

Wstęp do wydania polskiego (*Phil Zimbardo*) 9

Wprowadzenie (*Phil Zimbardo, Bob Johnson, Vivian McCann*) 11

1 PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA 21

1.1 JAK SYTUACJA SPOŁECZNA WPŁYWA NA NASZE ZACHOWANIE? 29

Normy społeczne zachowania 31

Konformizm 36

Konformizm i niezależność inaczej rozświeclają mózg 40

Posłuszeństwo wobec autorytetu 44

Międzykulturowe replikacje badań Milgrama 51

Niektóre zastosowania Milgramowskiego paradygmatu
posłuszeństwa wobec autorytetu w świecie realnym 53

Problem przypadkowych świadków: zło bezczynności 55

Potrzebujesz pomocy? Poproś o nią! 58

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Jak zostać „trzewikiem” na Uniwersytecie Yale? 61

1.2 KONSTRUOWANIE RZECZYWISTOŚCI SPOŁECZNEJ: CO WPŁYWA NA NASZE OCENY INNYCH? 64

Atrakcyjność interpersonalna 64

Dokonywanie atrybucji poznawczych 73

Związki miłosne 78

Międzykulturowe badania nad dążeniem
do pozytywnej samooceny 80

Upředzenia i dyskryminacja 81

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Ponętne wonie atrakcyjności 92

1.3 JAK SYSTEMY STWARZAJĄ SYTUACJE, KTÓRE WPŁYWAJĄ NA ZACHOWANIE? 94

Stanfordzki Eksperyment Więzienny 95

Hierarchie służbowe systemów 100

Wprowadzanie zmian systemowych
w celu zapobiegania znęcaniu się nad słabszymi 105

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 106

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE

Czy terroryzm jest „bezsensownym aktem przemocy, którego dopuszczają się obłąkani fanatycy” 109

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 114

2 STRES, ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE 119

2.1 CO POWODUJE STRES? 125

Stresory traumatyczne 128

Stresory chroniczne 139

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Stres studencki 148

2.2 JAK STRES WPŁYWA NA NAS FIZYCZNIE? 150

Fizjologiczne reakcje na stres 152

Stres a układ odpornościowy 160

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zażywanie narkotyków w celu złagodzenia stresu: kosztowna obrona 163

2.3 KTO JEST NAJBARDZIEJ WRAŻLIWY NA STRES? 165

Osobowość typu A i wrogość 168

Umiejscowienie kontroli 170

Twierdzenie 174

Optymizm 176

Odporność 177

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 179

2.4 JAK MOŻEMY ZREDUKOWAĆ WPŁYW STRESU NA NASZE ZDROWIE? 182

Psychologiczne strategie radzenia sobie 184

Pozytywne wybory stylu życia: podwójna korzyść dla twojego zdrowia 192

Suma tego wszystkiego: osiąganie szczęścia i subiektywnego dobrostanu 198

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Medycyna behawioralna i psychologia zdrowia 202

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE

Czy zmiana jest naprawdę niebezpieczna dla twojego zdrowia? 205

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 209

Słownik pojęć 216

Bibliografia 220

Indeks nazwisk 235

Wykaz źródeł ilustracji 238

