

Spis treści

Przedmowa 13

Rozdział I

Historia i przegląd 17

Zakres niniejszej pracy 18; Zanim zrodziły się poglądy naukowe 19; Pierwsze poglądy naukowe 23; Fizjologia 24; Ewolucja 26; Psychologia eksperymentalna, psychiatria i etologia 27; Genetyka zachowań, socjobiologia i psychologia ewolucji 33; Neurologia i endokrynologia 35; Perspektywa kulturowa 38; Metody naukowe 40

Rozdział 2

Ewolucja motywacji i emocji 44

Ewolucję łatwo dostrzec w powszechnych obserwacjach 45

Ewolucja motywacji 49

Imperatywy przetrwania i reprodukcji 49; Współzawodnictwo 51; Egoizm i altruizm 53; Maksymalizacja ogólnej sprawności: Ostateczny czynnik motywujący 55; Ewolucja kulturowa 59

Ewolucja stanów emocjonalnych 62

Rozdział 3

Genetyka, uczenie się i rozwój 67

Zachowania wrodzone a zachowania wyuczone 68

Zachowania stereotypiczne wynikające z charakterystyki gatunku 70;

Proste mechanizmy uczenia się 73; Złożone procesy uczenia się, poznanie i kultura 78

Perspektywa genetyki zachowań 80

Badania nad zwierzętami 80; Badania nad ludźmi 86

Interakcje zachodzące w trakcie rozwoju 90

Rozdział 4

Zarys perspektywy fizjologicznej 97

Ogólny opis struktur i osiągnięć ewolucyjnych 98

Budowa układu nerwowego człowieka 98; Osiągnięcia ewolucyjne widoczne w strukturze układu nerwowego 101; Komórki układu nerwowego 106

Struktury o największym znaczeniu dla motywacji i emocji 108

Autonomiczny układ nerwowy 108; Układ siatkowaty aktywujący 111; Obwodowy układ wydzielania dokrewnego 111; Podwzgórze i przysadka mózgowa 114; Układ komorowy 117; Układ limbiczny 119; Przekątniki synaptyczne 121; Szyszynka 126; Wzajemne oddziaływanie substancji chemicznych 126

Rozdział 5

Pragnienie, głód i wydalenie 128

Pragnienie 128

Pragnienie pozakomórkowe i komórkowe 129; Przyswajanie płynów do posiłku 131; Zaprzestanie przyswajania płynów 132

Głód i sytość 133

Motywacja, od głodówki do sytości 133; Biesiadowanie, post i ogólny metabolizm 135; Mechanizmy mózgowe 136; Mechanizmy glukostaticzne 139; Czynniki lipostatyczne 140; Obwodowe czynniki sytości 142; Inne czynniki fizjologiczne 146; Woń 146; Czynniki psychologiczne 147

Określone apetyty 150

Smak słodkości 150; Apetyt na sól 151; Inne wrodzone apetyty? 153; Unikanie substancji toksycznych 154; Apetyty nabyte 156; Uzależnienie jako apetyt nabyty 158; Dzisiejsze skutki upodobań żywieniowych 163

Wydalenie i obrzydzenie 164

Oddawanie moczu i defekacja 164; Wymioty 166; Obrzydzenie 166

Rozdział 6

Ból, lęk i ukojenie 169

Ból 170

Motywowanie za pomocą bólu 170; Psychiczne zróżnicowanie bólu 172; Struktury nerwowe a ból 175; Modulacja odczuwania bólu za pomocą substancji chemicznych 179

Termoregulacja 181

Reakcje autonomiczne 182; Reakcje behawioralne 183

Lęk 184

Lęki bezwarunkowe 185; Wrodzone reakcje na niebezpieczeństwo 189; Lęki warunkowe 191; Fizjologia lęku 194; Język gestów a lęk 197; Przekaz społeczny i feromony 199; Pierwszy rzut oka na zjawisko niepokoju 200; Odwaga 201

Rozdział 7**Rozmnażanie 204****Strategie rozrodcze a ewolucja 204**

Ogólne różnice płciowe u ssaków 205; Osiągnięcia adaptacyjne właściwe danemu gatunkowi oraz tworzenie związków 207; Strategie rozrodcze u człowieka 212

Neuroendokrynologiczne podstawy zachowań seksualnych 216

Osobniki męskie 216; Osobniki żeńskie 221; Zróżnicowanie płciowe mózgu 227

Orientacja seksualna 228

Czynniki psychogenne 230; Czynniki neuroendokrynologiczne 232; Genetyka a ewolucja 236

Menstruacja, ciąża i karmienie 238

Cykl menstruacyjny a zmiany emocjonalne 239; Ciąża 240; Poród 243; Karmienie 245

Rozdział 8**Pobudzenie i stres 247****Stres i GAS 247****Adaptacja krótkoterminowa 249**

Pobudzenie 249; Fizjologia układu obwodowego w stanach pobudzenia i silnego stresu 252; Czy mechanizmy autonomiczne różnią się od siebie w zależności od rodzaju emocji? 255; Mechanizmy odprężenia, spoczynek i sen 257; Znużenie 259; Zaskoczenie 261; Poszukiwanie silnych wrażeń 262; Nieprzystosowawcze nadmierne pobudzenie 263

Przystosowania długoterminowe 265

Układ przysadkowo-korowonadnerczowy 266; Ograniczenie rozrodu 270; Wpływ emocji i chronicznego stresu na kondycję zdrowotną 272; Posunięcie w latach, starzenie się i ograniczenia działań samoza-chowawczych 277

Zespół stresu pourazowego 280

Rozdział 9*Gniew, nienawiść i agresja 285*

Formy grożenia i agresji 285; Dominacja i podporządkowanie 288; Gniew ludzki i jego oznaki 291; Różnice płciowe i podstawy neuroendokrynologiczne 292; Zmiany endokrynologiczne wynikające ze statusu społecznego 295; Neurologiczne podstawy agresji 298; Frustracja a rozdrażnienie 300; Rola procesów uczenia się w okazywaniu agresji 301; Zabójstwo 302; Dzieciobójstwo i nadużycia względem dzieci 305; Wojna, ewolucja człowieka i motywacja żołnierzy 308

Rozdział 10*Szczęście, smutek i strategie radzenia sobie 311**Prezentacja stanów afektywnych 312*

Wyrazy twarzy 312; Głos 315; Śmiech 315; Płacz 318; Postawy ciała i aktywacja behawioralna 320

Stany afektywne 321

Strategie pewności siebie i sukcesu 322; Żaloba 323; Depresja, ból psychiczny, zahamowanie i przegrupowanie 325; Uczenie się i działania poznawcze w depresji 328; Fizjologia depresji 331; SAD 335

Zachowania zagrażające życiu 337

Samobójstwo 337; Próby samobójcze 342; Samookaleczenie 345; Ewolucyjne ograniczenia działań samozachowawczych 346

Rozdział II*Miłość i przywiązanie 349**Relacje rodzic-dziecko 350*

Przywiązanie niemowlęcia do matki 350; Wiąż matki z niemowlęciem 352; Wiąż ojca z dziećmi 354; Jakość przywiązania a rozwój emocjonalny 356; Więzy i konflikty rodzinne 359

Relacje między rodzeństwem i rówieśnikami 360

Relacje między rodzeństwem 360; Przyjaźń i tworzenie grup 362; Rozmaitości 364

Więzy partnerskie 365

Korzenie ewolucyjne 365; Miłość romantyczna a miłość towarzyska 366; Zazdrość seksualna 370

Rozdział 12*Motywacja do nauki 372*

Zaciekawienie badawcze i ciekawość 372; Zabawa 374; Przyzwyczajanie, wyczulanie i klasyczne warunkowanie emocji 376; Wzmocnienie

i kara 378; Neurologiczne podstawy wzmocnienia i zahamowania 381; Wzmocnienie warunkowe i cele nabyte 383; Kontrola wewnętrzna i zewnętrzna 385; Zarażanie, naśladownictwo, uczenie się pośrednie i kultura 387; Zachęta a wzmocnienie u zwierząt inteligentnych 389; Edukacja, rozwój poznawczy i osiągnięcia 391

Rozdział 13

Konflikty motywacyjne 393

Dążenie ku–unikanie 393; Wielokrotne dążenie ku–unikanie, zmartwienie i niepokój 394; Zahamowania korowe i uwydatnianie emocji 395; Zwłoka w gratyfikacji 397; Mechanizmy obronne i rozwiązania irracjonalne 399; Dysonans poznawczy 400; Racjonalne podejmowanie decyzji 401; Hierarchia popędów 402; Podejmowanie ryzyka 404

Rozdział 14

Ja, rodzina i społeczność 411

Źródła emocji społecznych wyższego rzędu 411

Ewolucja egoizmu i altruizmu 411; Pradawne i nowoczesne środowisko emocjonalne 414; Cywilizacja, prawo, religia i kultura 415

Wyrażanie emocji społecznych wyższego rzędu 417

Udzielanie się emocji i emocje doznawane pośrednio 417; Empatia 418; Aprobata i pogarda 420; Zażenowanie 421; Duma, wina i wstyd 423; Psychopatia 425

Osobowość i okoliczności 427

Bibliografia 429