

# SPIS TREŚCI

Wstęp do wydania polskiego .....	VII
Do Studenta .....	IX
Nowości tego wydania .....	XIII
Podziękowania .....	XV
O Autorach .....	XVIII
<b>1 Psychologia społeczna .....</b>	<b>1</b>
W jaki sposób sytuacja społeczna wpływa na nasze zachowanie? .....	8
1.1. Normy społeczne zachowania .....	10
1.2. Konformizm .....	16
1.3. Posłuszeństwo wobec autorytetu .....	27
1.4. Międzykulturowe replikacje badań Milgrama .....	35
1.5. Problem przypadkowych świadków: zło bezczynności .....	40
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Jak zostać „trzewikiem” na Uniwersytecie Yale .....</b>	<b>47</b>
<b>Konstruowanie rzeczywistości społecznej: co wpływa na nasze</b>	
<b>oceny innych? .....</b>	<b>49</b>
1.6. Atrakcyjność interpersonalna .....	50
1.7. Związki miłosne .....	59
1.8. Dokonywanie atrybucji poznawczych .....	62
1.9. Upředzenia a dyskryminacja .....	67
<b>Zoagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Czy ból społeczny to taki sam ból jak ból fizyczny? .....</b>	<b>81</b>
<b>Jak systemy stwarzają sytuacje, które wpływają na zachowanie? .....</b>	<b>84</b>
1.10. Stanfordzki eksperyment więzienny .....	85
1.11. Hierarchie służbowe systemów .....	91
1.12. Wprowadzanie zmian systemowych w celu zapobiegania znęcaniu się nad słabszymi .....	95

<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii</b> .....	99
<b>Włącz myślenie krytyczne</b>	
<b>Czy terroryzm jest „bezsensownym aktem przemocy, którego dopuszczają się obłąkani fanatycy”?</b> .....	101
<b>Podsumowanie rozdziału</b> .....	106
<b>2. Stres, zdrowie i dobre samopoczucie</b> .....	113
<b>Skąd się bierze dystres?</b> .....	118
2.1. Stresory traumatyczne .....	120
2.2. Stresory chroniczne .....	131
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Stres studencki</b> .....	141
<b>Jak stres wpływa na nas fizycznie?</b> .....	143
2.3. Fizjologiczne reakcje na stres .....	144
2.4. Stres a układ odpornościowy .....	152
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Ocena poznawcza w przypadku zagrożeń niejednoznacznych</b> .....	155
<b>Kto jest najbardziej wrażliwy na stres?</b> .....	157
2.5. Osobowość typu A i wrogość .....	159
2.6. Umiejscowienie kontroli .....	161
2.7. Twardość psychiczna, optymizm i odporność .....	164
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii</b> .....	169
<b>Jak możemy zredukować wpływ stresu na nasze zdrowie?</b> .....	171
2.8. Psychologiczne strategie radzenia sobie .....	173
2.9. Pozytywne wybory stylu życia: podwójna korzyść dla twojego zdrowia ...	181
2.10. Suma tego wszystkiego: osiągnięcie szczęścia i subiektywnego dobrostanu ..	191
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Medycyna behawioralna i psychologia zdrowia</b> .....	
<b>Włącz myślenie krytyczne</b>	
<b>Czy zmiana jest naprawdę niebezpieczna dla twojego zdrowia?</b> .....	195
<b>Podsumowanie rozdziału</b> .....	199
<b>Słownik pojęć</b> .....	205
<b>Bibliografia</b> .....	215
<b>Indeks nazwisk</b> .....	245
<b>Źródła rycin</b> .....	251
<b>Źródła zdjęć</b> .....	253