

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

Koordynacja 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