

Wstęp do wydania polskiego	VII
Do Studenta	IX
Nowości tego wydania	XIII
Podziękowania	XV
O Autorach	XVIII

1 Psychologia społeczna 3

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

Zagadnienie psychologiczne Jak zostać „trzewikiem” na Uniwersytecie Yale 47

Konstruowanie rzeczywistości społecznej: co wpływa na nasze oceny innych? 49

- 1.6. Atrakcyjność interpersonalna 50
- 1.7. Związki miłosne 59
- 1.8. Dokonywanie atrybucji poznawczych 62
- 1.9. Uprzedzenia a dyskryminacja 67

Zagadnienie psychologiczne Czy ból społeczny to taki sam ból jak ból fizyczny? 81

Jak systemy stwarzają sytuacje, które wpływają na zachowanie? 84

- 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

Zagadnienie psychologiczne Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 99

Włącz myślenie krytyczne Czy terroryzm jest „bezsensownym aktem przemocy, którego dopuszczają się obłąkani fanatycy”? 101

Podsumowanie rozdziału 106

2. Stres, zdrowie i dobre samopoczucie 113

Skąd się bierze dystres? 118

- 2.1. Stresory traumatyczne 120
- 2.2. Stresory chroniczne 131
- Zagadnienie psychologiczne Stres studencki 141**

Jak stres wpływa na nas fizycznie? 143

- 2.3. Fizjologiczne reakcje na stres 144
- 2.4. Stres a układ odpornościowy 152

Zagadnienie psychologiczne Ocena poznawcza w przypadku zagrożeń niejednoznacznych 155

Kto jest najbardziej wrażliwy na stres? 157

- 2.5. Osobowość typu A i wrogość 159
- 2.6. Umiejscowienie kontroli 161
- 2.7. Twardość psychiczna, optymizm i odporność 164

Zagadnienie psychologiczne Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii 169

Jak możemy zredukować wpływ stresu na nasze zdrowie? 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

Zagadnienie psychologiczne Medycyna behawioralna i psychologia zdrowia 194

Włącz myślenie krytyczne Czy zmiana jest naprawdę niebezpieczna dla twojego zdrowia? 195

Podsumowanie rozdziału

199

Słownik pojęć 205

Bibliografia 215

Indeks nazwisk 245

Źródła rycin 251

Źródła zdjęć 253