

## Spis treści

Wstęp do wydania polskiego (*Phil Zimbardo*) 9

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

# 1 UMYŚL, ZACHOWANIE ORAZ PSYCHOLOGIA NAUKOWA 19

## 1.1 CZYM JEST PSYCHOLOGIA – A CZYM *NIE* JEST? 23

Psychologia: to więcej niż myślisz 25

Psychologia to nie psychiatria 27

### ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Myśląc krytycznie o psychologii i pseudopsychologii 28

## 1.2 W JAKI SPOSÓB PSYCHOŁODZY TWORZĄ NOWĄ WIEDZĘ? 35

Pięć kroków metody naukowej 37

Pięć rodzajów badań psychologicznych 43

Kontrolowanie tendencyjności w badaniach psychologicznych 48

Zagadnienia etyczne w badaniach psychologicznych 50

Pytania, na które nauka nie może odpowiedzieć 52

### ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 53

## 1.3 NA CZYM POLEGA SZEŚĆ PODSTAWOWYCH PERSPEKTYW BADAWCZYCH W PSYCHOLOGII? 55

Rozdzielenie umysłu i ciała oraz współczesna  
perspektywa biologiczna 57

Powstanie psychologii naukowej i współczesna  
perspektywa poznawcza 59

Perspektywa behawiorystyczna: odrzucenie introspekcji  
i koncentracja na obserwowalnym zachowaniu 63

Perspektywa holistyczna w podejściu do człowieka:  
stanowisko psychodynamiczne, humanistyczne oraz oparte  
na pojęciach cechy i temperamentu 64

Perspektywa rozwojowa: zmiany wynikające  
z natury i wychowania 67

Perspektywa socjokulturowa: jednostka  
w kontekście społecznym 68

Zmieniając oblicze psychologii 69

### ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Psychologia jako główny kierunek studiów 72

## **WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE**

**Komunikacja wspomagana 74**

**PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 77**

# **2 BIOPSYCHOLOGIA, NAUKA O UKŁADZIE NERWOWYM I NATURA LUDZKA 83**

## **2.1 W JAKI SPOSÓB SĄ POWIĄZANE ZE SOBĄ GENY I ZACHOWANIE? 90**

Ewolucja i dobór naturalny 91

Genetyka i dziedziczenie 93

### **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Wybierając geny swojego dziecka 99

## **2.2 JAK PRZEBIEGA KOMUNIKACJA WEWNĄTRZ ORGANIZMU? 101**

Neuron: podstawowa jednostka (składowa)  
układu nerwowego 103

Układ nerwowy 112

Układ dokrewny 116

### **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Jak substancje psychoaktywne wpływają na system nerwowy? 119

## **2.3 JAK MÓZG GENERUJE ZACHOWANIE I PROCESY UMYSŁOWE? 121**

Odsłanianie portretów mózgu 123

Trzy warstwy mózgu 127

Płaty kory mózgowej 135

Współpracujący mózg 142

Dominacja półkulowa 143

Rozszczepiony mózg po raz kolejny: „Jedno ciało  
– dwa umysły...” 146

### **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 150

## **WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE**

**Lewa półkula versus prawa półkula mózgu 152**

**PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 154**

## **3 ROZWÓJ PRZEZ CAŁE ŻYCIE 159**

### **3.1 JAKIE WRODZONE ZDOLNOŚCI POSIADA NOWORODEK? 167**

Rozwój prenatalny 168

Okres noworodkowy: zdolności nowo narodzonego dziecka 170

Niemowlęctwo: realizacja inwestycji według projektu z okresu noworodkowego 173

#### **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Cechy psychiczne zapisane w genach 185

### **3.2 JAKIE ZADANIA ROZWOJOWE NAPOTYKAMY W OKRESIE DZIECIŃSTWA? 187**

Jak dzieci przyswajają język 188

Rozwój poznawczy: teoria Piageta 193

Rozwój społeczny i emocjonalny 203

#### **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Zagadka ADHD 213

### **3.3 JAKIE ZMIANY CHARAKTERYZUJĄ OKRES DORASTANIA? 217**

Dorastanie a kultura 218

Dojrzewanie fizyczne w okresie dorastania 219

Seksualność w okresie dorastania 221

Rozwój poznawczy w okresie dorastania 222

Rozwój moralny: teoria Kolberga 224

Problemy społeczne i emocjonalne w okresie dorastania 227

#### **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 230

### **3.4 PRZED JAKIMI WYZWANIAMI ROZWOJOWYMI STAJĄ DOROŚLI? 232**

Wczesna dorosłość: poszukiwanie, autonomia i intymność 235

Wyzwania średniej dorosłości: wszechstronność i więź pokoleniowa 239

Późna dorosłość: wiek integralności 241

#### **ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE**

Ponowne spojrzenie na badania bliźniąt 248

## **WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE**

**Efekt Mozarta 251**

**PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 254**

**Słownik pojęć 261**

**Bibliografia 269**

**Indeks nazwisk 286**

**Wykaz źródeł ilustracji 290**

