

Redakcja naukowa

Jan Strelau

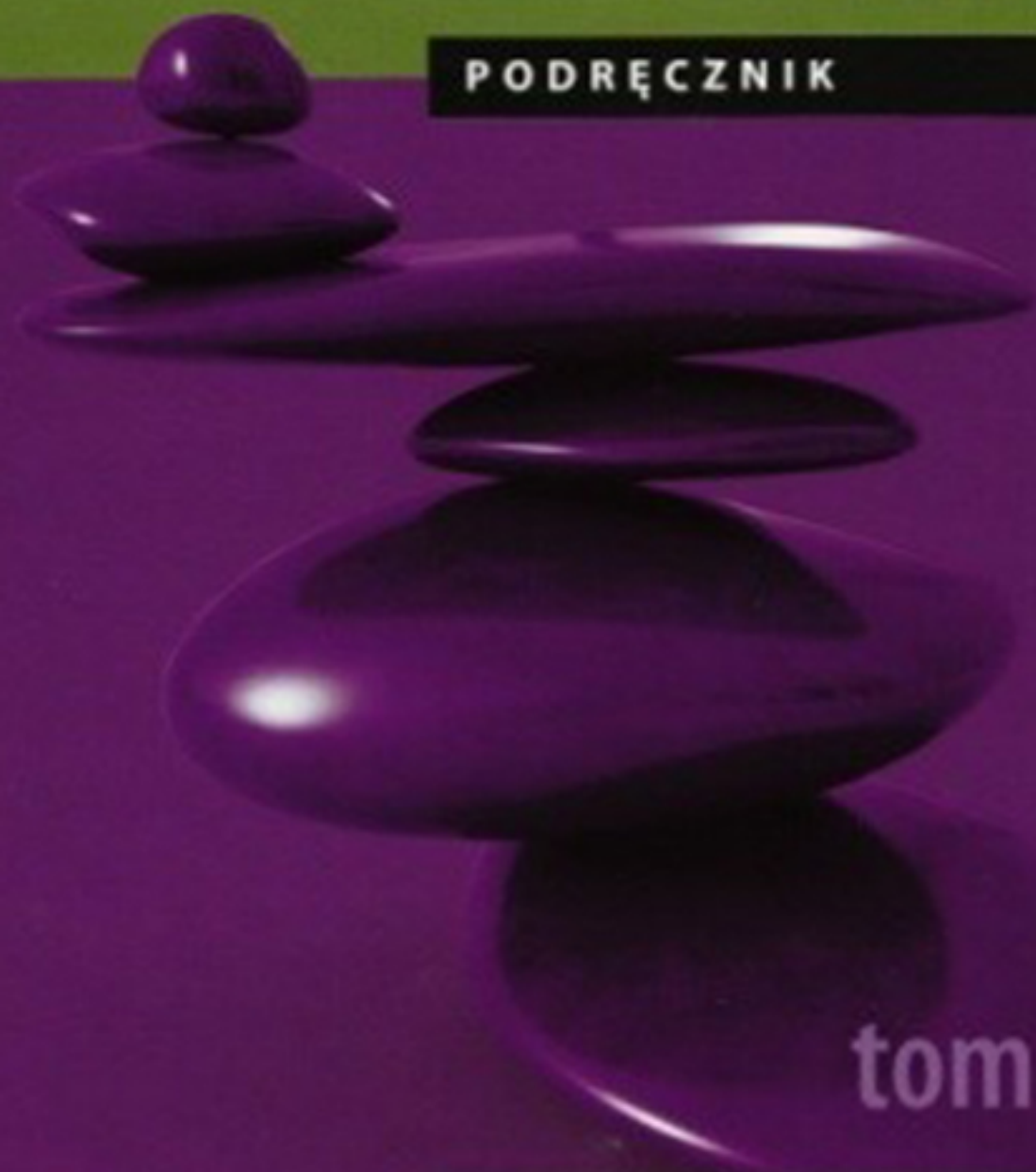
Dariusz Doliński



# Psychologia

## akademicka

PODRĘCZNIK



tom 2

GDAŃSKIE WYDAWNICTWO PSYCHOLOGICZNE

Podręcznik wydany pod honorowym patronatem  
Komitetu Psychologii Polskiej Akademii Nauk

Redakcja naukowa  
**Jan Strelau**  
**Dariusz Doliński**

# Psychologia

## akademicka

**P O D R Ę C Z N I K**

tom **2**



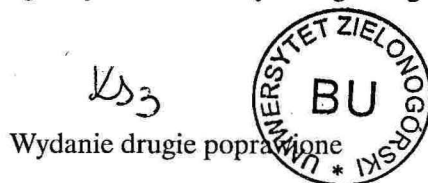
Gdańsk 2015

Podręcznik akademicki dotowany przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Recenzje wydawnicze: prof. Barbara Bokus, prof. Czesław Nosal

Copyright © for the Polish edition by Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2008

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego.



23094

Opracowanie redakcyjne: Małgorzata Jaworska, Jolanta Świetlikowska  
Korekta: Karolina Bączek, Hanna Negowska, Justyna Nosal-Bartniczuk, Grażyna Kompowska,  
Małgorzata Drewna, Kazimierz Świetlikowski, Piotr Bucki, Paweł Gnatek, Patrycja Pacyniak  
Skład: Piotr Machoła, Mirosław Tojza, Piotr Geisler  
Projekt okładki: Agnieszka Wójkowska, Monika Pollak

ISBN 978-83-7489-577-4

Druk:  
Drukarnia Read Me w Łodzi  
ul. Olechowska 83  
92-403 Łódź

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o.  
81-753 Sopot, ul. J. Bema 4/1A  
e-mail: gwp@gwp.pl  
www.gwp.pl  
www.wydawnictwogwp.pl

2015/168

# Spis treści

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Autorzy tomu</b>                                                                         | 17 |
| <b>Rozdział 11</b>                                                                          |    |
| <b>PODSTAWY DIAGNOZY PSYCHOLOGICZNEJ</b>                                                    | 23 |
| <b>11.1. Wprowadzenie</b>                                                                   | 24 |
| <b>11.2. Diagnozowanie jako kompetencja profesjonalna</b>                                   | 25 |
| 11.2.1. Diagnoza jest interwencją                                                           | 25 |
| 11.2.2. Diagnoza w działalności zawodowej psychologa                                        | 26 |
| 11.2.3. Profesjonalne kompetencje diagnostyczne                                             | 28 |
| <b>11.3. Wiedza. Podstawy teoretyczne diagnozy psychologicznej</b>                          | 30 |
| 11.3.1. Tradycja i współczesność: osiągnięcia w rozwoju diagnozy psychologicznej            | 30 |
| 11.3.1.1. Integracja podejść                                                                | 30 |
| 11.3.1.2. Zmiany w modelu diagnozy i relacji diagnostycznej                                 | 32 |
| 11.3.1.3. Rygor naukowy w diagnozie psychologicznej                                         | 37 |
| 11.3.2. Diagnoza oparta na dowodach empirycznych                                            | 43 |
| 11.3.2.1. Geneza i definicja                                                                | 43 |
| 11.3.2.2. EBA w praktyce                                                                    | 44 |
| 11.3.3. Metody i techniki diagnostyczne w świetle badań                                     | 46 |
| 11.3.3.1. O potrzebie krytycznego spojrzenia na techniki i metody diagnostyczne             | 46 |
| 11.3.3.2. Ocena narzędzi diagnostycznych z perspektywy EBA                                  | 48 |
| 11.3.3.3. Narzędzia diagnostyczne i strategie diagnozowania                                 | 51 |
| 11.3.4. Diagnozowanie jako postępowanie badawcze                                            | 52 |
| 11.3.4.1. Faza prediagnostyczna                                                             | 54 |
| 11.3.4.2. Faza badania i wstępnych decyzji                                                  | 55 |
| 11.3.4.3. Faza opisywania i interpretacji                                                   | 55 |
| 11.3.4.4. Faza formułowania zaleceń interwencyjnych (planu interwencji) i komunikatów       | 56 |
| 11.3.4.5. Iteracyjny charakter diagnozowania                                                | 56 |
| 11.3.5. Diagnozowanie jako interakcja społeczna                                             | 59 |
| 11.3.5.1. Społeczny kontekst badania                                                        | 59 |
| 11.3.5.2. Badanie jako konwersacja                                                          | 60 |
| 11.3.5.3. Społeczne skrypty badania psychologicznego                                        | 61 |
| 11.3.5.4. Społeczne konstruowanie znaczeń podczas badania psychologicznego                  | 63 |
| 11.3.5.5. Jak sobie radzić z kontekstem społecznym badania?                                 | 63 |
| <b>11.4. Umiejętności. Praktyczne i interpersonalne kompetencje w diagnozowaniu</b>         | 64 |
| 11.4.1. Profesjonalna kompetencja komunikacyjna                                             | 64 |
| 11.4.1.1. Świadome działanie słowami                                                        | 64 |
| 11.4.1.2. Sztuka słuchania                                                                  | 64 |
| 11.4.1.3. Repertuar wypowiedzi należących do różnych kategorii                              | 65 |
| 11.4.1.4. Konstruowanie parafraz, pytań i wypowiedzi Ja                                     | 66 |
| 11.4.1.5. Korzystanie z wiedzy o procesach poznawczo-afektywnych w konstruowaniu wypowiedzi | 69 |

|                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 11.4.2. Umiejętności techniczne diagnosty                                                                                  | 70  |
| 11.4.2.1. Konceptualizacja przypadku                                                                                       | 70  |
| 11.4.2.2. Opracowanie raportu                                                                                              | 74  |
| 11.4.2.3. Udzielanie informacji zwrotnych                                                                                  | 77  |
| 11.4.3. Kompetencje społeczno-kulturowe                                                                                    | 79  |
| 11.4.3.1. Budowanie relacji diagnostycznej                                                                                 | 79  |
| 11.4.3.2. Świadomość różnorodności: kompetencja kulturowa                                                                  | 81  |
| <b>11.5. Wartości. Etyczna postawa psychologa w praktyce diagnostycznej</b>                                                | 86  |
| 11.5.1. Standardy etyczno-zawodowe                                                                                         | 86  |
| 11.5.1.1. Świadoma zgoda                                                                                                   | 87  |
| 11.5.1.2. Poufność i prywatność                                                                                            | 88  |
| 11.5.1.3. Utrzymywanie granic w relacji diagnostycznej                                                                     | 88  |
| 11.5.2. Wyzwania współczesnej praktyki                                                                                     | 89  |
| 11.5.2.1. Problemy związane z komercjalizacją diagnostyki psychologicznej                                                  | 90  |
| 11.5.2.2. Dostęp do narzędzi diagnostycznych                                                                               | 90  |
| 11.5.2.3. Refleksyjny praktyk                                                                                              | 91  |
| <b>11.6. Podsumowanie</b>                                                                                                  | 92  |
| <b>Rozdział 12</b>                                                                                                         |     |
| <b>PSYCHOLOGIA ROZWOJU CZŁOWIEKA</b>                                                                                       | 95  |
| <b>12.1. Wprowadzenie</b>                                                                                                  | 96  |
| <b>12.2. Co i jak bada psychologia rozwoju?</b>                                                                            | 99  |
| 12.2.1. Zmiany społeczne oraz ich skutki dla rozwoju indywidualnego – obszary zapotrzebowań na badania psychologii rozwoju | 99  |
| 12.2.2. Status teorii i perspektywy badawcze                                                                               | 102 |
| 12.2.3. Różnorodność sposobów opisu i wyjaśniania rozwoju człowieka                                                        | 105 |
| 12.2.4. Nowe podejście w psychologii rozwoju                                                                               | 109 |
| 12.2.5. Zadania psychologii rozwoju                                                                                        | 110 |
| 12.2.5.1. Zadania niespecyficzne                                                                                           | 110 |
| 12.2.5.2. Zadania specyficzne                                                                                              | 112 |
| <b>12.3. Zmiana a rozwój</b>                                                                                               | 112 |
| 12.3.1. Pojęcie rozwoju                                                                                                    | 112 |
| 12.3.2. Rodzaje zmian rozwojowych                                                                                          | 115 |
| 12.3.2.1. Zmiany ilościowe i zmiany jakościowe                                                                             | 116 |
| 12.3.2.2. Zmiany uniwersalne, wspólne i indywidualne                                                                       | 120 |
| 12.3.2.3. Zmiany punktualne i niepunktualne                                                                                | 122 |
| 12.3.2.4. Zmiany wynikające z wewnętrznej logiki rozwoju i będące efektem nagłych wydarzeń życiowych                       | 123 |
| 12.3.3. Dynamika zmian rozwojowych                                                                                         | 125 |
| 12.3.3.1. Podstawowe procesy determinujące zmianę rozwojową – dojrzewanie i uczenie się                                    | 125 |
| 12.3.3.2. Ciągłość versus nieciągłość w rozwoju                                                                            | 129 |
| 12.3.3.3. Okresy krytyczne i sensytywne w rozwoju                                                                          | 130 |
| 12.3.4. Interakcje czynników rozwoju                                                                                       | 132 |
| 12.3.4.1. Zróżnicowanie podejść interakcyjnych do ujmowania czynników rozwoju                                              | 132 |
| 12.3.4.2. Wewnętrzne modele doświadczenia a interakcja czynników rozwoju                                                   | 133 |
| 12.3.5. Etapy rozwoju i zadania rozwojowe                                                                                  | 133 |
| 12.3.5.1. Kryteria podziału życia człowieka na etapy                                                                       | 135 |
| 12.3.5.2. Zadania rozwojowe jako narzędzie opisywania zmian rozwojowych na różnych etapach życia                           | 137 |
| 12.3.5.3. Zadanie rozwojowe a kryzys rozwojowy                                                                             | 139 |
| 12.3.5.4. Przyjmowana koncepcja wyodrębniania etapów w procesie rozwoju                                                    | 141 |
| <b>12.4. Badania nad procesem i efektami rozwoju</b>                                                                       | 147 |
| 12.4.1. Podejścia badawcze w psychologii rozwoju                                                                           | 147 |
| 12.4.2. Problemy badawcze psychologii rozwoju                                                                              | 148 |
| 12.4.2.1. Operacjonalizacja badanego zjawiska                                                                              | 149 |
| 12.4.2.2. Operacjonalizacja pojęcia zmiany rozwojowej                                                                      | 150 |
| 12.4.2.3. Konstrukcja modelu czynników istotnych dla badanego zjawiska                                                     | 151 |
| 12.4.3. Strategie prowadzenia badań                                                                                        | 152 |
| 12.4.3.1. Badania diachroniczne i synchroniczno-funkcjonalne                                                               | 152 |
| 12.4.3.2. Badania eksperymentalne i typu <i>ex post facto</i>                                                              | 153 |

|                                                                                                          |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 12.4.3.3. Badania kontrolujące wpływ wieku i przynależności do grupy pokoleniowej .....                  | 153        |
| 12.4.3.4. Porównanie strategii prowadzenia badań .....                                                   | 157        |
| 12.4.3.5. Tworzenie próby badawczej i metody zbierania danych .....                                      | 160        |
| <b>12.5. Rozwój w okresie prenatalnym i niemowlęcym .....</b>                                            | <b>161</b> |
| 12.5.1. Struktura I ery rozwoju i znaczenie poszczególnych etapów .....                                  | 162        |
| 12.5.1.1. Okres prenatalny .....                                                                         | 163        |
| 12.5.1.2. Okres noworodkowy .....                                                                        | 163        |
| 12.5.1.3. Okres niemowlęcy .....                                                                         | 163        |
| 12.5.2. Rozwój fizyczny i umiejętności motoryczne .....                                                  | 164        |
| 12.5.2.1. Rozwój układu nerwowego .....                                                                  | 165        |
| 12.5.2.2. Rozwój percepcyjny .....                                                                       | 165        |
| 12.5.2.3. Rozwój motoryczny .....                                                                        | 166        |
| 12.5.3. Rozwój procesów poznawczych .....                                                                | 168        |
| 12.5.3.1. Inteligencja sensomotoryczna .....                                                             | 170        |
| 12.5.3.2. Stałość przedmiotu .....                                                                       | 170        |
| 12.5.3.3. Komunikowanie się i rozwój mowy .....                                                          | 171        |
| 12.5.4. Rozwój społeczny i rozwój osobowości .....                                                       | 172        |
| 12.5.4.1. Pierwszy komponent zdrowej osobowości – poczucie podstawowej ufności .....                     | 173        |
| 12.5.4.2. Relacja przywiązania .....                                                                     | 175        |
| 12.5.5. Zagrożenia dla rozwoju dziecka w I erze .....                                                    | 179        |
| 12.5.6. Efekty rozwojowe – z czym dziecko kończy I erę rozwoju i do czego jest gotowe w erze II? .....   | 181        |
| <b>12.6. Rozwój w okresie dzieciństwa .....</b>                                                          | <b>182</b> |
| 12.6.1. Struktura II ery rozwoju i znaczenie poszczególnych etapów .....                                 | 183        |
| 12.6.1.1. Wczesne dzieciństwo – wiek poniemowlęcy .....                                                  | 183        |
| 12.6.1.2. Średnie dzieciństwo – wiek przedszkolny .....                                                  | 184        |
| 12.6.1.3. Późne dzieciństwo – wiek szkolny .....                                                         | 184        |
| 12.6.2. Rozwój fizyczny i umiejętności motoryczne .....                                                  | 185        |
| 12.6.3. Rozwój procesów psychicznych .....                                                               | 186        |
| 12.6.3.1. Rozwój poznawczy – od stadium przedoperacyjnego do stadium operacji konkretnych .....          | 187        |
| 12.6.3.2. Rozwój pamięci i strategii zapamiętywania .....                                                | 191        |
| 12.6.3.3. Rozwój moralny – od moralności heteronomicznej do autonomicznej .....                          | 193        |
| 12.6.3.4. Komunikowanie się i rozwój mowy .....                                                          | 197        |
| 12.6.4. Zabawa i nauka .....                                                                             | 201        |
| 12.6.4.1. Od zabawy na serio do zabawy na niby .....                                                     | 201        |
| 12.6.4.2. Od uczenia się spontanicznego do uczenia się pod kierunkiem .....                              | 205        |
| 12.6.5. Rozwój społeczny i rozwój osobowości .....                                                       | 208        |
| 12.6.5.1. Nowe komponenty zdrowej osobowości: autonomia – inicjatywa – kompetencja .....                 | 208        |
| 12.6.5.2. Style wychowania a kształtowanie się osobowości dziecka .....                                  | 211        |
| 12.6.5.3. Kształtowanie się samooceny .....                                                              | 214        |
| 12.6.5.4. Kształtowanie się gotowości szkolnej .....                                                     | 216        |
| 12.6.5.5. Rozwój społeczny – relacje z dorosłymi i z rówieśnikami .....                                  | 220        |
| 12.6.6. Przebieg i skutki kryzysów w rozwoju dziecka .....                                               | 230        |
| 12.6.6.1. Kryzys trzeciego roku życia .....                                                              | 230        |
| 12.6.6.2. Kryzys szóstego–siódmego roku życia .....                                                      | 230        |
| 12.6.7. Efekty rozwojowe – z czym dziecko kończy II erę rozwoju i do czego jest gotowe w erze III? ..... | 232        |
| <b>12.7. Rozwój w okresie dorastania .....</b>                                                           | <b>232</b> |
| 12.7.1. Istota III ery rozwoju .....                                                                     | 233        |
| 12.7.2. Zadania okresu adolescencji .....                                                                | 235        |
| 12.7.3. Społeczne środowiska rozwoju w okresie adolescencji .....                                        | 235        |
| 12.7.4. Zmiany w sferze biologicznej, psychicznej i społecznej .....                                     | 237        |
| 12.7.4.1. Zmiany biologiczne ( <i>soma</i> ) .....                                                       | 237        |
| 12.7.4.2. Zmiany psychiczne ( <i>psyche</i> ) .....                                                      | 239        |
| 12.7.4.3. Zmiany społeczne ( <i>polis</i> ) .....                                                        | 241        |
| 12.7.5. Istota kryzysu adolescencyjnego .....                                                            | 243        |
| 12.7.6. Kształtowanie się tożsamości .....                                                               | 244        |
| 12.7.6.1. Etapy powstawania tożsamości według koncepcji Jamesa Marcii .....                              | 244        |
| 12.7.6.2. Stabilność czy zmienność statusów tożsamości .....                                             | 245        |
| 12.7.6.3. Zróżnicowanie form tożsamości w okresie dorastania .....                                       | 249        |
| 12.7.6.4. Weryfikacja dwuetapowego modelu kształtowania się tożsamości .....                             | 250        |
| 12.7.7. Tożsamość negatywna i jej znaczenie w procesie rozwoju .....                                     | 252        |

|                                                                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 12.7.8. Zaburzenia rozwoju w okresie dorastania .....                                                         | 255        |
| 12.7.8.1. Zaburzenia łaknienia .....                                                                          | 256        |
| 12.7.8.2. Depresja młodzieńcza .....                                                                          | 258        |
| 12.7.8.3. Uzależnienie od alkoholu i narkotyków .....                                                         | 260        |
| 12.7.9. Źródła i istota wsparcia udzielanego nastolatkom .....                                                | 261        |
| 12.7.10. Efekty rozwojowe – z czym dorastający kończy III erę rozwoju i do czego jest gotowy w erze IV? ..... | 262        |
| <b>12.8. Rozwój w okresie dorosłości .....</b>                                                                | <b>262</b> |
| 12.8.1. Istota IV ery rozwoju .....                                                                           | 263        |
| 12.8.2. Podział okresu dorosłości na etapy i zadania z nimi związane .....                                    | 264        |
| 12.8.2.1. Wczesna dorosłość .....                                                                             | 264        |
| 12.8.2.2. Środkowa dorosłość .....                                                                            | 266        |
| 12.8.2.3. Późna dorosłość .....                                                                               | 266        |
| 12.8.3. Rozwiązanie kryzysu okresu adolescencji a proces wchodzenia w dorosłość .....                         | 267        |
| 12.8.4. Zmiany okresu dorosłości .....                                                                        | 270        |
| 12.8.4.1. Zmiany biologiczne i ich źródła .....                                                               | 270        |
| 12.8.4.2. Zmiany psychiczne i ich źródła .....                                                                | 273        |
| 12.8.4.3. Zmiany relacji społecznych i ich źródła .....                                                       | 274        |
| 12.8.4.4. Kryzysy dorosłości i ich źródła .....                                                               | 275        |
| 12.8.5. Od debutanta do mistrza – o uczeniu się roli osoby dorosłej .....                                     | 278        |
| 12.8.6. Ewolucja roli pracownika w dorosłości .....                                                           | 278        |
| 12.8.6.1. Wybór zawodu i znaczenie pracy .....                                                                | 279        |
| 12.8.6.2. Rozwój ścieżki kariery zawodowej .....                                                              | 279        |
| 12.8.6.3. Podstawowe problemy związane z pracą .....                                                          | 280        |
| 12.8.7. Życie rodzinne w okresie dorosłości .....                                                             | 281        |
| 12.8.7.1. Typy związków między ludźmi a status tożsamości .....                                               | 281        |
| 12.8.7.2. Początki życia rodzinnego .....                                                                     | 282        |
| 12.8.7.3. Etapy rozwoju rodziny i sposoby realizowania ról małżeńskich .....                                  | 283        |
| 12.8.7.4. Zmiany w realizowaniu roli rodzica .....                                                            | 283        |
| 12.8.7.5. Zamiana ról – dorośli jako opiekunowie rodziców .....                                               | 285        |
| 12.8.7.6. Nowe role dorosłych – dorośli jako babcie i dziadkowie .....                                        | 285        |
| 12.8.8. Wybrane problemy zdrowotne okresu dorosłości .....                                                    | 288        |
| 12.8.9. Efekty rozwojowe ery IV .....                                                                         | 288        |
| <b>12.9. Podsumowanie .....</b>                                                                               | <b>290</b> |
| <b>Rozdział 13</b>                                                                                            |            |
| <b>PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA .....</b>                                                                            | <b>293</b> |
| <b>13.1. Wprowadzenie .....</b>                                                                               | <b>294</b> |
| <b>13.2. Poznanie społeczne .....</b>                                                                         | <b>295</b> |
| 13.2.1. Struktury wiedzy .....                                                                                | 295        |
| 13.2.2. Funkcjonowanie wiedzy .....                                                                           | 298        |
| 13.2.2.1. Procesy kontrolowane i automatyczne .....                                                           | 298        |
| 13.2.2.2. Interpretacje .....                                                                                 | 300        |
| 13.2.2.3. Pamięć zdarzeń społecznych .....                                                                    | 300        |
| 13.2.2.4. Regulacja zachowania .....                                                                          | 303        |
| 13.2.2.5. Warunki użycia struktur wiedzy .....                                                                | 303        |
| 13.2.3. Zależność sądów od kontekstu i emocji .....                                                           | 304        |
| 13.2.3.1. Wyrazistość .....                                                                                   | 305        |
| 13.2.3.2. Kontrast i asymilacja .....                                                                         | 305        |
| 13.2.3.3. Wpływ stanów emocjonalnych na sądy .....                                                            | 307        |
| 13.2.4. Spostrzeganie osób .....                                                                              | 308        |
| 13.2.4.1. Klasyczne modele atrybucji .....                                                                    | 308        |
| 13.2.4.2. Deformacje procesu atrybucji .....                                                                  | 311        |
| 13.2.4.3. Procesy automatyczne w spostrzeganiu osób .....                                                     | 314        |
| <b>13.3. Ja i samoocena .....</b>                                                                             | <b>316</b> |
| 13.3.1. Struktura Ja i tożsamość .....                                                                        | 316        |
| 13.3.1.1. Zawartość Ja .....                                                                                  | 316        |
| 13.3.1.2. Geneza Ja .....                                                                                     | 317        |
| 13.3.2. Funkcje Ja .....                                                                                      | 319        |
| 13.3.2.1. Negocjowanie tożsamości .....                                                                       | 319        |
| 13.3.2.2. Symulacja psychiki innych .....                                                                     | 319        |

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| 13.3.2.3. Regulacja zachowania celowego .....                     | 321        |
| 13.3.2.4. Samokontrola .....                                      | 322        |
| 13.3.3. Samoocena jako cecha .....                                | 323        |
| 13.3.4. Samoocena jako motyw .....                                | 326        |
| 13.3.4.1. Pochlebne sądy o sobie .....                            | 327        |
| 13.3.4.2. Porównania i relacje społeczne .....                    | 328        |
| 13.3.4.3. Autoafirmacja .....                                     | 330        |
| 13.3.4.4. Autoprezentacja .....                                   | 330        |
| 13.3.5. Funkcje dążenia do pozytywnej samooceny .....             | 334        |
| <b>13.4. Postawy i ich zmiana .....</b>                           | <b>335</b> |
| 13.4.1. Struktura i pomiar postaw .....                           | 336        |
| 13.4.2. Geneza postaw .....                                       | 337        |
| 13.4.2.1. Postawa jako rezultat przekonań .....                   | 337        |
| 13.4.2.2. Postawa jako rezultat emocji .....                      | 338        |
| 13.4.2.3. Postawa jako rezultat zachowania .....                  | 340        |
| 13.4.3. Wpływ postaw i wartości na przetwarzanie informacji ..... | 340        |
| 13.4.3.1. Selektywność poszukiwania informacji .....              | 340        |
| 13.4.3.2. Tendencyjność spostrzeżeń i wniosków .....              | 341        |
| 13.4.3.3. Selektywność pamięci .....                              | 342        |
| 13.4.4. Wpływ postaw na zachowanie .....                          | 342        |
| 13.4.4.1. Dopasowanie postaw i zachowań .....                     | 342        |
| 13.4.4.2. Moderatory zgodności .....                              | 343        |
| 13.4.4.3. Mediatory zgodności .....                               | 344        |
| 13.4.5. Teorie zmian postaw .....                                 | 345        |
| 13.4.5.1. Procesualny model perswazji .....                       | 345        |
| 13.4.5.2. Teorie dwutorowości perswazji .....                     | 346        |
| 13.4.6. Wyznaczniki zmiany postaw .....                           | 348        |
| 13.4.6.1. Nadawca .....                                           | 348        |
| 13.4.6.2. Treść przekazu .....                                    | 349        |
| 13.4.6.3. Organizacja przekazu .....                              | 352        |
| 13.4.6.4. Środek przekazu .....                                   | 352        |
| 13.4.6.5. Odbiorca .....                                          | 353        |
| <b>13.5. Relacje interpersonalne .....</b>                        | <b>356</b> |
| 13.5.1. Agresja .....                                             | 356        |
| 13.5.1.1. Teorie agresji .....                                    | 357        |
| 13.5.1.2. Wyznaczniki agresji .....                               | 359        |
| 13.5.1.3. Katharsis a spirala przemocy .....                      | 363        |
| 13.5.2. Pomaganie innym .....                                     | 364        |
| 13.5.2.1. Teorie wyjaśniające pomaganie .....                     | 364        |
| 13.5.2.2. Wyznaczniki pomagania .....                             | 368        |
| 13.5.3. Atrakcyjność interpersonalna .....                        | 370        |
| 13.5.3.1. Teorie atrakcyjności .....                              | 370        |
| 13.5.3.2. Wyznaczniki atrakcyjności .....                         | 371        |
| <b>13.6. Wpływ społeczny .....</b>                                | <b>374</b> |
| 13.6.1. Konformizm .....                                          | 375        |
| 13.6.1.1. Informacyjny i normatywny wpływ społeczny .....         | 376        |
| 13.6.1.2. Modyfikatory skłonności do konformizmu .....            | 377        |
| 13.6.2. Wpływ mniejszości na większość .....                      | 382        |
| 13.6.3. Posłuszeństwo .....                                       | 384        |
| 13.6.3.1. Eksperymentalne badania nad posłuszeństwem .....        | 384        |
| 13.6.3.2. Przyczyny posłuszeństwa wobec przełożonego .....        | 387        |
| 13.6.4. Mechanizmy i techniki wywierania wpływu społecznego ..... | 390        |
| 13.6.4.1. Mechanizmy i przejawy wpływu społecznego .....          | 390        |
| 13.6.4.2. Techniki wpływu społecznego .....                       | 392        |
| <b>13.7. Grupa społeczna .....</b>                                | <b>398</b> |
| 13.7.1. Współzależność społeczna .....                            | 399        |
| 13.7.2. Rodzaje grup i ich struktura .....                        | 406        |
| 13.7.3. Spójność grupy .....                                      | 408        |
| 13.7.4. Zadaniowe funkcjonowanie grupy .....                      | 410        |
| 13.7.4.1. Wpływ obecności innych ludzi na jednostkę .....         | 410        |
| 13.7.4.2. Komunikacja i procesy decyzyjne w grupie .....          | 415        |
| 13.7.4.3. Polaryzacja grupowa .....                               | 419        |

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 13.7.5. Przywództwo i władza                                                                                    | 420 |
| 13.7.5.1. Przywództwo                                                                                           | 420 |
| 13.7.5.2. Sześć podstaw władzy                                                                                  | 422 |
| 13.7.5.3. Konsekwencje posiadania władzy                                                                        | 423 |
| <b>13.8. Relacje międzygrupowe</b>                                                                              | 426 |
| 13.8.1. Stereotypy                                                                                              | 426 |
| 13.8.1.1. Powstawanie stereotypów                                                                               | 427 |
| 13.8.1.2. Trwałość stereotypów i ich odporność na zmiany                                                        | 429 |
| 13.8.2. Uprzedzenia i dyskryminacja                                                                             | 432 |
| 13.8.2.1. Historyczne, socjokulturowe i społeczne przyczyny uprzedzeń                                           | 433 |
| 13.8.2.2. Osobowościowe podłoże uprzedzeń                                                                       | 434 |
| 13.8.2.3. Tendencyjne przetwarzanie informacji o świecie społecznym                                             | 435 |
| 13.8.2.4. Konsekwencje uprzedzeń i stereotypów                                                                  | 435 |
| 13.8.2.5. Zmiany i modyfikacje stereotypów i uprzedzeń                                                          | 438 |
| 13.8.3. Dynamika konfliktu międzygrupowego                                                                      | 439 |
| 13.8.4. Rozwiązywanie konfliktów międzygrupowych                                                                | 443 |
| <b>13.9. Podsumowanie</b>                                                                                       | 445 |
| <b>Rozdział 14</b>                                                                                              |     |
| <b>PSYCHOLOGIA MIĘDZYKULTUROWA</b>                                                                              | 449 |
| <b>14.1. Wprowadzenie</b>                                                                                       | 450 |
| <b>14.2. Psychologia międzykulturowa jako dyscyplina naukowa</b>                                                | 451 |
| 14.2.1. Definicja i cele psychologii międzykulturowej                                                           | 451 |
| 14.2.2. Najważniejsze pojęcia w psychologii międzykulturowej                                                    | 452 |
| 14.2.3. Pojęcie kultury w psychologii                                                                           | 454 |
| 14.2.4. Relacje między kulturą a psychologią                                                                    | 455 |
| 14.2.5. Problemy metodologiczne w badaniach międzykulturowych                                                   | 458 |
| 14.2.6. Kultura w badaniach psychologicznych                                                                    | 461 |
| 14.2.6.1. Kultura jako system wspólnych wartości                                                                | 461 |
| 14.2.6.2. Kultura jako system wspólnych przekonań                                                               | 464 |
| 14.2.6.3. Kultura jako system wspólnych wzorów zachowań                                                         | 466 |
| 14.2.7. Przyszłość psychologii międzykulturowej                                                                 | 467 |
| <b>14.3. Kulturowe uwarunkowania procesów psychologicznych i zachowań społecznych jednostki</b>                 | 467 |
| 14.3.1. Kultura a osobowość i koncepcja Ja                                                                      | 467 |
| 14.3.1.1. Kultura a osobowość                                                                                   | 467 |
| 14.3.1.2. Kultura a pojęcie Ja – formalne i treściowe atrybuty Ja                                               | 468 |
| 14.3.1.3. Konsekwencje uformowania Ja dla procesów motywacyjnych i zachowań społecznych                         | 470 |
| 14.3.2. Badania nad myśleniem i inteligencją z perspektywy międzykulturowej                                     | 471 |
| 14.3.2.1. Procesy percepcyjne                                                                                   | 471 |
| 14.3.2.2. Myślenie                                                                                              | 472 |
| 14.3.3. Kultura a inteligencja                                                                                  | 474 |
| 14.3.4. Procesy emocjonalne                                                                                     | 476 |
| 14.3.5. Język i komunikowanie się                                                                               | 480 |
| 14.3.5.1. Język i komunikacja werbalna                                                                          | 480 |
| 14.3.5.2. Dwujęzyczność                                                                                         | 481 |
| 14.3.5.3. Komunikacja niewerbalna                                                                               | 482 |
| 14.3.6. Kultura a zdrowie i patologia psychiczna                                                                | 483 |
| 14.3.6.1. Rola kultury jako czynnika patogenego, terapeutycznego i patoplastycznego w zaburzeniach psychicznych | 483 |
| 14.3.6.2. Kulturowe koncepcje patologii psychicznej                                                             | 484 |
| 14.3.6.3. Kulturowe uwarunkowania diagnozy i poradnictwa psychologicznego                                       | 485 |
| 14.3.7. Problemy uniwersalności i specyficzności kulturowej procesów psychologicznych                           | 486 |
| <b>14.4. Psychologia akulturacji</b>                                                                            | 487 |
| 14.4.1. Kontekst historyczny zjawiska akulturacji                                                               | 487 |
| 14.4.2. Jedno- i wielowymiarowe podejście do analizy zjawiska akulturacji                                       | 488 |
| 14.4.3. Modele analizy zjawiska akulturacji                                                                     | 489 |
| 14.4.4. Psychologiczne skutki procesu akulturacji                                                               | 491 |
| 14.4.4.1. Stres akulturacyjny                                                                                   | 491 |
| 14.4.4.2. Szok kulturowy                                                                                        | 492 |

|                                                                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 14.4.5. Przebieg procesu akulturacji w wybranych grupach .....                                                     | 494        |
| 14.4.5.1. Specyfika procesu akulturacji ze względu na płeć, rolę społeczne i wiek .....                            | 494        |
| <b>14.5. Podsumowanie .....</b>                                                                                    | <b>496</b> |
| <br><b>Rozdział 15</b>                                                                                             |            |
| <b>PSYCHOLOGIA ŚRODOWISKOWA .....</b>                                                                              | <b>497</b> |
| <b>15.1. Wprowadzenie .....</b>                                                                                    | <b>498</b> |
| <b>15.2. Interdyscyplinarny charakter psychologii środowiskowej – zaleta czy balast? .....</b>                     | <b>499</b> |
| <b>15.3. Obszary badań psychologii środowiskowej .....</b>                                                         | <b>501</b> |
| 15.3.1. Ocena środowiska .....                                                                                     | 502        |
| 15.3.2. Poznawanie środowiska .....                                                                                | 507        |
| 15.3.2.1. Czytelność jako cecha środowiska fizycznego .....                                                        | 507        |
| 15.3.2.2. Mapy poznawcze .....                                                                                     | 509        |
| 15.3.3. Miejsce .....                                                                                              | 511        |
| 15.3.3.1. Zmierzch znaczenia miejsca? .....                                                                        | 512        |
| 15.3.3.2. Tożsamość miejsca .....                                                                                  | 513        |
| 15.3.3.3. Przywiązanie do miejsca .....                                                                            | 513        |
| 15.3.3.4. Konsekwencje przywiązania do miejsca .....                                                               | 516        |
| 15.3.4. Terytorialność .....                                                                                       | 516        |
| 15.3.4.1. Psychologiczne znaczenie terytoriów .....                                                                | 516        |
| 15.3.4.2. Rodzaje terytoriów .....                                                                                 | 517        |
| 15.3.4.3. Obrona terytorium .....                                                                                  | 519        |
| 15.3.5. Dom i środowisko mieszkalne .....                                                                          | 522        |
| 15.3.5.1. Znaczenie i rodzaje środowisk mieszkalnych .....                                                         | 522        |
| 15.3.5.2. Nasz dom świadczy o nas .....                                                                            | 525        |
| 15.3.5.3. Mieszkanie czy domek? .....                                                                              | 526        |
| 15.3.5.4. Powrót do przeszłości, czyli nowa urbanistyka .....                                                      | 527        |
| <b>15.4. Projektowanie partycypacyjne – rola przyszłych użytkowników w kształtowaniu środowiska .....</b>          | <b>528</b> |
| 15.4.1. Podstawowe potrzeby człowieka a projektowanie partycypacyjne .....                                         | 529        |
| 15.4.2. Zasady projektowania partycypacyjnego .....                                                                | 532        |
| 15.4.3. Ocena efektów projektowania po zasiedleniu (POE) .....                                                     | 534        |
| <b>15.5. Metody badań psychologii środowiskowej .....</b>                                                          | <b>535</b> |
| 15.5.1. Fotostory .....                                                                                            | 535        |
| 15.5.2. Techniki obserwacyjne .....                                                                                | 536        |
| 15.5.3. Metody słowne: kwestionariusze i skale przymiotnikowe .....                                                | 537        |
| 15.5.4. Techniki symulacyjne .....                                                                                 | 538        |
| 15.5.5. Techniki wykorzystywane w projektowaniu partycypacyjnym: odgrywanie ról i technika przehandlowywania ..... | 539        |
| 15.5.6. Mapy mentalne .....                                                                                        | 541        |
| <b>15.6. Podsumowanie .....</b>                                                                                    | <b>543</b> |
| <br><b>Rozdział 16</b>                                                                                             |            |
| <b>PSYCHOPATOLOGIA .....</b>                                                                                       | <b>545</b> |
| <b>16.1. Wprowadzenie .....</b>                                                                                    | <b>546</b> |
| <b>16.2. Od objawu do systemu klasyfikacyjnego .....</b>                                                           | <b>547</b> |
| <b>16.3. Psychopatologia ogólna .....</b>                                                                          | <b>550</b> |
| 16.3.1. Zaburzenia procesów poznawczych .....                                                                      | 550        |
| 16.3.1.1. Zaburzenia spostrzegania i myślenia .....                                                                | 551        |
| 16.3.1.2. Zaburzenia pamięci i uwagi .....                                                                         | 552        |
| 16.3.2. Zaburzenia procesów emocjonalnych i motywacyjnych .....                                                    | 553        |
| 16.3.2.1. Zaburzenia emocji .....                                                                                  | 553        |
| 16.3.2.2. Zaburzenia motywacji .....                                                                               | 556        |
| 16.3.3. Zaburzenia świadomości i orientacji .....                                                                  | 556        |

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>16.4. Wybrane zaburzenia psychiczne okresu dorosłości</b>                 | 556 |
| 16.4.1. Schizofrenia i zespoły schizofreniczne                               | 557 |
| 16.4.1.1. Obraz kliniczny i postaci schizofrenii                             | 557 |
| 16.4.1.2. Biologiczne i psychologiczne modele uwarunkowań schizofrenii       | 558 |
| 16.4.1.3. Leczenie i rehabilitacja                                           | 559 |
| 16.4.2. Zaburzenia nastroju                                                  | 560 |
| 16.4.2.1. Typy zaburzeń nastroju                                             | 560 |
| 16.4.2.2. Biologiczne i psychologiczne modele uwarunkowań zaburzeń nastroju  | 562 |
| 16.4.2.3. Psychoterapia i farmakoterapia                                     | 562 |
| 16.4.3. Zaburzenia nerwicowe i lękowe                                        | 563 |
| 16.4.3.1. Typy zaburzeń nerwicowych                                          | 563 |
| 16.4.3.2. Poznawczo-behawioralne modele zaburzeń nastroju                    | 565 |
| 16.4.3.3. Psychoterapia i farmakoterapia                                     | 565 |
| 16.4.4. Zaburzenia osobowości                                                | 566 |
| 16.4.4.1. Typy zaburzeń osobowości                                           | 566 |
| 16.4.4.2. Psychologiczne koncepcje zaburzeń osobowości                       | 567 |
| 16.4.4.3. Psychoterapia i farmakoterapia                                     | 567 |
| <b>16.5. Wybrane zaburzenia psychiczne okresu dzieciństwa i adolescencji</b> | 569 |
| 16.5.1. Zaburzenia rozwoju mowy i języka                                     | 570 |
| 16.5.1.1. Modele wyjaśniające przyczyny zaburzeń                             | 571 |
| 16.5.1.2. Rehabilitacja i terapia                                            | 571 |
| 16.5.2. Spektrum zaburzeń autystycznych                                      | 571 |
| 16.5.2.1. Uwarunkowania i obraz kliniczny autyzmu                            | 572 |
| 16.5.2.2. Terapia behawioralna i podejście rozwojowe                         | 576 |
| 16.5.3. Zaburzenia emocjonalne                                               | 576 |
| 16.5.3.1. Zespoły zaburzeń emocjonalnych                                     | 577 |
| 16.5.3.2. Edukacja i terapia rodziców                                        | 579 |
| <b>16.6. Podsumowanie</b>                                                    | 579 |

## Rozdział 17

### **MÓZGOWE MECHANIZMY FUNKCJI PSYCHICZNYCH I ICH ZABURZEŃ Z PERSPEKTYWY NEUROPSYCHOLOGII I NEURONAUKI**

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                                | 581 |
| <b>17.1. Wprowadzenie</b>                                                                      | 582 |
| <b>17.2. Neuroanatomia w zarysie</b>                                                           | 583 |
| 17.2.1. Wprowadzenie                                                                           | 583 |
| 17.2.2. Neuron, synapsa, neuroprzekaźniki                                                      | 583 |
| 17.2.3. Budowa układu nerwowego                                                                | 585 |
| 17.2.3.1. Spoidła, drogi, szlaki i nerwy                                                       | 585 |
| 17.2.3.2. Struktury ośrodkowego układu nerwowego                                               | 586 |
| <b>17.3. Procesy mózgowe warunkujące percepcję</b>                                             | 590 |
| 17.3.1. Wprowadzenie                                                                           | 590 |
| 17.3.2. Neuronalna architektura funkcji widzenia                                               | 590 |
| 17.3.3. Rola poszczególnych struktur mózgowych w powstawaniu świadomych spostrzeżeń wzrokowych | 591 |
| 17.3.4. Koncepcja dwóch dróg: „co” i „gdzie”/„jak”                                             | 596 |
| <b>17.4. Procesy mózgowe warunkujące selektywną uwagę</b>                                      | 598 |
| 17.4.1. Wprowadzenie                                                                           | 598 |
| 17.4.2. Mózgowy system selekcji informacji                                                     | 599 |
| 17.4.2.1. Modulujący wpływ uwagi na struktury przetwarzające informację zmysłową               | 599 |
| 17.4.2.2. Struktury mózgowie kierujące uwagą                                                   | 601 |
| 17.4.3. Zaburzenia uwagi i leżące u ich podstawy mechanizmy neuronalne                         | 603 |
| <b>17.5. Neuronalne systemy pamięci</b>                                                        | 606 |
| 17.5.1. Wprowadzenie                                                                           | 606 |
| 17.5.2. Mózgowe mechanizmy pamięci jawnej (deklaratywnej)                                      | 608 |
| 17.5.2.1. Amnezja następcza – utrata zdolności do nabywania nowej wiedzy                       | 608 |
| 17.5.2.2. Amnezja wsteczna – utrata wspomnień                                                  | 612 |
| 17.5.2.3. Rola pól czołowych w pamięci deklaratywnej                                           | 613 |

|                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 17.5.3. Mózgowe mechanizmy pamięci ukrytej (niedeklaratywnej)                                                 | 613 |
| 17.5.4. Mózgowe mechanizmy pamięci krótkotrwałej                                                              | 614 |
| 17.5.5. Uwagi końcowe                                                                                         | 615 |
| <b>17.6. Język a mózg</b>                                                                                     | 616 |
| 17.6.1. Wprowadzenie                                                                                          | 616 |
| 17.6.2. Zaburzenia funkcji językowych po uszkodzeniach mózgu                                                  | 616 |
| 17.6.2.1. Afazje                                                                                              | 617 |
| 17.6.2.2. Rola dwóch półkul mózgowych w procesach językowych                                                  | 621 |
| 17.6.3. Badania neuroobrazowania                                                                              | 623 |
| <b>17.7. Mózgowe mechanizmy procesów emocjonalnych i zachowań społecznych</b>                                 | 626 |
| 17.7.1. Wprowadzenie                                                                                          | 626 |
| 17.7.2. Pierwsze teorie neurobiologicznego podłoża emocji                                                     | 626 |
| 17.7.3. Rola ciała migdałowatego i innych struktur mózgu w percepcji emocji oraz w zachowaniach emocjonalnych | 627 |
| 17.7.4. Mechanizmy mózgowie zachowań społecznych – rola kory przedczołowej                                    | 631 |
| <b>17.8. Plastyczność mózgu i jej znaczenie dla rehabilitacji</b>                                             | 634 |
| 17.8.1. Wprowadzenie                                                                                          | 634 |
| 17.8.2. Plastyczność mózgu u zwierząt                                                                         | 636 |
| 17.8.3. Plastyczność mózgu człowieka                                                                          | 636 |
| 17.8.3.1. Plastyczność wewnątrzmodalna                                                                        | 636 |
| 17.8.3.2. Plastyczność międzymodalna                                                                          | 638 |
| 17.8.4. Plastyczność mózgu a starzenie się                                                                    | 640 |
| <b>17.9. Podsumowanie</b>                                                                                     | 641 |
| <b>Rozdział 18</b>                                                                                            |     |
| <b>PODSTAWY PSYCHOFIZJOLOGII</b>                                                                              | 643 |
| <b>18.1. Wprowadzenie</b>                                                                                     | 644 |
| <b>18.2. Elektroencefalografia</b>                                                                            | 645 |
| 18.2.1. Rejestracja sygnału EEG                                                                               | 645 |
| 18.2.2. Powstawanie EEG                                                                                       | 645 |
| 18.2.3. Rytmy EEG                                                                                             | 646 |
| 18.2.3.1. Rytm alfa                                                                                           | 646 |
| 18.2.3.2. Analiza harmoniczna                                                                                 | 647 |
| 18.2.3.3. Inne rytmy EEG                                                                                      | 647 |
| 18.2.4. Potencjały skorelowane ze zdarzeniami                                                                 | 650 |
| 18.2.4.1. Metoda uśredniania                                                                                  | 650 |
| 18.2.4.2. Komponenty potencjałów wywołanych                                                                   | 651 |
| 18.2.4.3. P300                                                                                                | 652 |
| 18.2.4.4. Fala niezgodności                                                                                   | 652 |
| 18.2.4.5. Potencjał gotowości                                                                                 | 653 |
| 18.2.4.6. Fala błędu                                                                                          | 653 |
| 18.2.4.7. N400                                                                                                | 654 |
| 18.2.5. Magnetoencefalografia                                                                                 | 654 |
| <b>18.3. Badania neuropsychologiczne</b>                                                                      | 654 |
| <b>18.4. Sondowanie mózgu</b>                                                                                 | 655 |
| 18.4.1. Przechiaszkowa stymulacja magnetyczna                                                                 | 656 |
| <b>18.5. Metody obrazowania czynności mózgu</b>                                                               | 656 |
| 18.5.1. Pozytronowa tomografia emisyjna                                                                       | 657 |
| 18.5.2. Rezonans magnetyczny                                                                                  | 657 |
| 18.5.3. Funkcjonalny rezonans magnetyczny                                                                     | 658 |
| 18.5.4. Technika odejmowania                                                                                  | 659 |
| <b>18.6. Aktywność układu sercowo-naczyniowego</b>                                                            | 660 |
| 18.6.1. Mechanizm fizjologiczny                                                                               | 660 |
| 18.6.2. Pomiar i analiza                                                                                      | 661 |
| 18.6.2.1. Czynność serca                                                                                      | 661 |

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 18.6.3. Aktywność sercowo-naczyniowa a wydatek energii                                                          | 662 |
| 18.6.4. Przygotowanie do wysiłku fizycznego                                                                     | 663 |
| 18.6.5. Aktywne – bierne radzenie sobie z sytuacją                                                              | 664 |
| 18.6.6. Reaktywność sercowo-naczyniowa                                                                          | 664 |
| 18.6.7. Wpływ bodźców przynętowych                                                                              | 665 |
| 18.6.8. Niepewność behawioralna                                                                                 | 665 |
| 18.6.8.1. Niepewność związana z selekcją ruchów, czyli „nie wiem, jak to zrobić”                                | 665 |
| 18.6.8.2. Niepewność związana z nowością sytuacji, czyli „nie wiadomo, jakim wymaganiom trzeba będzie sprostać” | 666 |
| 18.6.8.3. Niepewność co do wyniku działania, czyli „nie wiem, czy osiągnę sukces”                               | 666 |
| 18.6.9. Toniczne zmiany czynności serca a wykonywanie zadań umysłowych                                          | 667 |
| 18.6.10. Fazowe zmiany czynności serca                                                                          | 667 |
| 18.6.10.1. Koncepcja wchłaniania – odrzucania bodźców                                                           | 667 |
| 18.6.10.2. Efekt umiejscowienia bodźca i umiejscowienia reakcji w cyklu serca                                   | 668 |
| 18.6.10.3. Fazowe zmiany czynności serca w zadaniu na czas reakcji                                              | 668 |
| 18.6.11. Zmienność aktywności sercowo-naczyniowej                                                               | 669 |
| <b>18.7. Aktywność mięśni szkieletowych</b>                                                                     | 670 |
| 18.7.1. Podstawy pomiaru elektromiograficznego                                                                  | 670 |
| 18.7.2. EMG twarzy a ekspresja emocji                                                                           | 670 |
| 18.7.3. Wyobrażona aktywność motoryczna                                                                         | 671 |
| <b>18.8. Aktywność elektryczna skóry</b>                                                                        | 674 |
| 18.8.1. Mechanizm fizjologiczny i pomiar                                                                        | 674 |
| 18.8.2. Wskaźniki EDA                                                                                           | 675 |
| 18.8.3. Reakcja elektrodermalna jako wskaźnik reakcji orientacyjnej                                             | 675 |
| 18.8.4. Warunkowanie klasyczne reakcji elektrodermalnych                                                        | 676 |
| 18.8.5. Warunkowanie a świadome i nieświadome przetwarzanie informacji                                          | 676 |
| 18.8.6. Reakcja na bodźce fobiczne                                                                              | 677 |
| 18.8.7. EDA jako wskaźnik pobudzenia                                                                            | 677 |
| <b>18.9. Podsumowanie</b>                                                                                       | 678 |
| <b>Rozdział 19</b>                                                                                              |     |
| <b>ZDROWIE I STRES</b>                                                                                          | 681 |
| <b>19.1. Wprowadzenie</b>                                                                                       | 682 |
| <b>19.2. Psychologia wobec problematyki zdrowia</b>                                                             | 683 |
| 19.2.1. Współczesne ujęcia, koncepcje i modele zdrowia                                                          | 683 |
| 19.2.1.1. Podejścia do kategorii zdrowia i zdrowia psychicznego                                                 | 684 |
| 19.2.1.2. Modele zdrowia                                                                                        | 684 |
| 19.2.2. Zachowania związane ze zdrowiem i ich organizacja                                                       | 690 |
| 19.2.2.1. Pojęcie i rodzaje zachowań zdrowotnych                                                                | 690 |
| 19.2.3. Psychologia zdrowia                                                                                     | 694 |
| 19.2.3.1. Wyłonienie się psychologii zdrowia                                                                    | 695 |
| 19.2.3.2. Badania o celach poznawczych w psychologii zdrowia                                                    | 698 |
| 19.2.3.3. Psychologia zdrowia jako dziedzina zastosowań praktycznych                                            | 699 |
| <b>19.3. Stres psychologiczny i jego przezwyciężanie</b>                                                        | 701 |
| 19.3.1. Od klasycznych do współczesnych koncepcji stresu psychologicznego                                       | 702 |
| 19.3.1.1. Stres jako bodziec czy jako reakcja?                                                                  | 703 |
| 19.3.1.2. Ujęcia stresu w pracach psychologów polskich                                                          | 704 |
| 19.3.2. Lazarusa poznawczo-transakcyjny paradygmat stresu i radzenia sobie                                      | 704 |
| 19.3.3. Hobfolla teoria zachowania zasobów – gospodarowanie zasobami a stres                                    | 708 |
| 19.3.4. W stronę emocji pozytywnych – Folkman i Moskowitz rozwinięcie modelu Lazarusa                           | 710 |
| 19.3.5. Radzenie sobie we współczesnych koncepcjach stresu                                                      | 714 |
| 19.3.5.1. Właściwości sytuacji stresowej a radzenie sobie                                                       | 714 |
| 19.3.5.2. Indywidualne uwarunkowania radzenia sobie; styl radzenia sobie                                        | 715 |
| 19.3.5.3. Efektywność radzenia sobie – czy warto podejmować wysiłki w celu przezwyciężania stresu?              | 717 |
| 19.3.5.4. Współczesne tendencje w badaniach nad radzeniem sobie                                                 | 718 |
| <b>19.4. Stres a zdrowie</b>                                                                                    | 719 |
| 19.4.1. Stres i emocje jako czynniki ryzyka zaburzeń w modelu polietiologicznym                                 | 720 |
| 19.4.2. Stres jako następstwo chorób – choroby jako źródło stresu                                               | 725 |

|                                                                                                 |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 19.4.3. Emocjonalne ustosunkowanie się do choroby i związanej z nią sytuacji .....              | 726        |
| 19.4.4. Radzenie sobie ze stresem spowodowanym przez chorobę .....                              | 727        |
| 19.4.4.1. Radzenie sobie z emocjami .....                                                       | 728        |
| 19.4.4.2. Instrumentalne radzenie sobie z chorobą – choroba jako zadanie .....                  | 730        |
| 19.4.4.3. Zależności między dwiema funkcjami radzenia sobie z chorobą .....                     | 731        |
| 19.4.5. Pozytywne następstwa stresu dla zdrowia .....                                           | 731        |
| <b>19.5. Podsumowanie .....</b>                                                                 | <b>733</b> |
| <br><b>Rozdział 20</b>                                                                          |            |
| <b>PODSTAWY POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ .....</b>                                                    | <b>735</b> |
| <b>20.1. Wprowadzenie .....</b>                                                                 | <b>736</b> |
| <b>20.2. Pomoc i jej rodzaje .....</b>                                                          | <b>737</b> |
| 20.2.1. Psychologiczna istota działań pomocnych .....                                           | 737        |
| 20.2.2. Pomoc psychologiczna jako forma działania prospołecznego .....                          | 741        |
| 20.2.3. Dopasowanie oferty pomocy do gotowości jej adresata .....                               | 742        |
| 20.2.4. Relacja pomocy: mechanizmy i uwarunkowania .....                                        | 744        |
| <b>20.3. Cele zdrowotne a rodzaje pomocy psychologicznej .....</b>                              | <b>746</b> |
| 20.3.1. Promocja zdrowia w kontekście psychologicznym .....                                     | 747        |
| 20.3.2. Pomoc psychologiczna w zapobieganiu zaburzeniom .....                                   | 749        |
| 20.3.3. Pomoc w kryzysie: interwencja kryzysowa .....                                           | 752        |
| 20.3.4. Psychoterapia jako najbardziej wyspecjalizowana forma pomocy psychologicznej .....      | 753        |
| 20.3.5. Pomoc psychologa świadczona osobom niepełnosprawnym: rehabilitacja psychologiczna ..... | 756        |
| <b>20.4. Cele rozwojowe i edukacyjne a rodzaje pomocy psychologicznej .....</b>                 | <b>756</b> |
| 20.4.1. Społeczne uwarunkowania zapotrzebowania na nowe formy pomocy psychologicznej .....      | 757        |
| 20.4.2. Zadania niespecyficzne pomocy zorientowanej na cele rozwojowe i edukacyjne .....        | 760        |
| 20.4.3. Zadania specyficzne pomocy zorientowanej na cele rozwojowe i edukacyjne .....           | 762        |
| 20.4.4. Dwie strategie udzielania pomocy zorientowanej na cele rozwojowe i edukacyjne .....     | 763        |
| 20.4.5. Formy pomocy psychologicznej zorientowanej na cele rozwojowe i edukacyjne .....         | 766        |
| 20.4.5.1. Wspomaganie rozwoju .....                                                             | 766        |
| 20.4.5.2. Współpraca psychologa z grupami samopomocy .....                                      | 774        |
| 20.4.5.3. Rola psychologa w animacji społeczności lokalnych .....                               | 776        |
| <b>20.5. Podstawowe umiejętności pomagania .....</b>                                            | <b>778</b> |
| <b>20.6. Pomoc profesjonalna a wsparcie społeczne .....</b>                                     | <b>779</b> |
| <b>20.7. Podsumowanie .....</b>                                                                 | <b>783</b> |
| <br><b>Rozdział 21</b>                                                                          |            |
| <b>PSYCHOLOGIA XXI WIEKU – WYZWANIA I ZAGROŻENIA .....</b>                                      | <b>785</b> |
| <b>Bibliografia .....</b>                                                                       | <b>793</b> |
| <b>Indeks rzeczowy .....</b>                                                                    | <b>850</b> |
| <b>Indeks osobowy .....</b>                                                                     | <b>857</b> |
| <b>Spis i źródła fotografii .....</b>                                                           | <b>869</b> |



# Autorzy tomu



**Jan Strelau** – prof. dr hab., pionier badań w zakresie różnic indywidualnych w Polsce i twórca regulacyjnej teorii temperamentu. Organizator i kierownik Katedry Psychologii Różnic Indywidualnych na Wydziale Psychologii UW. W 1999 roku stworzył Interdyscyplinarne Centrum Genetyki Zachowania Uniwersytetu Warszawskiego, którym kierował do 2001 roku. Pracuje w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej, gdzie pełni od 2002 roku funkcję prorektora. Członek PAN, Akademii Europejskiej i Fińskiej Akademii Nauk. Otrzymał tytuł doktora *honoris causa* Uniwersytetu Gdańskiego, Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza oraz Państwowego Uniwersytetu Nauk Humanistycznych w Moskwie. Opublikował ponad 250 prac, w tym 20 książek autorskich. Do najbardziej znaczących należą monografie: *Temperament, Personality, Activity* (1983, Academic Press; przekład polski: *Temperament, osobowość, działanie*, PWN, 1985), *Temperament: A Psychological Perspective* (1998, Plenum Press; przekład polski: *Psychologia temperamentu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, 1998), *Temperament jako regulator zachowania. Z perspektywy półwiecza badań* (2006, GWP; przekład angielski: *Temperament as a Regulator of Behavior: After Fifty Years of Research*, Eliot Werner Publications, 2008). Jest także redaktorem naukowym trzytomowego podręcznika: *Psychologia: podręcznik akademicki* (GWP, 2000). Za swoją działalność był wielokrotnie nagradzany. Otrzymał między innymi nagrody: Fundacji Humboldta (1990), Towarzystwa Maxa Plancka (1992) i New Europe Prize 1997 oraz nagrodę Fundacji na Rzecz Nauki Polskiej (2000; tzw. polski Nobel).

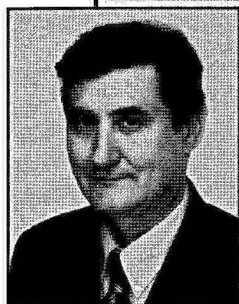


**Dariusz Doliński** – prof. dr hab., od 2003 roku dziekan Wydziału Zamiejscowego Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej we Wrocławiu. Specjalizuje się w psychologii zachowań społecznych, w psychologii emocji i motywacji oraz w zagadnieniach genezy stereotypów. Redaktor naczelny *Polish Psychological Bulletin* i członek redakcji *Social Influence* oraz *Psychologii Społecznej*, recenzent *European Journal of Social Psychology* i *Journal of Personality and Social Psychology*, przewodniczący Komitetu Nauk Psychologicznych PAN, wiceprezes Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Społecznej, członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, American Psychological Association, European Association of Experimental Social Psychology oraz Society for Personality and Social Psychology. Jest autorem około 150 publikacji, między innymi książek *Przypisywanie moralnej odpowiedzialności*, *Orientacja defensywna*, *Strategie samoutrudniania*, *Rzucanie kłód pod własne nogi* (z A. Szmajke), *Psychologia wpływu społecznego*, *Psychologia reklamy*, *Psychologiczne mechanizmy reklamy*, *Techniki wpływu społecznego* oraz artykułów publikowanych w najbardziej renomowanych czasopismach (jak *Journal of Experimental Social Psychology*, *Personality and Social Psychology Bulletin* czy *Journal of Personality and Social Psychology*).





**Karolina Appelt** – dr, adiunkt w Instytucie Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. Kierownik Studium Pedagogicznego przy Instytucie Psychologii UAM. Interesuje się psychologią rozwoju, szczególnie we wczesnym okresie życia oraz psychospołecznymi uwarunkowaniami procesu edukacji. Współredaktorka książek: *Szanse i zagrożenia rozwoju w okresie dorosłości* (2002, z A. Brzezińską i J. Wojciechowską), *Zadania i role społeczne w okresie dorosłości* (2002, z J. Wojciechowską). Autorka kilkudziesięciu publikacji, w tym trzech rozdziałów w podręczniku *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa* (GWP, 2005).



**Augustyn Bańka** – prof. dr hab., pracuje w Instytucie Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. Zajmuje się zagadnieniami oddziaływania środowiska fizyczno-przestrzennego na indywidualne i społeczne zachowania ludzi. Jest autorem prac z psychologii środowiskowej oraz psychologii architektury (*Spółeczna psychologia środowiskowa*, 2002). Jest założycielem i prezesem Stowarzyszenia Psychologia i Architektura oraz redaktorem naczelnym czasopism *Czasopisma Psychologiczne* oraz *Zachowanie – Środowisko – Architektura*.



**Anna Izabela Brzezińska** – prof. dr hab., pracownik Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu i Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Członek Komitetu Nauk Psychologicznych PAN i kierownik Zakładu Psychologii Socjalizacji i Wspomagania Rozwoju w Instytucie Psychologii UAM. Autorka wielu prac z zakresu psychologii rozwoju i psychologii edukacji, między innymi monografii *Spółeczna psychologia rozwoju*, redaktorka i autorka podręcznika *Portrety psychologiczne człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa* oraz serii ośmiu tomów poświęconych szansom i zagrożeniom rozwoju od dzieciństwa po późną dorosłość. Redaktorka serii publikacji poświęconych aktywizacji zawodowej osób z ograniczeniami sprawności.



**Lidia Cierpiatkowska** – dr hab., prof. nadzwyczajny Instytutu Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza i Wydziału Psychologii Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej; psycholog kliniczny. Jej zainteresowania naukowe koncentrują się na zagadnieniach psychologii klinicznej, psychopatologii i psychoterapii zaburzeń psychicznych. Najważniejsze publikacje książkowe ostatnich lat to: *Psychopatologia*, *Alkoholizm. Self-help groups and professional therapy*, *Alkoholizm. Przyczyny – Leczenie – Profilaktyka*. Pod jej redakcją lub współredakcją naukową ukazały się też takie pozycje, jak: *Współczesna psychoanaliza. Teorie relacji z obiektem*, *Psychologia zaburzeń osobowości*, *Współczesna psychoanaliza. Teorie konfliktu i deficytu*.



**Anna Grabowska** – prof. dr. hab., psycholog i neurobiolog, pracuje w Instytucie Biologii Doświadczalnej im. M. Nenckiego PAN oraz na Wydziale Psychologii Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Prowadzi badania dotyczące mózgowych mechanizmów funkcji psychicznych, różnic płciowych, leworęczności i dysleksji. Autorka kilkudziesięciu prac publikowanych w międzynarodowych i krajowych czasopismach naukowych oraz autorka i redaktorka książek, w tym *Mózg a zachowanie* (wspólnie z T. Górską i J. Zagrodzką, Warszawa, 2006) oraz *Dysleksja: od badań mózgu do praktyki* (wspólnie z K. Rymarczyk, Warszawa, 2004).



**Halina Grzymała-Moszczyńska** – prof. dr. hab., pracuje w Instytucie Religioznawstwa Uniwersytetu Jagiellońskiego i na Wydziale Psychologii Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Interesuje się psychologią religii, klinicznymi aspektami religijności, psychologią międzykulturową oraz komunikacją międzykulturową w kontekście biznesowym. Jest członkinią wielu państwowych i międzynarodowych organizacji i zasiada w zespołach redakcyjnych kilku czasopism o powyższej tematyce. Wydała siedem książek, w tym *Religię a kulturę: Wybrane zagadnienia z kulturowej psychologii religii*.



**Irena Heszen** – prof. dr. hab., pracownik Wydziału Psychologii Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Członek Komitetu Nauk Psychologicznych PAN i międzynarodowych towarzystw naukowych, między innymi European Health Psychology Society EHPS, International Association of Applied Psychology, International Society for Stress and Anxiety Research. Autorka 4 i redaktorka 16 monografii naukowych. Autorka ponad 120 artykułów naukowych, a wśród nich *Psychologii zdrowia* (współautorka H. Sęk). Zainteresowania naukowe to: psychologia zdrowia, stres, duchowość, relacja lekarz – pacjent.



**Piotr Jaśkowski** – prof. dr. hab. med., dr. hab. n. hum., kierownik Katedry Psychologii Poznawczej na Wydziale Psychologii Wyższej Szkoły Finansów i Zarządzania w Warszawie. Stypendysta Fundacji Aleksandra von Humboldta, DAAD i DFG. Jego główne zainteresowania naukowe dotyczą neuronauki poznawczej. Prowadzi badania z zakresu percepcji podprogowej, neuronalnych mechanizmów uwagi i neuronalnych podstaw dysleksji. Redaktor naczelny *Advances in Cognitive Psychology*.



**Anna Kwiatkowska** – dr hab., profesor nadzwyczajny Wydziału Psychologii Wyższej Szkoły Psychologii Społecznej i Uniwersytetu w Białymstoku. Psycholog społeczny i międzykulturowy, zajmuje się problematyką tożsamości osobistej i społecznej, procesami społecznych kategoryzacji, a także problematyką stereotypów etniczno-narodowych i płciowych. Najważniejsze publikacje to: *Tożsamość i społeczne kategoryzacje* (1999); we współautorstwie z A. Nowakowską *Mężczyzna polski: psychospołeczne determinanty funkcjonowania w rolach rodzinnych i zawodowych* (2006). Uczestniczy w międzykulturowych projektach badawczych (*Social Representations of HIV/AIDS in Eastern and Central Europe, 2000–2002*; *Coordination Action for Human Rights Violation, 2004–2007*; *National Character Stereotypes, 2008*).



**Maria Lewicka** – dr. hab., profesor nadzwyczajny Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Jej zainteresowania badawcze obejmują między innymi relacje między procesami poznawczymi i emocjonalnymi, procesy wartościowania, racjonalność rozumowań, przekonania społeczno-polityczne Polaków oraz zagadnienia szeroko rozumianej psychologii środowiskowej. Jest autorką kilkudziesięciu artykułów, redaktorem naukowym dwóch książek oraz autorem jednej monografii: *Aktor czy obserwator? Psychologiczne mechanizmy odchylen od racjonalności w myśleniu potocznym*.



**Władysław Jacek Paluchowski** – dr hab., prof. nadzwyczajny w Instytucie Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza i Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Autor, współautor i redaktor licznych publikacji naukowych, w tym między innymi *Diagnozowanie osobowości. Testowanie – interpretacja – interwencja* (1991), *Diagnoza psychologiczna. Podejście ilościowe i jakościowe* (2001), *Diagnoza psychologiczna. Proces, narzędzia, standardy* (2007). Zainteresowania naukowe to psychologia jakościowa, analiza treści, wykorzystanie komputerów w psychodiagnostyce.



**Joanna Seniów** – dr, psycholog, adiunkt w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie; klinicysta – dyplom specjalizacyjny II stopnia z neuropsychologii klinicznej. Kierownik Pracowni Neuropsychologii Klinicznej. Zajmuje się badaniami nad reorganizacją funkcji po uszkodzeniach mózgu oraz diagnostyką i terapią chorych z zaburzeniami funkcji poznawczych.



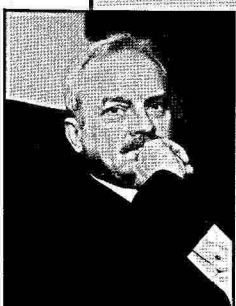
**Helena Sęk** – prof. dr hab., pracownik Instytutu Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza i Wydziału Psychologii Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Członek Komitetu Nauk Psychologicznych PAN i długoletni kierownik Zakładu Psychologii Zdrowia i Psychologii Klinicznej w Instytucie Psychologii UAM. Autorka wielu prac z zakresu psychologii klinicznej i psychologii zdrowia. Współautorka pierwszego podręcznika *Psychologia kliniczna* pod redakcją Andrzeja Lewickiego, redaktorka podręczników *Psychologia kliniczna* i *Psychologia kliniczna* (wydanie dwutomowe) oraz autorka *Wprowadzenia do psychologii klinicznej* i rozdziałów w trzyltomowym opracowaniu *Psychologia*. Podręcznik akademicki pod redakcją Jana Strelaua.



**Tytus Sosnowski** – prof. dr hab., kierownik Pracowni Psychofizjologii na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, członek Society for Psychophysiological Research. Od ponad 20 lat specjalizuje się w psychofizjologii. Prowadzi badania dotyczące relacji między przetwarzaniem informacji, związanym z wykonywaniem różnego rodzaju zadań umysłowych, a aktywnością sercowo-naczyniową. Autor między innymi książki *Zadania umysłowe a aktywność sercowo-naczyniowa*.



**Katarzyna Stemplewska-Żakowicz** – dr hab., prof. nadzwyczajny Wydziału Psychologii Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Autorka badań i publikacji naukowych na temat społecznego konstruowania doświadczenia oraz dialogowych form jego reprezentacji w umyśle. Autorka i redaktorka książek na temat jakościowych metod diagnostycznych: *Nowe spojrzenia na Test Zdań Niedokończonych J. Rottera. Interpretacja jakościowa* (1998), *O rzeczach widywanych na obrazkach i opowiadanych o nich historiach. TAT jako metoda badawcza i diagnostyczna* (2004) oraz współredaktorka trzyltomowego podręcznika akademickiego *Wywiad psychologiczny* (2005).



**Bogdan Wojciszke** – prof. dr hab., pracuje na Wydziale Zamiejscowym Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej oraz w Instytucie Psychologii PAN. Członek Komitetu Nauk Psychologicznych PAN i European Association of Experimental Social Psychology. Autor licznych badań z zakresu spostrzegania i oceniania ludzi, dynamiki bliskich związków uczuciowych, psychologii władzy, postawy Polaków wobec przekształceń własnościowych, produktywności i godności jako wartości etycznych współczesnego społeczeństwa polskiego. W ramach stażów naukowych przebywał na Uniwersytecie w Aberdeen, w Max-Planck-Institut w Berlinie, w Paryżu i Oxfordzie. Stypendysta Fundacji im. Aleksandra von Humboldta. Uzyskał liczne nagrody, między innymi Ministerstwa Edukacji Narodowej i Polskiej Akademii Nauk. Jest autorem wielu publikacji, takich jak *Psychologia miłości*, *Procesy oceniania ludzi*, *Psychologia rozumienia zjawisk społecznych*, *Człowiek wśród ludzi*.



**Marina Zalewska** – prof. dr hab., pracownik Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Jako klinicysta pracuje w Poradni Audiologicznej Instytutu Matki i Dziecka. Jej zainteresowania badawcze są skoncentrowane wokół patologii rozwoju poczucia tożsamości u małych dzieci w kontekście traumy matki. Mechanizm tych zaburzeń opisała między innymi w książkach: *Dziecko w autoportrecie z zamalowaną twarzą* (1998) oraz *Krewni i Znajomi Edypa* (2002).



**Beata Ziolkowska** – dr, adiunkt w Instytucie Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. Interesuje się problemami zaburzeń w rozwoju, skutków przewlekłych chorób somatycznych i radzenia sobie przez dzieci i młodzież w sytuacjach trudnych, a także psychopatologią dzieci i młodzieży. Autorka książek *Ekspresja syndromu gotowości anorektycznej u dziewcząt w okresie adolescencji* (2001), *Anoreksja od A do Z. Poradnik dla nauczycieli i wychowawców* (2004) oraz trzech rozdziałów w podręczniku *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa* (GWP, 2005), współautorka poradnika *Zaburzenia odżywiania. Poradnik dla rodziców i bliskich* (2007). Redaktorka pracy przygotowanej ze studentami *Niestworzone historie. Bajki edukacyjne* (2007).