

Spis treści

Przedmowa.....XIII

PodziękowaniaXV

ROZDZIAŁ 1

Wprowadzenie do motywacji i emocji1

 Znaczenie motywacji 1

 Przejsć do działania..... 2

 Cel psychologii motywacji..... 4

 Motywacja jako przewidywanie przyszłości 5

 Motywacja jako podróż..... 9

Podsumowanie sekcji 11

Źródła motywacji..... 12

 Źródła wewnętrzne..... 12

 Źródła zewnętrzne 14

 Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna się łączą 16

 Przeszłość jako źródło motywacji 20

 Zakres motywacji 22

Podsumowanie sekcji 23

Słowniczek 25

Piśmiennictwo 27

ROZDZIAŁ 2

Ewolucyjni poprzednicy motywacji.....29

 Ewolucyjna perspektywa motywacji 29

 Historia ewolucyjna i historia osobista 30

 Psychologia ewolucyjna..... 32

Podsumowanie sekcji 34

Uniwersalne motywy w sferze związków i seksu.....35

 Motywacja do związków 35

 Hipoteza dobrych genów..... 36

 Długoterminowy wybór partnera 41

 Teoria biospołeczna 42

 Ochrona relacji..... 45

 Subtelne ewolucyjne niedopasowanie smartfonów 47

Podsumowanie sekcji ^ .

 Strach preferencje żywieniowe i muzyka jako motywy uniwersalne..... ^

 Strach jako motyw uniwersalny

 Preferencje i upodobanie do pokarmów.....

 Uniwersalny urok muzyki ^

Podsumowanie sekcji.....

Słowniczek

Piśmiennictwo.....

ROZDZIAŁ 3

Uzależnienia i zachowania towarzyszące uzależnieniom

 Narkotyki i uzależnienia.....

 Aspekty uzależnienia

 Specyfika uzależnienia od narkotyków.....

 Od eksperymentowania do uzależnienia

 Podsumowanie sekcji

 Proces uzależnienia

 Psychologiczne teorie uzależnienia od substancji psychoaktywnych 76

 Mózgowe korelaty uzależnień 79

 Utrata samokontroli..... 82

 Rola środowiska w uzależnieniu: warunkowanie..... 82

 Zdarzenia, które prowadzą do nawrotu..... 84

 Poznanie i uzależnienie..... 87

 Podsumowanie sekcji 88

 Uzależnienia behawioralne..... 89

 Patologiczny hazard..... 89

 Gry internetowe..... 91

 Uzależnienie od Internetu..... 93

 Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych..... 94

 Objawy uzależnienia od ćwiczeń..... 95

 Podsumowanie sekcji 96

 Słowniczek 97

 Piśmiennictwo 100

ROZDZIAŁ 4

Homeostaza: temperatura, pragnienie, głód i jedzenie..... -1_05

 Wewnętrzne czynniki regulacji organizmu..... 105

 Homeostaza i allostaza..... 106

 Homeostaza w termoregulacji i gospodarce płynowej.....

 Siła motywacji głodu 110

 Homeostaza energetyczna..... 111

 Utrzymanie homeostazy energetycznej..... ^

 Mechanizmy sprzężenia zwrotnego dla sytości 115

 Model podwójnego punktu interwencji 117

Podsumowanie sekcji118

Charakterystyka żywności i jedzenie119

 Reakcje fazy cefalicznej.....120

 Smakowitość i ilość jedzenia120

 Sytość sensorycznie specyficzna122

 Preferencje żywieniowe122

Podsumowanie sekcji126

Charakterystyka osoby i jedzenie127

 Progowa teoria głodu i sytości127

 Zwolnienie z ograniczeń dietetycznych.....128

 Jadłowstręt psychiczny130

Podsumowanie sekcji132

Słowniczek133

Piśmiennictwo135

ROZDZIAŁ 5

Zachowanie, pobudzenie i wartościowość afektywna139

 Pobudzenie i poziom wykonania.....139

 Kategorie pobudzenia140

 Źródła pobudzenia142

 Pobudzenie i zachowanie143

Podsumowanie sekcji148

Teorie dotyczące związku poziom wykonania-pobudzenie.....149

 Model katastrofy149

 Lęk wpływa na przetwarzanie poznawcze i zachowanie151

Podsumowanie sekcji154

Pobudzenie i wartościowość afektywna.....155

 Zmienność wartościowości afektywnej.....155

 Nowość bodźca, złożoność i wartościowość afektywna158

 Nowość i niezgodność w muzyce i humorze.....164

 Przyjemność muzyki164

Podsumowanie sekcji168

Słowniczek169

Piśmiennictwo171

ROZDZIAŁ 6

Stres, radzenie sobie i zdrowie.....175

 Związek między wydarzeniami życiowymi a stresem175

 Wymagania, radzenie sobie i stres176

 Charakterystyka stresorów176

 Przewidywalność i kontrolowalność stresorów17S

 Charakterystyka stresu.....

 Od zmian życiowych do stresorów185

Stresory różnij się pod względem akumulacji, siły i czasu trwania.. 185

 Podsumowanie sekcji.....

 Stresory wpływają na organizm ^g,.

Zaburzenia psychosomatyczne.....

Zachowanie chorobowe.....	^gg
Podsumowanie sekcji.....	..
Zmienne moderujące wpływ wydarzeń życiowych	...
Ocena i radzenie sobie z wydarzeniami życiowymi i stresem	199
Kontrolowalność stresora.....	203
Informacja zwrotna	206
Podsumowanie sekcji.....	206
Słowniczek	207
Piśmiennictwo	209

ROZDZIAŁ 7

Psychologiczne potrzeby i motyw.....	213
Popędy i potrzeby jako wewnętrzne źródła motywacji.....	213
Potrzeby fizjologiczne i potrzeby psychologiczne.....	214
Motywująca rola potrzeb psychologicznych.....	217
Charakterystyka potrzeb psychologicznych	218
Jak wykazać, że potrzeby psychologiczne motywują zachowanie? . . .	221
Związek między potrzebami a zachowaniem	223
Podsumowanie sekcji.....	224
Dwie główne teorie potrzeb psychologicznych	225
Zaktualizowana hierarchia potrzeb Masłowa	225
Teoria autodeterminacji	227
Potrzeba afiliacji/przynależności jako motywacja zachowań	230
Podsumowanie sekcji	232
Wybrane potrzeby psychologiczne	233
Potrzeba poczucia własnej wartości	233
Potrzeba osiągnięć	236
Potrzeba domknięcia i potrzeba poznania	237
Potrzeba władzy	239
Potrzeba znaczenia.....	240
Podsumowanie sekcji	243
Słowniczek	243
Piśmiennictwo.....	246

ROZDZIAŁ 8

Osobowość i motywacja	249
Problem różnic indywidualnych.....	249

Cechy osobowości związane z motywacją	250
Cechy osobowości jako kategorie lub przyczyny zachowań	250
Cechy osobowości jako kategorie zrozumienia motywacji.....	251
Biologia cech osobowości.....	253
Podsumowanie sekcji	257
Cechy osobowości Wielkiej Piątki wpływają na motywację	258
Cechy osobowości wchodzą w interakcje i korelują ze środowiskiem	258
Wpływ otwartości na doświadczenie na motywację	260
Wpływ ekstrawersji na motywację.....	261
Wpływ neurotyczności na motywację	265
Wpływ sumienności na motywację	267
Wpływ ugodowości na motywację	267
Cechy Wielkiej Piątki mają trwały wpływ na motywację.....	268
Podsumowanie sekcji.....	271
Poszukiwanie doznań, samokontrola i upór wpływają na motywację.....	272
Wpływ poszukiwania doznań na motywację.....	272
Wpływ samokontroli na motywację.....	274
Wpływ uporu na motywację.....	278
Podsumowanie sekcji.....	279
Słowniczek	280
Piśmiennictwo	283
ROZDZIAŁ 9	
Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna.....	287
Motywacja zewnętrzna i wartość podniety	287
Wzmocnienia i kary a podniety	288
Obiektywna i subiektywna wartość bodźca	288
Podniety pozytywne i negatywne.....	289
Podsumowanie sekcji.....	293
Czynniki wpływające na wartość podniety.....	293
Ilość - nasilenie - intensywność	293
Stany wewnętrzne określają wartość podniety	295
Efekty kontrastu.....	297
Teoria motywacji temporalnej	301
Podsumowanie sekcji.....	305
Motywacja wewnętrzna	306
Różnice między motywacją zewnętrzną i wewnętrzną.....	307
Cel zachowania motywowanego wewnątrznie.....	308
Interakcja między motywacją zewnętrzną i wewnętrzną	311
Orientacja motywacyjna.....	313
Podsumowanie sekcji.....	314
Słowniczek.....	315
Piśmiennictwo.....	317

rozdział 10

Motywująca rola celu.....

 Źródła celów
 Od możliwych stanów końcowych do celów.....³²⁰
 Czym są źródła celów i co motywują?323

 Podsumowanie sekcji327

 Charakterystyka celów i oczekiwania.....327

 Motywujące cechy celów328

 Dyskontowanie wysiłku określa wartość celu³³⁰

 Teoria wartości oczekiwanej i teoria oczekiwanej użyteczności332

 Punkt odniesienia335

 Teoria perspektywy336

 Podsumowanie sekcji337

 Zaangażowanie w cel, planowanie i osiągnięcie..... 337

 Zobowiązanie do osiągnięcia celu.....338

 Planowanie osiągnięcia celu..... 339

 Postęp w kierunku osiągnięcia celu.....342

 Osiągnięcie celu i porażka.....346

 Podsumowanie sekcji349

 Słowniczek.....350

 Piśmiennictwo.....352

ROZDZIAŁ 11

Emocje i nastroje..... 355

 Charakterystyka i kategorie emocji.....355

 Czym jest emocja?.....356

 Metody odkrywania podstawowych emocji.....358

 Charakterystyka emocji.....363

 Intensywność i czas trwania emocji367

 Podsumowanie sekcji370

 Funkcja pobudzenia371

 Teoria Jamesa-Langeego.....371

 Dwuczynnikowa teoria emocji374

 Emocje są konstruowane377

 Teoria pobudzenia Cannona.....377

 Podsumowanie sekcji378

 Nastroje379

 Różnice między nastrojami a emocjami379

 Pomiar nastrojów380

 Czynniki wpływające na nastrój380

 Zachowania regulujące nastrój.....383

 Podsumowanie sekcji386

 Słowniczek..... 387

 Piśmienni ctwo..... 389

ROZDZIAŁ 12	
Emocje jako motywy.....	393
Ocena zdarzenia emocjonalnego.....	393
Sekwencja zdarzenie-ocena-emocja	394
Charakterystyka oceny.....	397
Podsumowanie sekcji.....	400
Ekspresje mimiczne są motywowane przez emocje.....	400
Charakterystyka ludzkiej twarzy	401
Powiązanie ekspresja-uczucie	401
Wrodzony charakter mimicznych ekspresji emocjonalnych.....	402
Funkcja ekspresji mimicznych.....	407
Podsumowanie sekcji.....	410
Motywująca funkcja emocji.....	412
Emocje jako motywy zachowań	412
Emocje jako motywy aktywności poznawczej.....	413
Motywacyjny charakter pozytywnych emocji	417
Podsumowanie sekcji.....	422
Słowniczek	423
Piśmiennictwo.....	425
 Indeks rzeczowy	 429
 Indeks nazwisk.....	 435
 O Autorze	 445