

## Spis treści

Wstęp do wydania polskiego (*Phil Zimbardo*) 9

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

# 1 OSOBOWOŚĆ: TEORIE DOTYCZĄCE OSOBY JAKO CAŁOŚCI 21

## 1.1 JAKIE CZYNNIKI KSZTAŁTUJĄ OSOBOWOŚĆ? 27

Biologia, natura ludzka i osobowość 28

Wpływ wychowania: osobowość a środowisko 30

Wpływy natury: dyspozycje i procesy psychiczne 31

Społeczne i kulturowe uwarunkowania osobowości 31

### ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Rozumienie niezwykłych ludzi i wyjaśnianie niezwykłych zachowań 32

## 1.2 JAKIE STAŁE WZORCE LUB DYSPOZYCJE SKŁADAJĄ SIĘ NA OSOBOWOŚĆ? 35

Osobowość a temperament 36

Osobowość jako zespół cech 38

Zaburzenia osobowości 44

### ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Określanie własnego typu osobowości 46

## 1.3 JAKIE PROCESY PSYCHICZNE ZACHODZĄ W OSOBOWOŚCI? 49

Teorie psychodynamiczne: nacisk na motywację i zaburzenia psychiczne 51

Teorie humanistyczne: nacisk na ludzkie możliwości i zdrowie psychiczne 71

Teorie społeczno-poznawcze: nacisk na uczenie się społeczne 76

Trendy współczesne: osoba w systemie społecznym 81

### ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 82

## 1.4 JAKIMI „TEORIAMI” POSŁUGUJĄ SIĘ LUDZIE, ABY ROZUMIEĆ SIEBIE I INNYCH? 84

Ukryte teorie osobowości 85

Autonarracje: opowieści o naszym życiu 86

Wpływ kultury na nasze poglądy dotyczące osobowości 88

## **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Tworzenie teorii osobowości na własny użytek 91

## **WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE**

Kontrowersja osoba–sytuacja 93

**PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU** 96

# **2 ZABURZENIA PSYCHICZNE** 103

## **2.1 CZYM SĄ ZABURZENIA PSYCHICZNE?** 109

Ewolucja poglądów na zaburzenia psychiczne 112

Wskaźniki nienormalności 116

Ostrzeżenie dla czytelników 118

## **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Niepoczytalność jako okoliczność wyłączająca odpowiedzialność karną 120

## **2.2 JAK SĄ KLASYFIKOWANE ZABURZENIA PSYCHICZNE W DSM-IV?** 122

Ogólna charakterystyka systemu klasyfikacyjnego DSM-IV 123

Zaburzenia nastroju 125

Zaburzenia lękowe 132

Zaburzenia pod postacią somatyczną 138

Zaburzenia dysocjacyjne 140

Schizofrenia 144

Zaburzenia rozwojowe 150

Zaburzenia przystosowania i inne stany kliniczne 153

Różnice między płciami w zakresie zaburzeń psychicznych 154

## **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Nieśmiałość 155

## **2.3 JAKIE SĄ KONSEKWENCJE ETYKIETOWANIA LUDZI?** 156

Etykiety diagnostyczne, etykietowanie i depersonalizacja 157

Kontekst kulturowy zaburzeń psychicznych 158

## **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 160

## **WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE**

Ponowne odwiedziny w szpitalach psychiatrycznych

– inne spojrzenie na badanie Rosenhana 161

**PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU** 165

# **3 TERAPIE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH** 171

## **3.1 CZYM JEST TERAPIA?** 176

Decyzja o rozpoczęciu terapii 177

Przymierze terapeutyczne i cele terapii 178

Terapia w kontekście historycznym i kulturowym 181

### **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Paraprofesjonaliści również prowadzą terapię 184

## **3.2 W JAKI SPOSÓB PSYCHOLODZY LECZĄ ZABURZENIA PSYCHICZNE?** 186

Terapie wglądowe 186

Terapie behawioralne 198

Terapia poznawczo-behawioralna: synteza 205

Ocena terapii psychologicznych 209

### **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Gdzie większość ludzi otrzymuje pomoc? 212

## **3.3 W JAKI SPOSÓB STOSUJE SIĘ PODEJŚCIE BIOMEDYCZNE W LECZENIU ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH?** 215

Farmakoterapia 215

Inne medyczne terapie zaburzeń psychicznych 223

Hospitalizacja i jej alternatywy 226

### **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Jaki rodzaj terapii mógłbyś polecić? 229

## **3.4 JAK WYPADA PORÓWNANIE TERAPII PSYCHOLOGICZNYCH I BIOMEDYCZNYCH?** 232

Depresja: leczenie psychologiczne a leczenie medyczne 233

Zaburzenia lękowe: leczenie psychologiczne  
a leczenie medyczne 235

Schizofrenia: leczenie psychologiczne a leczenie medyczne 235

„Studnia zmartwień”: nie wszyscy potrzebują leków 236

## **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 237

## **WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE**

Stosowanie terapii opartej na dowodach naukowych 238

**PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 244**

**Słownik pojęć 250**

**Bibliografia 256**

**Indeks nazwisk 276**

**Wykaz źródeł ilustracji 280**

