173
- Jak skutecznie radzić sobie z więziami — reguły,
umiejętności i wiedza 179

Rozdział 7. Grupy, organizacja, klasa i kultura 183

- Członkostwo w małych grupach społecznych 183
- Różne rodzaje grup 191
- Organizacje społeczne 195
- Kultura 201
- Klasa społeczna 208
- Kontakty międzygrupowe i konflikt 211

Rozdział 8. Samowyoobrażenie i samoprezentacja 216

- Wymiary *Ja* i ich pomiar 216
- Źródła *Ja* 221
- Warunki, w jakich następuje aktywizacja *Ja* 225
- Wpływ samowyoobrażenia na zachowanie 229

Rozdział 9. Zachowanie społeczne a zaburzenia psychiczne 237

- Zasięg i występowanie zaburzeń psychicznych 238
- Stres 240
- Umiejętności społeczne a zdrowie psychiczne 246

Zachowanie społeczne w podstawowych chorobach
psychicznych 248
Wpływ leczenia na zachowanie społeczne 260
Społeczne zapobieganie chorobom psychicznym 263

Rozdział 10. Wybrane profesjonalne umiejętności społeczne 266

Przeprowadzanie wywiadu 267
Sprzedawanie 275
Lekarze i pielęgniarki 279
Psychoterapia i poradnictwo 284
Nauczanie 288
Publiczne przemawianie i wykładanie 292
Kierowanie grupami 296
Zarządzanie 300

Rozdział 11. Szkolenie umiejętności społecznych 305

Uczenie się w toku pracy 307
Granie roli 309
Specyficzne techniki treningu umiejętności społecznych 315
Lektura, wykłady, dyskusje, studia przypadków i filmy 318
Metody zalecane do stosowania dla różnych celów 320
Trening umiejętności społecznych — czy to działa? 321
Niektóre problemy dotyczące treningu umiejętności
społecznych 323

Rozdział 12. Epilog 326

Zastosowanie nowej wiedzy 326
Nowy model człowieka 327
Możliwe niebezpieczeństwa związane z nową wiedzą 329
Reguły i moralność 330

Bibliografia 333

Indeks nazwisk 357