

## **SPIS TREŚCI**

Wstęp do wydania polskiego (Phil Zimbardo)

Wprowadzenie (Phil Zimbardo, Bob Johnson, Vivian McCann)

### **1. EMOCJE I MOTYWACJA**

#### **1.1 PO CO NAM EMOCJE?**

Ewolucja emocji

Liczenie emocji

Uniwersalia w ekspresji emocji

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

- Różnice emocjonalne między mężczyznami a kobietami zależą zarówno od biologii, jak i od kultury

#### **1.2 SKĄD SIĘ BIORĄ NASZE EMOCJE?**

Mózgowe podłoże emocji

Psychologiczne teorie emocji: wyjaśnienie kilku dotąd nierozstrzygniętych zagadnień

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Pobudzenie, poziom wykonania zadania i odwrócone U

#### **1.3 ILE KONTROLI MAMY NAD WŁASNYMI EMOCJAMI?**

Rozwój inteligencji emocjonalnej

Wykrywanie kłamstw

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Kontrolowanie gniewu

#### **1.4 MOTYWACJA: CO SPRAWIA, ŻE ZACHOWUJEMY SIĘ TAK, JAK SIĘ ZACHOWUJEMY?**

Jak psycholodzy używają pojęcia „motywacja”?

Rodzaje motywacji

Teorie motywacji

Motywacja – niespodziewane skutki nagrody

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii

#### **1.5 CO ŁĄCZY MOTYWACJĘ OSIĄGNIĘĆ, ŁAKNIENIE I SEKS? CO JE RÓŻNI?**

Motywacja osiągnięć

Motywacja zaspokajania głodu

Motywacja seksualna

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Siła woli, śmiech i ciastka czekoladowe

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE - Czy „wykrywacze kłamstw” rzeczywiście wykrywają kłamstwa?

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

### **2. UCZENIE SIĘ I WYCHOWANIE**

#### **2.1 JAKIEGO RODZAJU UCZENIE SIĘ WYJAŚNIA WARUNKOWANIE KLASYCZNE?**

Podstawy warunkowania klasycznego

Zastosowania warunkowania klasycznego

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Awersje do smaków a chemoterapia

## **2.2 JAK UCZYMY SIĘ NOWYCH ZACHOWAŃ ZA POMOCĄ WARUNKOWANIA SPRAWCZEGO?**

Radykalny behawioryzm Skinnera

Siła wzmocnienia

Problem kary

Lista sposobów modyfikowania zachowania sprawczego

Porównanie warunkowania sprawczego i klasycznego

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii

## **2.3 JAK PSYCHOLOGIA POZNAWCZA WYJAŚNIA UCZENIE SIĘ?**

Uczenie się przez wgląd: Köhler z szympanсами na Wyspach Kanaryjskich

Mapy poznawcze: Tolman odkrywa, co jest w umyśle szczura

Uczenie się przez obserwację: wyzwanie rzucone przez Bandurę behawioryzmowi

Reinterpretacja behawioralnego uczenia się w kategoriach poznawczych

Mechanizmy mózgowe a uczenie się

„Wyższe” uczenie się poznawcze

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Lęk przed lataniem – ponowne spotkanie

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE - Czy różni ludzie mają różne „style uczenia się”?

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

## **3. PAMIĘĆ**

### **3.1 CZYM JEST PAMIĘĆ?**

Metafory pamięci

Trzy podstawowe zadania pamięci

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Czy chciałbyś mieć pamięć „fotograficzną”?

### **3.2 W JAKI SPOSÓB POWSTAJĄ WSPOMNIENIA?**

Pierwszy etap: pamięć sensoryczna

Drugi etap: pamięć operacyjna

Trzeci etap: pamięć długotrwała

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Wspomnienia fleszowe: gdzie byłeś, kiedy...?

### **3.3 W JAKI SPOSÓB WYDOBYWAMY WSPOMNIENIA?**

Pamięć utajona i pamięć jawna

Wskazówki dotyczące wydobywania

Inne czynniki wpływające na wydobywanie

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Na końcu języka

### **3.4 DLACZEGO PAMIĘĆ CZASAMI NAS ZAWODZI?**

Nietrwałość: zacieranie się wspomnień jako przyczyna zapominania

Roztargnienie: lapsusy uwagi jako przyczyna zapominania

Blokowanie: problem z dostępem

Błędna atrybucja: wspomnienia w błędnym kontekście

Podatność na sugestię: zewnętrzne wskazówki zniekształcają wspomnienia lub je tworzą

Tendencyjność: przekonania, postawy i opinie zniekształcają wspomnienia

Uporczywość: dlaczego nie możemy zapomnieć

Zalety „siedmiu grzechów” pamięci

Usprawnianie pamięci za pomocą mnemotechnik

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE - Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE - Kontrowersja dotycząca odzyskanych wspomnień

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

Słownik pojęć

Bibliografia

Indeks nazwisk

Wykaz źródeł ilustracji