

# Spis treści

<b>Przedmowa</b> .....	9
<b>1. CELE, ZAŁOŻENIA ORAZ ZASTOSOWANIE PSYCHOLOGII</b> .....	11
1.1 Badanie zachowania i doznawania jako zadanie psychologii .....	12
1.2 Psychologia jako dziedzina badań .....	15
1.2.1 Krytyczne spojrzenie na istniejące hipotezy oraz sformułowanie własnych pytań .....	15
1.2.2 Niektóre cechy badań naukowych .....	17
1.3 Różne sposoby widzenia ludzkich zachowań .....	23
1.3.1 Biologiczny sposób widzenia .....	24
1.3.2 Behawiorystyczny sposób widzenia .....	25
1.3.3 Poznawczy sposób widzenia .....	31
1.3.4 Psychoanalityczny sposób widzenia .....	34
1.3.5 Humanistyczny sposób widzenia .....	38
1.3.6 Porównanie różnych sposobów widzenia .....	40
1.4 Niektóre dziedziny psychologii stosowanej .....	40
1.4.1 Zadania psychologów klinicznych .....	43
1.4.2 Zadania psychologów pracy i organizacji .....	46
1.5 Zdefiniowanie badań podstawowych oraz nauki stosowanej, opisanych w następnych rozdziałach .....	54
<b>2. PSYCHOLOGIA LUDZKIEGO ROZWOJU</b> .....	57
2.1 Charakterystyka psychologii rozwojowej .....	58
2.2 Metody badania zmian .....	60
2.2.1 Uchwycenie zmian metodą przekroju podłużnego .....	60
2.2.2 Uchwycenie zmian metodą przekroju poprzecznego .....	61
2.2.3 Połączenie metody przekroju podłużnego i poprzecznego .....	62
2.3 Objaśnienia zmian zachodzących w życiu człowieka .....	63
2.3.1 Biologiczne podstawy rozwoju .....	63
2.3.2 Zagadnienie czynników dziedzicznych i środowiska .....	67
2.4 Wybrane dziedziny badawcze psychologii rozwojowej .....	81
2.4.1 Zmiany w sferze fizyczno-motorycznej .....	81
2.4.2 Więzi społeczno-emocjonalne we wczesnym dzieciństwie .....	84
2.4.3 Rozwój wybranych funkcji poznawczych .....	90
2.4.4 Zmiany ściśle związane z wiekiem lub wiążące się z nim tylko w niewielkim stopniu .....	94
<b>3. PSYCHOLOGIA SPOSTRZEGANIA</b> .....	101
3.1 Narządy zmysłów: furtka dla bodźców fizycznych .....	102

3.1.1	Ogólna charakterystyka narządów zmysłów .....	102
3.2	Budowa i sposób funkcjonowania narządu wzroku .....	109
3.2.1	Drgania elektromagnetyczne jako podstawa odbioru wrażeń wzrokowych ..	109
3.2.2	Receptory – przetwarzanie energii fizycznej w impulsy nerwowe .....	110
3.2.3	Teorie dotyczące spostrzegania barw .....	112
3.2.4	Przetwarzanie i wysyłanie informacji wzrokowych przez centralny układ nerwowy .....	114
3.3	Interpretacja bodźców zarejestrowanych przez procesy spostrzegania ...	117
3.3.1	Bodziec wzrokowy jako podstawa spostrzegania .....	118
3.3.2	Uwaga a spostrzeganie .....	120
3.3.3	Organizacja spostrzegania .....	129
3.3.4	Współpraca procesów zależnych od danych oraz procesów wywodzących się ze zdolności poznawczych .....	140
<b>4.</b>	<b>PODSTAWOWE PROCESY UCZENIA SIĘ .....</b>	<b>144</b>
4.1	Charakterystyka uczenia się .....	144
4.1.1	Rozróżnienie pomiędzy uczeniem się a zachowaniem .....	144
4.1.2	Względnie trwała zmiana w zachowaniu .....	145
4.1.3	Uczenie się jako rezultat ćwiczeń i doświadczeń .....	146
4.1.4	Teorie dotyczące uczenia się .....	148
4.2	Uczenie się poprzez warunkowanie .....	148
4.2.1	Warunkowanie klasyczne .....	149
4.2.2	Warunkowanie sprawcze .....	158
4.3	Poznawcze podejście do problematyki uczenia się .....	175
4.3.1	Uczenie się utajone, mapy poznawcze .....	177
4.3.2	Od prób i błędów do zrozumienia .....	178
4.3.3	Uczenie się poprzez naśladowanie wzorców .....	180
<b>5.</b>	<b>ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW .....</b>	<b>185</b>
5.1	Powstawanie i zastosowanie pojęć .....	186
5.1.1	Pojęcia jako kategorie .....	186
5.2	Dygresja: porządek i kontrola dzięki pojęciu własnej osoby .....	191
5.3	Przystosowanie się do warunków środowiska przez rozwiązywanie problemów .....	194
5.3.1	Etapy procesu rozwiązywania problemów .....	195
5.3.2	Wcześniejsze doświadczenia jako utrudnienie przy poszukiwaniu rozwiązania .....	201
5.4	Rozwiązywanie problemów jako wyraz inteligencji .....	204
5.4.1	Poszukiwanie metod pomiaru inteligencji: drogi i manowce .....	205
5.4.2	Rozwiązywanie codziennych problemów dzięki inteligencji praktycznej ...	216
5.4.3	Zależność inteligentnego działania od warunków środowiska .....	219
5.4.4	Drogi badań inteligencji: od produktu do procesu .....	220
<b>6.</b>	<b>PSYCHOLOGIA PAMIĘCI .....</b>	<b>222</b>
6.1	Pamięć jako przetwarzanie informacji .....	223
6.1.1	Rejestr sensoryczny: furtka dla bodźców zmysłowych .....	225
6.1.2	Pamięć krótkotrwała .....	228

6.1.3	Pamięć długotrwała .....	233
6.2	Zapominanie, wyjaśnienie .....	243
6.2.1	Rozpadanie się „śladów” .....	243
6.2.2	Zakłócenia wcześniej i później przyswojonej wiedzy: interferencja .....	244
6.2.3	Niemożliwość uzyskania dostępu do zawartości pamięci z powodu braku bodźców wywołujących .....	245
6.2.4	Zapominanie umotywowane .....	246
6.3	Możliwości wspierania pamięci .....	247
6.3.1	Zasady dotyczące ćwiczeń .....	247
6.3.2	Mnemotechniki – pomoc przy opracowywaniu materiału trudnego do uporządkowania .....	252
<b>7.</b>	<b>PSYCHOLOGIA MOTYWACJI .....</b>	<b>258</b>
7.1	Zachowanie motywowane i jego objaśnienie .....	259
7.1.1	Charakterystyka zachowania motywowanego .....	259
7.1.2	Części składowe psychologicznych wyjaśnień motywacji .....	261
7.2	Teorie dotyczące poszczególnych sfer motywacji .....	263
7.2.1	Odżywianie się – zachowanie i wyjaśnienie .....	263
7.2.2	Agresja i jej wyjaśnienie .....	271
7.2.3	Niektóre warunki wspierania motywacji do nauki .....	290
<b>8.</b>	<b>PSYCHOLOGIA UCZUĆ I RADZENIA SOBIE ZE STRESEM .....</b>	<b>299</b>
8.1	Charakterystyka i klasyfikacja emocji .....	300
8.2	Znaczenie autonomicznego układu nerwowego oraz hormonów .....	302
8.3	Teoretyczne rozważania o doświadczaniu emocji .....	307
8.3.1	Mózg – centralna rozdzielnia emocji i reakcji fizycznych .....	308
8.3.2	Zależności pomiędzy zmianami fizycznymi a doznawaniem określonych emocji .....	309
8.3.3	Doświadczenie emocji – rezultat pobudzenia fizjologicznego oraz procesów poznawczych .....	313
8.3.4	Zagadnienie procesów przeciwstawnych .....	316
8.4	Przekazywanie doznań w kontaktach społecznych .....	319
8.4.1	Biologiczne podstawy wyrażania emocji .....	319
8.4.2	Zasady wyrażania emocji w różnych sytuacjach .....	321
8.4.3	Możliwości udawania „nieprawdziwych” emocji .....	323
8.5	Stres: jego następstwa i zwalczanie .....	326
8.5.1	Charakterystyka stresu .....	327
8.5.2	Warunki powstawania stresu .....	328
8.5.3	Osobowość a zagrożenie stresem .....	332
8.5.4	Możliwości obrony przed stresem .....	336
<b>9.</b>	<b>PSYCHOLOGIA PROCESÓW SPOŁECZNYCH .....</b>	<b>342</b>
9.1	Uzyskiwanie wrażeń o innych dzięki społecznemu postrzeganiu .....	343
9.1.1	Powstawanie pierwszego wrażenia .....	344
9.1.2	Atrybucja w spostrzeganiu osób .....	351
9.2	Różne spostrzeganie osób: swoi i obcy .....	358
9.3	Psychologia uprzedzeń .....	361

---

9.4	Od spotkania do społecznego przyciągania .....	366
9.4.1	Zażyłość powstająca dzięki ponawianym spotkaniom .....	367
9.4.2	„Swoją swego znajdzie” .....	369
9.4.3	Zasada wzajemności .....	370
9.4.4	Więzi emocjonalno-społeczne istniejące dzięki miłości .....	371
9.5	Wpływ grupy na jej członków .....	375
9.5.1	Określanie realiów społecznych .....	376
9.5.2	Unikanie społecznego odtrącenia poprzez dopasowanie się do innych .....	377
9.5.3	Reakcja większości na ludzi obcych, niezależnych .....	379
9.5.4	Zmiana przekonań reprezentowanych przez większość, dokonana przez osoby niezależne .....	379
	<b>Bibliografia</b> .....	<b>385</b>
	<b>Indeks nazwisk</b> .....	<b>431</b>
	<b>Indeks rzeczowy</b> .....	<b>441</b>