

# Spis treści

**Przedmowa do wydania polskiego**  
(*Maria Materska, Krystyna Skarżyńska*) 5

**Przedmowa** 8

## Część I Podstawy

### ✓ **Rozdział 1** **Wyjaśnianie tajemnic** **zachowania ludzi** 12

**Psychologia w akcji:**  
**badania nad dwoma podstawowymi**  
**zagadnieniami dotyczącymi**  
**psychiki i zachowania** 13

Czy brak miłości i uczucia może

przeobrazić dziecko w karta? 13

Czy poraziłbyś śmiertelnie prądem elektrycznym obcego

człowieka, gdybym cię o to poprosił? 15

Założenia i podstawowe problemy 17

**Cele psychologii** 23

Opisywanie tego, co dzieje się naprawdę 23

Wyjaśnianie tego, co się dzieje 24

Przewidywanie tego, co się zdarzy 27

Sterowanie tym, co się dzieje 30

Podnoszenie jakości życia przez zmienianie tego, co się

dzieje 33

**Badanie naukowe i metoda eksperymentalna** 33

Podstawowe zasady zbierania danych 35

Wyciąganie wniosków 37

## **Rozdział 2**

### **Fizjologiczne podstawy zachowania 48**

## **Rozdział 3**

### **Zachowanie przystosowawcze: warunkowanie i uczenie się 92**

#### **Pałapki psychologiczne 39**

Co jest prawdą w reklamach 39

„Radykalizacja” poglądów politycznych ochotników VISTA 40

Dym w oczy 40

Seks może przyprawić cię o szaleństwo 40

Wyż noworodków w wyniku awarii elektrowni (czyli „Co robić, dopóki znów nie zapali się światło?”) 41

Ach, żeby tak być Murzynem, teraz, gdy policja bije białych 42

Tyrania liczb: czy statystyka może kłamać? 42

Historia pewnego przypadku, czyli, jak błyskawicznie tworzy się autorytet naukowy 43

#### **Poziomy analizy psychologicznej 44**

#### **Streszczenie rozdziału 46**

#### **Fizjologia otwiera „czarną skrzynkę” 49**

Descartes i Helmholtz 49

Redukcjonizm i inne podejścia 51

#### **Środowisko wyznacza zadania 51**

Geny i mutacje 52

Rozmnażanie płciowe a zdolność adaptacji 53

#### **Ewolucja – od „czegoś” do ciebie 54**

Pojedyncza komórka 56

Organizm wielokomórkowy 56

#### **Przekazywanie przez kanały 58**

Czy odebrano komunikat? 58

Sieć wejścia – wyjścia: obwodowy układ nerwowy 61

Połączenia: ośrodkowy układ nerwowy 64

Reagować czy przyzwyczaić się? Oto jest pytanie 65

#### **Kwintesencja esencji: mózg 69**

Metody badania tajemnic mózgu 69

Lokalizacja funkcji 72

Funkcjonowanie mózgu 76

#### **Streszczenie rozdziału 83**

Z FRONTU BADAŃ Fizjologiczna analiza

motywowanego zachowania *Philip*

*Teitelbaum* 86

#### **Czego muszą się nauczyć organizmy? 93**

Jakie zdarzenia są sygnałami? 93

Jakie konsekwencje wiążą się z poszczególnymi działaniami? 94

#### **Warunkowanie reaktywne (klasyczne) Pawłowa 96**

Podstawowy paradygmat 97

Anatomia warunkowania pawłowskiego 98

Uczenie się może być czasem niebezpieczne 102

Gmach wzniesiony przez Pawłowa 103

#### **Warunkowanie oparte na konsekwencjach:**

**warunkowanie instrumentalne 104**

Koty Thorndike’a w skrzynkach problemowych 104

Zintegrowana teoria Hulla 107

Celowościowy behawioryzm Tolmana 107

#### **Warunkowanie oparte na konsekwencjach:**

- warunkowanie sprawcze** 108
- Zachowanie sprawcze 108
- Podstawowy paradygmat warunkowania sprawczego 109
- Karać trzeba reakcję, nie osobę 114
- Skrzynka Skinnera i zapis kumulatywny 117
- Rozkłady wzmacniania 118
- Nowe reakcje dzięki warunkowaniu sprawczemu 120

#### **Tradycyjne paradygmaty wobec nowych problemów** 123

- Porównanie warunkowania reaktywnego i warunkowania sprawczego 124
- Warunkowanie sprawcze zachowań reaktywnych 124
- Warunkowanie reaktywne zachowań sprawczych 127
- Specyficzne dla danego gatunku ograniczenia warunkowania 128
- Upřednie uczenie się jako ograniczenie warunkowania 130

#### **Streszczenie rozdziału** 131

Z FRONTU BADAŃ Samowzmacnianie: zdolność sprawowania pozytywnej wewnętrznej kontroli nad samym sobą *Albert Bandura* 133

## **Część II    Przetwarzanie informacji przez człowieka**

### **Rozdział 4 Język, komunikowa- nie się i pamięć 138**

#### **Uczenie się języka i posługiwanie się nim** 139

- Struktura języka 140
- Rozwój mowy 143
- Teorie uczenia się języka 146

#### **Formy komunikowania się** 149

- Komunikowanie się bez słów 149
- Komunikowanie się zwierząt 154

#### **Pamięć** 158

- Klasyczne badania nad pamięcią i zapominaniem 159
- Teorie pamięci i zapominania 164
- Jak można polepszyć pamięć 169

#### **Streszczenie rozdziału** 171

Z FRONTU BADAŃ Próba wnikięcia w milczący świat autystycznego dziecka *John D. Bonvillian* 173

### **Rozdział 5 Myślenie, rozumowa- nie i twórczość 177**

#### **Psychologia procesów poznawczych** 179

#### **Różne podejścia do badania rozwoju poznawczego** 180

- Dzieło Piageta 180
- Wpływ kultury na rozwój poznawczy 185

#### **Podstawowe wyznaczniki rozwoju poznawczego** 187

- Argumenty natywiistów 188

## **Rozdział 2** **Fizjologiczne podstawy zachowania 48**

## **Rozdział 3** **Zachowanie przystosowawcze: warunkowanie i uczenie się 92**

- Pułapki psychologiczne 39**
- Co jest prawdą w reklamach 39
- „Radykalizacja” poglądów politycznych ochotników VISTA 40
- Dym w oczy 40
- Seks może przyprawić cię o szaleństwo 40
- Wyż noworodków w wyniku awarii elektrowni (czyli „Co robić, dopóki znów nie zapali się światło?”) 41
- Ach, żeby tak być Murzynem, teraz, gdy policja bije białych 42
- Tyrania liczb: czy statystyka może kłamać? 42
- Historia pewnego przypadku, czyli, jak błyskawicznie tworzy się autorytet naukowy 43
- Poziomy analizy psychologicznej 44**
- Streszczenie rozdziału 46**

- Fizjologia otwiera „czarną skrzynkę” 49**
- Descartes i Helmholtz 49
- Redukcjonizm i inne podejścia 51
- Środowisko wyznacza zadania 51**
- Geny i mutacje 52
- Rozmnażanie płciowe a zdolność adaptacji 53
- Ewolucja – od „czegoś” do ciebie 54**
- Pojedyncza komórka 56
- Organizm wielokomórkowy 56
- Przekazywanie przez kanały 58**
- Czy odebrano komunikat? 58
- Sieć wejścia – wyjścia: obwodowy układ nerwowy 61
- Połączenia: ośrodkowy układ nerwowy 64
- Reagować czy przyzwyczaić się? Oto jest pytanie 65
- Kwintesencja esencji: mózg 69**
- Metody badania tajemnic mózgu 69
- Lokalizacja funkcji 72
- Funkcjonowanie mózgu 76
- Streszczenie rozdziału 83**
- Z FRONTU BADAŃ Fizjologiczna analiza motywowanego zachowania Philip Teitelbaum 86**

- Czego muszą się nauczyć organizmy? 93**
- Jakie zdarzenia są sygnałami? 93
- Jakie konsekwencje wiążą się z poszczególnymi działaniami? 94
- Warunkowanie reaktywne (klasyczne) Pawłowa 96**
- Podstawowy paradygmat 97
- Anatomia warunkowania pawłowowskiego 98
- Uczenie się może być czasem niebezpieczne 102
- Gmach wzniesiony przez Pawłowa 103
- Warunkowanie oparte na konsekwencjach: warunkowanie instrumentalne 104**
- Koty Thorndike’a w skrzynkach problemowych 104
- Zintegrowana teoria Hulla 107
- Celowościowy behawioryzm Tolmana 107

#### **Warunkowanie oparte na konsekwencjach:**

##### **warunkowanie sprawcze 108**

Zachowanie sprawcze 108

Podstawowy paradygmat warunkowania sprawczego 109

Karać trzeba reakcję, nie osobę 114

Skrzynka Skinnera i zapis kumulatywny 117

Rozkłady wzmacniania 118

Nowe reakcje dzięki warunkowaniu sprawczemu 120

##### **Tradycyjne paradygmaty wobec nowych problemów 123**

Porównanie warunkowania reaktywnego

i warunkowania sprawczego 124

Warunkowanie sprawcze zachowań reaktywnych 124

Warunkowanie reaktywne zachowań sprawczych 127

Specyficzne dla danego gatunku ograniczenia warunkowania 128

Uprzednie uczenie się jako ograniczenie warunkowania 130

##### **Streszczenie rozdziału 131**

Z FRONTU BADAŃ Samowzmacnianie: zdolność sprawowania pozytywnej wewnętrznej kontroli nad samym sobą *Albert Bandura* 133

## **Część II Przetwarzanie informacji przez człowieka**

### **Rozdział 4 Język, komunikowanie się i pamięć 138**

#### **Uczenie się języka i posługiwanie się nim 139**

Struktura języka 140

Rozwój mowy 143

Teorie uczenia się języka 146

#### **Formy komunikowania się 149**

Komunikowanie się bez słów 149

Komunikowanie się zwierząt 154

#### **Pamięć 158**

Klasyczne badania nad pamięcią i zapominaniem 159

Teorie pamięci i zapominania 164

Jak można polepszyć pamięć 169

#### **Streszczenie rozdziału 171**

Z FRONTU BADAŃ Próba wnikięcia w milczący świat autystycznego dziecka *John D. Bonvillian* 173

### **Rozdział 5 Myślenie, rozumowanie i twórczość 177**

#### **Psychologia procesów poznawczych 179**

##### **Różne podejścia do badania rozwoju poznawczego 180**

Dzieło Piageta 180

Wpływ kultury na rozwój poznawczy 185

##### **Podstawowe wyznaczniki rozwoju poznawczego 187**

Argumenty natywiistów 188

Replika badaczy podkreślających rolę środowiska 190  
Czy rozwój poznawczy jest stały i przewidywalny? 194

### **Procesy myślowe 196**

Obrazy w naszych głowach 196  
Myślenie za pomocą słów 201  
Myślenie za pomocą „bezgłośnej mowy” 202  
Sprzężenie zwrotne i serwomechanizmy 203

### **Rozumowanie 205**

Typy rozumowania 205  
Rozwiązywanie problemów 206

### **Wykorzystywanie komputerów w badaniach nad myśleniem 208**

Czy komputery są inteligentne? 209  
Czy komputery mogą być tak uniwersalne jak ludzki mózg? 209  
Przydatność komputerów i jej ograniczenia 210

### **Twórczość 211**

Co to jest twórczość? 212  
Kogo można uznać za twórczą jednostkę? 213  
Czy każdy (na przykład ty) może być twórczy? 214

### **Streszczenie rozdziału 215**

Z FRONTU BADAŃ Występowanie stałych różnic indywidualnych w przetwarzaniu informacji *Ruth S. Day* 217

## **Część III Bodźce: zewnętrzne i wewnętrzne**

### **Rozdział 6 Spostrzeganie 224**

#### **Problem i paradoks percepcji 225**

Oszustwa percepcji 226  
Wiarygodność percepcji 228

#### **Jak odbieramy informację? 232**

Skalowanie psychofizyczne 233  
Odmiany informacji sensorycznej 233  
Wzrok 234  
Słuch 238

#### **Rozwój percepcyjny 241**

Z czym zaczynamy? 241  
Teorie rozwoju percepcyjnego 245  
Uczenie się nawyków percepcyjnych 247  
Niewidomi uczą się widzieć 248  
Uczenie się przystosowywania do sprzecznych danych spostrzeniowych 249

#### **Czynniki decydujące o tym, co spostrzegamy 250**

Strukturalizowanie spostrzeżeń 252  
Kultura, doświadczenie i motywy osobiste 253

#### **Spostrzeganie pozazmysłowe 256**

Dziedzina parapsychologii 257  
Typowe schematy badawcze 257  
Kryteria akceptacji materiału dowodowego 258

#### **Streszczenie rozdziału 259**

Z FRONTU BADAŃ Psychologia naocznego świadka  
*Robert Buckhout* 261

## **Rozdział 7**

### **Zmienione stany świadomości 267**

#### **Normalna świadomość i jej zmiany 267**

Jak zmieniała się wartość przypisywana świadomości? 268  
Charakterystyczne cechy zmienionych stanów świadomości 269

#### **Sen i marzenia senne 272**

Zachowanie, które nazywamy „snem” 272  
Spać, a może i śnić 275

#### **Deprywacja sensoryczna i przeciążenie sensoryczne 279**

#### **Środki farmakologiczne a zmiany w psychice 281**

„Skład apteczny” 282  
Warunki wpływające na efekty działania środków farmakologicznych 286

#### **Medytacja, joga i zen 290**

Medytacja transcendentalna 291  
Joga 291  
Zen 293

#### **Hipnoza 295**

Magnetyzm zwierzęcy i mesmeryzm 295  
Zmiany świadomości pod hipnozą 296  
Wyjaśnienia zjawiska hipnozy 300

#### **Ogólne spojrzenie na problem zmian świadomości 302**

Czy zmienione stany świadomości są pożądane? 302  
Jak dalece „normalna” jest zwykła świadomość 303

#### **Streszczenie rozdziału 303**

Z FRONTU BADAŃ Bierna uwaga: wrota do świadomości i kontroli autonomicznej

*Erik Peper* 306

## **Część IV Motywacja do działania**

### **Rozdział 8**

#### **Motywacja i seks w życiu człowieka 312**

#### **Pojęcie motywacji 313**

Wyjaśnianie zmienności zachowania 313  
Wnioskowanie o ukrytych dyspozycjach na podstawie jawnych działań 314  
Określanie wewnętrznego źródła zachowania 314  
Przypisywanie intencji, odpowiedzialności i winy 314  
Ustalanie związku między procesami fizjologicznymi a zachowaniem 316

#### **Funkcje wzbudzenia 316**

#### **Badania nad popędami biologicznymi 317**

Popędy biologiczne jako mechanizmy homeostatyczne 317  
Manipulacja i pomiar 318

#### **Natura głodu 319**

Co sprawia, że jesteśmy „głodni”? 319  
Skąd wiemy, że już jesteśmy nasyceni? 324

#### **Tyrania głodu 325**

Czy żyjesz, aby jeść, czy jesz, aby żyć? 325  
Wyniszczenie organizmu: czy z braku uczucia? 326  
Nałóg jedzenia: nie tak przyjemnie jest być otyłym 327

## Rozdział 9

### Emocje i kontrola poznawcza 350

**Pragnienie: inny popęd utrzymujący organizm przy życiu** 330

Fizjologia pragnienia 330

Bodźce zewnętrzne regulujące picie 331

**Popęd seksualny** 332

Co czyni seks odmiennym od innych popędów? 332

Formy zachowania seksualnego 332

Doniosłość wczesnych doświadczeń 333

Czy „miłość matczyna” jest niezbędna? 334

**Seksualność człowieka** 337

Skąd wiesz, czy jesteś ♂ czy ♀? 339

Pobudzenie seksualne u mężczyzn i kobiet 340

Wzorce pobudzenia seksualnego i reakcji seksualnych u ludzi 342

**Streszczenie rozdziału** 344

Z FRONTU BADAŃ Głodowanie otyłych ludzi

*Richard E. Nisbett* 346

**Emocje** 352

Pojęcie emocji 353

Jak spostrzegamy emocje u innych? 354

Jak spostrzegamy emocje u siebie? 356

**Stres** 361

Następstwa stresu 362

Jak radzić sobie ze stresem? 365

**Ból** 369

Ból jako zjawisko neurologiczne 369

Psychologiczne aspekty bólu 370

**Bezradność, beznadziejność sytuacji i utrata kontroli poznawczej** 373

„Choroba rezygnacji” 373

Śmierć voodoo 373

W beznadziejnych sytuacjach ludzie stają się bezradni 376

Nadzieja, wiara i placebo 382

Kontrola poznawcza motywacji 383

Kontrola poznawcza śmierci 383

**Streszczenie rozdziału** 384

Z FRONTU BADAŃ Eliminowanie depresji i wyuczonej bezradności *Martin E. P.*

*Seligman* 386

## Część V Osobowość, patologia i terapia

### Rozdział 10

#### Teoria i pomiar osobowości 392

**Specyficzność i stałość: kluczowe problemy teorii osobowości** 393

Jak różne jest to, co normalne? 393

Osobowość jako coś stałego 394

**Różne sposoby myślenia o osobowości** 395

Freud i jego następcy: stałość jako wynik walki 396

Teorie pola: stałość jako wynik realizacji własnego ja 402

## **Rozdział 11**

### **Dewiacja, patologia i szaleństwo 439**

Teorie czynnikowe: stałość jako wynik zbioru cech 405  
Teorie uczenia się: stałość jako wynik wyuczonych nawyków 409

#### **Geneza i rodzaje różnic indywidualnych 412**

Różne sposoby podejścia do badania różnic indywidualnych 412

Jaźń i tożsamość 413

Czynniki rozwojowe 416

#### **Niektóre zmienne osobowościowe i typy osobowości 417**

Wewnętrzne czy zewnętrzne umiejscowienie kontroli 417

Makiaweliści (prawie) zawsze zwyciężają 419

Osobowość autorytarna 420

Milczący świat nieśmiały studentów 422

#### **Pomiar osobowości 424**

Po co? 424

Narzędzia do pomiaru osobowości 424

Inteligencja a testy inteligencji 427

#### **Streszczenie rozdziału 432**

Z FRONTU BADAŃ Androgynia psychiczna a tożsamość płciowa *Sandra Lipsitz Bem* 435

#### **Psychopatologia i choroba psychiczna 439**

##### **Chory! Chory. Chory? 442**

Model medyczny: dlaczego niektórzy mają go dość 443

Czy zachowanie może być naprawdę anormalne? 446

Wiatry niosące zmianę 447

##### **Utrata zdolności autoregulacji: uzależnienie i nałóg 447**

Uzależnienie od alkoholu 448

Uzależnienie od papierosów 450

Narkomania 452

„Mam prawo być sobą, robić to, co chcę” 455

##### **Utrata radości życia: nerwica 456**

Nerwica lękowa 456

Fobie 456

Nerwica natręctw (obsesyjno-kompulsywna) 457

Nerwica histeryczna 458

Hipochondria 461

Nerwica depresyjna 462

##### **Utrata kontaktu z rzeczywistością: psychoza 462**

Klasyfikacja psychoz 464

Reakcje paranoiczne 464

Reakcje afektywne 466

Reakcje schizofreniczne 467

Geneza psychotycznego zachowania 470

##### **Utrata innych możliwości istnienia: samobójstwo 472**

Naukowa klasyfikacja nienaukowego pojęcia 473

Czynniki społeczne a samobójstwo 474

Depresja a samobójstwo 477

Ci, którzy pozostają... 477

Zapobieganie samobójstwom 477

##### **Ty i twoje zdrowie psychiczne 478**

##### **Streszczenie rozdziału 479**

Z FRONTU BADAŃ Zachowanie, kontekst i znaczenie  
*David S. Rosenhan* 482

## **Rozdział 12**

### **Terapia jako sposób modyfikacji zachowania 486**

#### **Biologiczne podstawy terapii 489**

Terapia wstrząsowa 489  
Chemoterapia 490  
Psychochirurgia 494  
Terapia fizyczna a model medyczny 495

#### **Psychodynamiczne podstawy terapii 496**

Psychoanaliza freudowska 496  
Terapia psychoanalityczna od czasów Freuda 497  
Ocena terapii psychoanalitycznej 499

#### **Behawiorystyczne podstawy terapii 499**

Wygaszanie 500  
Odwracanie 501  
Terapia implozyjna 501  
Uczenie się awersyjne 503  
Wzmocnienie pozytywne 503  
Naśladowanie modeli 505  
Ekonomia żetonowa 506  
Ocena terapii behawioralnych 508

#### **Egzystencjalno-humanistyczne podstawy terapii 509**

Psychoterapia egzystencjalna 510  
Psychoterapia humanistyczna 510

#### **Ocena efektywności psychoterapii 512**

Komu przypisać zasługę za wyleczenie? 512  
Ocena powodzenia terapii 514

#### **Grupy terapeutyczne 515**

Terapia grupowa 515  
Grupy uwrażliwiające 516

#### **Łączenie różnych technik terapeutycznych 519**

Opieka w zakładach psychiatrycznych 519  
Społeczna ochrona zdrowia psychicznego 522  
Czym zastąpić hospitalizację 525  
Marzenie o przyszłości czy szok przyszłości? 525

#### **Streszczenie rozdziału 526**

Z FRONTU BADAŃ Terapia dla rywalizacyjnego społeczeństwa *Elliot Aronson* 528

## **Część VI Społeczeństwo: problemy i ich rozwiązania**

### **Rozdział 13**

#### **Społeczne podstawy zachowania 534**

#### **Podejście społeczno-psychologiczne 537**

##### **Atrybucja: wnioskowanie o cechach i przyczynach 538**

Spostrzeganie ludzi 538  
Spostrzeganie przyczyn 539

##### **Motywy osobiste i społeczne 542**

Potrzeba osiągnięć 543  
Reaktancja: potrzeba swobody działania 545  
Potrzeba porównań społecznych 545  
Potrzeba aprobaty społecznej 546  
Potrzeba afiliacji 547  
Altruizm: potrzeba pomagania innym 548  
Potrzeba spójności 549

**Atrakcyjność interpersonalna 550**

Jakich ludzi lubimy? 551

Dlaczego lubimy tych ludzi, których lubimy? 552

Miłość romantyczna 553

**Oddziaływanie społeczne jako władza innych ludzi nad człowiekiem 554**

Różne twarze perswazji 556

Co kształtuje – i zmienia – postawy? 557

**Dynamika grup 560**

Dynamika grup jako kierunek w psychologii 560

Funkcje norm społecznych 561

Wpływ norm społecznych w laboratorium 562

Wpływ norm społecznych w świecie realnym 564

Wpływ przywódcy 565

Upředzenia i rasizm 568

Nieświadoma ideologia szowinizmu płci („seksizmu”) 573

**Streszczenie rozdziału 575**Z FRONTU BADAŃ Siła i patologia upředzeń *Jane Elliott* 577**Rozdział 14  
Degeneracja form życia  
społecznego 581****Agresja i przemoc 582**

Agresja jako tendencja wrodzona 582

Agresja jako popęd nabyty 586

Agresja jako zachowanie wyuczone społecznie 588

Przemoc w interakcjach między ludźmi 592

Przemoc zbiorowa i zinstytucjonalizowana 595

**Patologia w ośrodkach miejskich 596**

Pomocy! Kto mi przyjdzie z pomocą? 598

Nadmierne zagęszczenie 601

Anonimowość i dezindywidualizacja 602

Wandalizm: bezsensowna przemoc? 605

**Społeczne usankcjonowanie zła 609**

Ślepe posłuszeństwo wobec autorytetu 610

Dynamika grupowego myślenia 612

Watergate i degeneracja lojalności 613

**Dehumanizacja stosunków między ludźmi 614**

Funkcje dehumanizacji 616

Techniki dehumanizacji 620

**Streszczenie rozdziału 621**Z FRONTU BADAŃ Wypalenie się: utrata troski o człowieka *Christina Maslach* 623**Epilog: Marzenie o  
przyszłości 629****Psychologia ekologiczna 630**

Różnice w sposobie podejścia 631

Różnice w pojęciach 632

**Etyka interwencji 640**

Badania a etyka 641

Zadawanie cierpień i oszukiwanie a odkrycia 642

Terapia – interwencja na żądanie 643

Inżynieria społeczna – interwencja w społeczeństwie 644

**Psychologia na rzecz lepszego życia 645**

# **Dodatek**

## **Podstawowe pojęcia**

### **statystyki 650**

**Pomiar psychologiczny 650**

**Posługiwanie się statystykami opisowymi 652**

**Posługiwanie się wnioskowaniem statystycznym 658**

**Słownik 661**

**Bibliografia 691**