

SPIIS TREŚCI

Wstęp	11	Budowa mózgu a motywacja	51
Rozdział 1		Systemy mózgu	51
Podstawowe zagadnienia w badaniach nad motywacją	15	Skłonność do doznawania przyjemności: System nagród ..	51
Plan rozdziału	17	Skłonność do przetwarzania informacji: Siatkowaty układ aktywny	53
Przyczyny zachowań	17	Rola neuroprzekaźników w przetwarzaniu informacji	55
Dążenie i unikanie	18	Podsumowanie	56
Główne problemy współczesnej teorii motywacji	20	Uczenie się	57
Adaptacyjne uwarunkowania ludzkich zachowań	20	Uwaga a uczenie się	57
Źródła zachowania	20	Warunkowanie klasyczne	61
Mechanizmy odpowiadające za kierunek zachowania	21	Instrumentalne uczenie się	62
Wytrwałość	21	Teoria zachęty społecznej	63
Rola uczuć	22	Uczenie się a pamięć	65
Różnice indywidualne	23	Wiele systemów pamięci	65
Samoregulacja zachowań	23	System hipokampa – (uczenie się na zasadzie bodziec – bodziec)	65
Czy ludzie mają wolę?	24	System prądkowia (uczenie się na zasadzie bodziec – reakcja)	65
Teorie motywacji: rys historyczny	24	System ciała migdałowatego (uczenie się na zasadzie bodziec – wzmocnienie)	66
Teorie instynktów	25	Pamięć i poznanie	66
Instynkty a motywacja	27	Podsumowanie	67
Freudowska teoria popędów	27	Poznanie	67
Podsumowanie	29	Teorie poznawcze	68
Teoria potrzeb	30	Natura czynników poznawczych	68
Podsumowanie	34	Przekonania, postawy i wartości	70
Teorie uczenia się	34	Teoria dysonansu poznawczego	71
Watsonowska szkoła behawioryzmu	34	Teorie ukryte	72
Teoria popędów Hulla	35	Nawyki i zachowania automatyczne a czynniki poznawcze ..	72
Skinnerowska teoria wzmocnienia	35	Przykład: Jakie są przyczyny szczęścia?	73
Teorie społecznego uczenia się	37	Różnice między ludźmi	75
Podsumowanie	38	Podsumowanie	78
Teorie rozwoju oraz panowania nad sobą i środowiskiem ..	39	Przykład podejścia składnikowego	79
Teorie humanistyczne	40	Podsumowanie	82
Podsumowanie	41	Najważniejsze zagadnienia	82
Teorie poznawcze	42		
Podsumowanie	43	Rozdział 3	
Biologia, uczenie się, poznanie	44	Głód i jedzenie	83
Najważniejsze zagadnienia	45	Jak ludziom udaje się unikać toksyn?	84
Rozdział 2		Biologia	84
Składniki motywacji	46	Uczenie się	85
Biologia	47	Poznanie	86
Budowa mózgu ludzkiego	47	Podsumowanie	87
Przykład temperamentu	49		
Bliźnięta jedno- i dwujajowe	50		

Wybór pożywienia	87	Orientacja seksualna	146
Jedzenie a energia: Tłuszcze, węglowodany, białka	87	Biologia	147
Pożywienie i składniki odżywcze	90	Uczenie się	150
Ewolucja mięsożerności człowieka	90	Poznanie	153
Biologia	91	Podsumowanie	154
Uczenie się	92	Najważniejsze zagadnienia	155
Poznanie	93		
Podsumowanie	94		
Głód a jedzenie	94	Rozdział 5	
Jedzenie jako doznanie zmysłowe	95	Pobudzenie i kierowanie uwagą a maksymalna efektywność działania	156
Problem nadwagi i otyłości	96	Definicja pobudzenia	157
Biologia	97	Pobudzenie korowe	157
Teoria wyznaczonego poziomu wagi	99	Siatkowaty układ aktywujący	157
Uczenie się	101	Pomiar aktywności kory mózgowej	158
Poznanie	101	Autonomiczny układ nerwowy	160
Podsumowanie	102	Pobudzenie i afekt a skuteczność działania	162
Teorie nadwagi i otyłości	103	Pobudzenie a afekt	162
Schachtera teoria głodu i jedzenia	103	Pobudzenie a efektywność działania	163
Progowa teoria głodu, jedzenia i otyłości	106	Pobudzenie a uwaga	166
Podsumowanie	109	Pobudzenie a selektywność uwagi	166
Trudności, które napotykają osoby odchudzające się	109	Pobudzenie a reorganizacja uwagi	167
Biologia	109	Dwa systemy aktywacji	167
Uczenie się	110	Konkluzja	168
Poznanie	111	Podsumowanie	168
Zdrowotne konsekwencje otyłości i zrzucania wagi ..	112	Wątpliwości wzbudzone przez teorię optymalnego funkcjonowania	169
Podsumowanie	112	Pobudzenie niewiadomego pochodzenia	169
Wspólne biesiadowanie oraz jedzenie jako czynność społeczna	113	Systemy związane z efektywnością działania	170
Biologia	113	Pobudzenie osobowościowe (lęk)	172
Uczenie się	113	Biologia	172
Podsumowanie	116	Spółeczne uczenie się	174
Najważniejsze zagadnienia	117	Poznanie	176
		Wysoki poziom pobudzenia osobowościowego (lęku) a efektywność działania	176
Rozdział 4		Podsumowanie	177
Namiętność, miłość, seks	118	Pobudzenie sytuacyjne: przeciążenie sensoryczne ..	178
Podniecenie seksualne u człowieka	119	Składnik biologiczny	178
Biologia	119	Uczenie się	180
Uczenie się	122	Poznanie	181
Poznanie	126	Radzenie sobie z przeciążeniem sensorycznym ..	181
Podsumowanie	127	Przeciążenie sensoryczne a efektywność działania ..	182
Przyciąganie, namiętność i miłość a reprodukcja ..	128	Podsumowanie	183
Biologia	128	Pobudzenie sytuacyjne: dysonans poznawczy	183
Uczenie się	131	Biologia	183
Poznanie	133	Uczenie się	184
Podsumowanie	135	Poznanie	184
Biologiczne różnice między mężczyznami a kobietami	137	Dysonans poznawczy a efektywność działania	184
Hormony płciowe	137	Podsumowanie	185
Podsumowanie	141	Pobudzenie sytuacyjne: bycie ocenianym	185
Dymorfizm płciowy mózgu	141	Lęk przed egzaminem	185
Polityka różnic biologicznych	146		
Podsumowanie	146		

Biologia	186
Uczenie się	186
Poznanie	187
Lęk egzaminacyjny a osiągnięte wyniki	187
Podsumowanie	187
Pobudzenie towarzyszące rywalizacji	187
Biologia	190
Uczenie się	191
Poznanie	191
Z perspektywy ewolucyjnej	193
Radzenie sobie z pobudzeniem towarzyszącym sytuacji	
oceny	193
Podsumowanie	193
Pobudzenie sytuacyjne a efektywność działania:	
Uwagi końcowe	194
Najważniejsze zagadnienia	195

Rozdział 6

Czuwanie, spanie i marzenia senne	197
Geneza snu – stanowisko ewolucyjne	198
Czuwanie i sen a aktywność EEG	200
Wskaźniki stanów snu i czuwania	200
Model snu Jouvet'a	201
Model snu i marzeń sennych Hobsona	201
Dlaczego zasypiamy i dlaczego się budzimy?	202
Indywidualne różnice w rytmie snu	203
Inne rytmy snu	203
Skutki braku snu	204
Paradoksalne efekty braku snu	207
Podsumowanie	207
Funkcja snu REM	208
Paraliż towarzyszący fazie REM	208
Pozbawienie ludzi snu REM	209
REM – efekt odbicia	209
Pozbawianie zwierząt snu REM	209
Motywacyjne teorie snu REM	209
Teorie organizacji neuronowej REM	213
Różnice indywidualne w zapotrzebowaniu na sen REM	216
Podsumowanie	218
Marzenia senne	218
Teoria aktywacji/syntezy Hobsona	219
Znaczenie marzeń sennych	221
Status teorii	223
Hartmanna teoria snu	224
Podsumowanie	225
Zaburzenia snu	226
Bezsennność	226
Bezdech periodyczny we śnie	230
Podsumowanie	230
Najważniejsze zagadnienia	231

Rozdział 7

Używanie i nadużywanie substancji psychoaktywnych	232
Perspektywa ewolucyjna	233
Podstawowe pojęcia i koncepcje	234
Nałogi: Definicja Światowej Organizacji Zdrowia	234
Nadużywanie substancji psychoaktywnych	235
Substancje psychoaktywne	235
Uzależnienie	235
Tolerancja	235
Solomona model tolerancji jako procesu opozycyjnego	236
Odstawienie substancji	236
Głód	237
Podsumowanie	239
Dlaczego ludzie się uzależniają	239
Unikanie i dążenie	239
Model motywacyjny	240
Powody pierwszego sięgnięcia po substancje psychoaktywne	241
Biologia	241
Uczenie się	243
Poznanie	245
Podsumowanie	246
Dlaczego substancje psychoaktywne uzależniają?	246
Heroina i morfina	247
Biologia	247
Uczenie się	248
Poznanie	251
Podsumowanie	252
Środki pobudzające: kokaina i amfetamina	252
Biologia	253
Uczenie się	253
Poznanie	255
Podsumowanie	255
Środki halucynogenne	256
Konopie indyjskie i LSD	256
Uczenie się	256
Poznanie	257
Podsumowanie	258
Zastosowania lecznicze: leczenie przewlekłego bólu	258
Nikotyna	258
Biologia	258
Uczenie się	259
Poznanie	259
Podsumowanie	260
Alkohol	260
Biologia	260
Uczenie się	262
Poznanie	264
Podsumowanie	267
Najważniejsze zagadnienia	270

Rozdział 8		
Agresja, przymus, złość	272	
Tradycyjna definicja agresji	274	
Badania nad agresją	275	
Wczesne badania laboratoryjne	275	
Agresja w realnym świecie	276	
Nowe koncepcje dotyczące agresji	277	
Potrzeba sprawowania kontroli	277	
Robocza definicja agresji	277	
Złość i agresja	278	
Podsumowanie	278	
Pomiary ludzkiej agresywności	279	
Biologiczny składnik agresji	279	
Procesy genetyczne	279	
Agresja a hormony	280	
Neuromechanizmy	282	
Podsumowanie	285	
Agresja – uczenie się	286	
Pojęcie frustracji	286	
Teoria społecznego uczenia się	288	
Podsumowanie	291	
Poznawczy składnik agresji	292	
Model wywierania przymusu	292	
Przemoc interpersonalna	297	
Podsumowanie	298	
Przemoc wśród młodzieży	299	
Biologia	301	
Uczenie się	301	
Poznanie	302	
Podsumowanie	303	
Agresja a działania przestępcze	303	
Zintegrowana teoria przestępcstwa	303	
Agresja a poczucie własnej wartości	305	
Podsumowanie	309	
Najważniejsze zagadnienia	309	
 Rozdział 9		
Emocje i stres a zdrowie	311	
Emocje a motywacje	312	
Definicja emocji	313	
Uniwersalna natura emocji	314	
Emocje a ocena sytuacji	315	
Podsumowanie	315	
Czym jest stres?	316	
Definicja stresu	316	
Stres a długotrwałe pobudzenie systemu walki lub ucieczki	316	
Biologiczny składnik stresu	318	
Reakcje współczulno-nadnerczowe		
oraz przysadkowo-nadnerczowe	318	
Stres a układ immunologiczny	321	
Podsumowanie	324	
Uczenie się jako składnik stresu	324	
Nieprzewidywalność a stres	324	
Nauka właściwego reagowania na stres	327	
Stres a czynniki społeczne: Miejsce pracy	328	
Organizacje podatne i odporne na konflikty	328	
Podsumowanie	330	
Poznawcze składniki stresu	330	
Radzenie sobie ze stresem zorientowane na problem		
lub na emocje	331	
Czynniki sytuacyjne a sprawowanie kontroli	331	
Podsumowanie	333	
Moderatory stresu	333	
Biologia	333	
Uczenie się	335	
Poznanie	341	
Podsumowanie	343	
Stres a zdrowie	344	
Stres a nowotwór	345	
Biologia	345	
Uczenie się	348	
Poznanie	349	
Podsumowanie	351	
Najważniejsze zagadnienia	352	
 Rozdział 10		
Emocje niespójne z celem (negatywne)	353	
Strach a lęk	354	
Biologia	355	
Uczenie się	357	
Poznanie	361	
Podsumowanie	364	
Pesymizm a depresja	365	
Biologiczny składnik depresji	367	
Wyuczony składnik depresji	371	
Poznawczy składnik depresji	375	
Podsumowanie	381	
Poczucie winy i wstydu	384	
Biologia	385	
Uczenie się	386	
Poznanie	387	
Negatywne emocje a zachowanie ukierunkowane		
na osiągnięcie celu	390	
Podsumowanie	391	
Najważniejsze zagadnienia	391	
 Rozdział 11		
Emocje spójne z celem (pozytywne)	393	
Szczęście	394	
Dwa mity na temat szczęścia	394	
Biologia	397	
Uczenie się i składnik poznawczy	399	

Szczęście a radzenie sobie ze stresem	402	Uczenie się/składnik poznawczy	450
Biologia	403	Proces twórczy	453
Uczenie się i składnik poznawczy	403	Podsumowanie	459
Podsumowanie	404	Najważniejsze zagadnienia	460
Niepewność a radzenie sobie	404		
Satysfakcja płynąca z przeciwstawienia się lękowi		Rozdział 13	
i niepewności: Kształtowanie skłonności do działania . . .	404	Potrzeba sprawowania kontroli, doskonalenia się	
Biologia	405	oraz poczucia własnej wartości	461
Uczenie się/składnik poznawczy	406	Potrzeba przewidywalności oraz sprawowania	
Dlaczego lubimy dreszczyk emocji, czyli motywacja		kontroli	462
do podejmowania ryzyka	407	Sprawowanie kontroli a zdrowie	462
Interakcja czynników biologicznych, związanych		Biologia	464
z uczeniem się i poznawczych	407	Uczenie się	464
Teoria własnej skuteczności oraz dwa sposoby opanowania		Poznanie	465
lęku	408	Sprawowanie kontroli a doskonalenie się	466
Teoria przekonania o własnej skuteczności a poszukiwanie		Podsumowanie	466
doznań	411	Motywacja do doskonalenia się oraz do odnoszenia	
Uwagi końcowe	412	sukcesów	467
Podsumowanie	412	Motywacja do odnoszenia sukcesów	468
Optymizm i nadzieja	413	Biologia	468
Biologia	414	Uczenie się	469
Uczenie się/składnik poznawczy	414	Poznanie	470
Optymizm a zdrowie	416	Podsumowanie	475
Nadzieja	417	Samocena	476
Podsumowanie	419	Definicja samooceny	477
Rola wczesnych doświadczeń: Pojęcie przywiązania		Źródła samooceny	478
(więzi)	419	Utrwalanie niskiej samooceny	480
Biologia	420	Samocena a reakcje na sukces i porażkę	481
Uczenie się/składnik poznawczy	420	Rozwój samooceny	481
Podsumowanie	423	Podsumowanie	488
Najważniejsze zagadnienia	427	Najważniejsze zagadnienia	489
Rozdział 12		Rozdział 14	
Od ciekawości do twórczości	429	Samoregulacja motywacji	490
Ciekawość a eksploracja	430	Samoregulacja zachowań	491
Nowość, ciekawość i eksploracja	430	Biologia	492
Eksploracja a kompetencja	432	Uczenie się	493
Co motywuje nas do eksplorowania?	432	Poznanie	494
Pojęcie wyzwania	434	Podsumowanie	494
Eksploracja a lęk	434	Wyznaczanie celów	495
Biologia	436	Cele bliskie i dalekie	495
Składnik związany z uczeniem się/składnik poznawczy ..	437	Wyznaczanie celów trudnych, ale osiągalnych	497
Motywacja wewnętrzna	438	Informacja zwrotna	497
Teoria samookreślenia	438	Cele wyznaczane samodzielnie i przez innych	
Podsumowanie	440	a zaangażowanie	497
Poszukiwanie doznań	441	Potrzeba dążenia do trudnych celów	498
Biologia	444	Hipoteza rozdźwięku	498
Uczenie się/składnik poznawczy	444	Teoria poczucia własnej skuteczności	499
Podsumowanie	447	Automatyzm a zachowania służące osiągnięciu celu	500
Twórczość	447	Złudzenie świadomego sprawowania kontroli	502
Biologia	449	Wykorzystywanie wyobraźni w dążeniu do celu	502

Jak sobie radzić ze zwątpieniem w siebie	504	Refleksja zamiast rozpamiętywania	523
Kształtowanie dobrych nawyków myślowych	506	Podsumowanie	523
Podsumowanie	508	Najważniejsze zagadnienia	524
Samoregulacja i wizerunek siebie	508	Bibliografia	526
Samowiedza a samoregulacja	510	Indeks nazwisk	564
Teorie ukryte	514	Indeks rzeczowy	574
Nastawienie na proces	522		

PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIA

1.1 „Gorąca” i „zimna” teoria gratyfikacji	19	8.1 Nauka opanowywania złości	306
2.1 Zdawanie sobie sprawy ze swoich procesów biologicznych ..	58	9.1 Zwierzęta domowe a zdrowie	334
2.2 Znaczenie intencji oraz planowania podczas dokonywania zmiany niechcianych nawyków. Przejmowanie kontroli przez samoregulację	64	9.2 Jak myśleć konstruktywnie?	339
2.3 Uświadamianie sobie własnych procesów poznawczych ..	74	9.3 Wybrane zasady radzenia sobie ze stresem	346
3.1 Kilka zasad przestrzegania diety	114	10.1 Jak się ustrzec przed depresją?	376
4.1 Miłość spełniona	136	10.2 Depresja a terapia poznawcza: nauka sztuki konstruktywnego myślenia	382
6.1 Dostosowywanie się do zmiany czasu	203	10.3 Opanowywanie nadmiernego poczucia winy i wstydu ..	388
6.2 Praca zmianowa, senność i drzemki	210	11.1 Jak być szczęśliwszym(-ą)?	396
6.3 Jak śnić przejrzysto?	226	11.2 Jak stać się optymistą? Metoda ABCDE	424
6.4 Najczęstsze przyczyny bezsenności	229	12.1 Czy poszukujesz mocnych wrażeń?	443
7.1 Czynniki wpływające na używanie substancji psychoaktywnych	242	12.2 Rozwijanie twórczości przez pytanie: „A jeżeli?”	458
7.2 Żywność z nalogiem	268	13.1 Określenie własnej motywacji do odnoszenia sukcesu ..	474
		13.2 Dochodzenie do siebie po przegranej: równanie w dół ..	482
		13.3 Porażki nie wolno uogólniać	483