

Wstęp 11

Rozdział 1

Podstawowe zagadnienia w badaniach

nad motywacją 15

Plan rozdziału 17

Przyczyny zachowań 17

Dążenie i unikanie 18

Główne problemy współczesnej teorii motywacji ... 20

Adaptacyjne uwarunkowania ludzkich zachowań 20

Źródła zachowania 20

Mechanizmy odpowiadające za kierunek zachowania 21

Wytrwałość 21

Rola uczuć 22

Różnice indywidualne 23

Samoregulacja zachowań 23

Czy ludzie mają wolę? 24

Teorie motywacji: rys historyczny 24

teorie instynktów 25

Instynkty o motywacja 27

Freudowska teoria popędów 27

Podsumowanie 29

Teoria potrzeb 30

Podsumowanie 34

Teorie uczenia się 34

Watsonowsko szkoła behawioryzmu 34

Teoria popędów Hulla 35

Skinnerowska teoria wzmocnienia 35

Teorie społecznego uczenia się 37

Podsumowanie 38

| | | |
|--|----|--|
| Teorie rozwoju oraz panowania nad sobą i środowiskiem . | 39 | |
| Teorie humanistyczne | 40 | |
| Podsumowanie | 41 | |
| Teorie poznawcze | 42 | |
| Podsumowanie | 43 | |
| Biologia, uenie się, poznanie | 44 | |
| Najwainiejsze zagadnienia | 45 | |
| Rozdział 2 | | |
| Składniki motywacji | 46 | |
| Biologia | 47 | |
| Budowa mózgu ludzkiego | 47 | |
| Przykład temperamentu | 49 | |
| Bliźnięta jedno- i dwujajowe | 50 | |
| Budowa mózgu a motywacja | 51 | |
| Systemy mózgu | 51 | |
| Skłonność do doznawania przyjemności: System nagród .. Siatkowaty układ | 51 | Skłonność do przetwarzania informacji: |
| aktywując/ | 53 | |
| Rola neuroprzekaźników w przetwarzaniu informacji | 55 | |
| Podsumowanie | 56 | |
| Uaenie się | 57 | |
| Uwaga a uczenie się | 57 | |
| Warunkowanie klasyczne | 61 | |
| Instrumentalne uczenie się | 62 | |
| Teoria zachęty społecznej | 63 | |
| Uczenie się o pomieć | 65 | |
| Wiele systemów pamięci | 65 | |
| System hipokampo - (uczenie się no zasadzie bodziec - bodziec) | 65 | |

| | | |
|--|----|----|
| System prądkowia (uczenie się na zasadzie bodziec | | |
| -reakcja) | 65 | |
| System ciała migdałowego (uczenie się na zasadzie | | |
| bodziec - wzmocnienie) | 66 | |
| Pamięć i poznanie | 66 | |
| Podsumowanie | 67 | |
| Poznanie | 67 | |
| Teorie poznawcze | 68 | |
| Natura czynników poznawczych | 68 | |
| Przekonania, postawy i wartości | 70 | |
| Teoria dysonansu poznawczego | 71 | |
| Teorie ukryte | 72 | |
| Nawyki i zachowania automatyczne a czynniki poznawcze .. | 72 | |
| Przykład: Jakie są przyczyny szczęścia? | 73 | |
| Różnice między ludźmi | 75 | |
| Podsumowanie | 78 | |
| Plan podejścia składnikowego | 79 | |
| Podsumowanie | 82 | |
| Najważniejsze zagadnienia | 82 | |
| Rozdział 3 | | |
| Głód i jedzenie | 83 | |
| Jak ludziom udaje się unikać toksyn? | 84 | |
| Biologia | 84 | |
| Uczenie się | 85 | |
| Poznanie | 86 | |
| Podsumowanie | 87 | |
| Wybór pożywienia | 87 | |
| Jedzenie a energia: Tłuszcze, węglowodany, białka | | 8/ |
| Pożywienie i składniki odżywcze | 90 | |

| | | |
|--|-----|-----|
| Ewolucja mięsożerności człowieka | | 90 |
| Biologio | 91 | |
| Uczenie się | 92 | |
| Poznonie | 93 | |
| Podsumowanie | 94 | |
| Głód a jedzenie | 94 | |
| Jedzenie jako doznanie zmysłowe | | 95 |
| Problem nadwagi i otyłości | | 96 |
| Biologio | 97 | |
| Teoria wyznaczonego poziomu wagi | | 99 |
| Uczenie się | 101 | |
| Poznanie | 101 | |
| Podsumowanie | 102 | |
| Teorie nadwagi i otyłości | | 103 |
| Schachtera teoria głodu i jedzenia | | 103 |
| Progowa teoria głodu, jedzenia i otyłości | | 106 |
| Podsumowanie | 109 | |
| Trudności, które napotykają osoby odchudzające się | | 109 |
| Biologia | 109 | |
| Uczenie się | 110 | |
| Poznonie | | 111 |
| Zdrowotne konsekwencje otyłości i zrzucania wagi .. | | 112 |
| Podsumowanie | 112 | |
| Wspólne biesiadowanie oraz jedzenie jako czynność społeczna | | 113 |
| Biologia | 113 | |
| Uczenie się | 113 | |
| Podsumowanie | 116 | |

| | | |
|---|-----|------|
| Najważniejsze zagadnienia | 117 | |
| Rozdział 4 | | |
| Namiętność, miłość, seks | | i 16 |
| Podniecenie seksualne u człowieka | 119 | |
| Biologio | 119 | |
| Uczenie się | 122 | |
| Poznanie | 126 | |
| Podsumowanie | 127 | |
| Przyciąganie, namiętność i miłość a reprodukcja ... | | 128 |
| Biologia | 128 | |
| Uczenie się | 131 | |
| Poznanie | 133 | |
| Podsumowanie | 135 | |
| Biologiczne różnice między mężczyznami a kobietami | 137 | |
| Hormony płciowe | 137 | |
| Podsumowanie | 141 | |
| Dymorfizm płciowy mózgu | 141 | |
| Polityka różnic biologicznych | 146 | |
| Podsumowanie | 146 | |
| Orientacja seksualna | | |
| Biologio | | |
| Uczenie się | | |
| Poznanie | | |
| Podsumowanie | | |
| Najważniejsze zagadnienia | | |
| Rozdział 5 | | |
| Pobudzenie i kierowanie uwagą a maksymalna efektywność działania | | |

Definicja pobudzenia

Pobudzenie korowe

Siatkowaty układ aktywujący

Pomiar aktywności kory mózgowej

Autonomiczny układ nerwowy

Pobudzenie i afekt a skuteczność działania

Pobudzenie a efekt

Pobudzenie a efektywność działania

Pobudzenie a uwaga

Pobudzenie o selektywność uwagi

Pobudzenie a reorganizacja uwagi

Dwa systemy aktywacji

Konkluzja

Podsumowanie

Wątpliwości wzbudzone przez teorię optymalnego
funkcjonowania

Pobudzenie niewiadomego pochodzenia

Systemy związane z efektywnością działania

Pobudzenie osobowościowe (lęk)

Biologio

Społeczne uczenie się

Poznonie

Wysoki poziom pobudzenia osobowościowego (lęku)

o efektywność działania

Podsumowanie

Pobudzenie sytuacyjne: przeciążenie sensoryczne

Składnik biologiczny

Uczenie się

Poznonie

Radzenie sobie z przeciążeniem sensorycznym

Przeciążenie sensoryczne o efektywność działania —

Podsumowanie

Pobudzenie sytuacyjne: dysonans poznawczy —

Biologia

Uczenie się

Poznanie

Dysonans poznawczy a efektywność działania

Podsumowanie

Pobudzenie sytuacyjne: bycie ocenianym

Lęk przed egzaminem

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 o 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 stonów snu i czuwania | 200 |
| Model snu Jouveta | 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 |
| Paraliz towarzyszący fozie 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 |
| Hortmanna teoria snu | 224 |
| Podsumowanie | 225 |
| Zaburzenia snu | 226 |
| Bezsenność | 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 Tradycyjna definicja agresji Badania nad agresją

Wczesne badania laboratoryjne

Agresja w realnym świecie

Nowe koncepcje dotyczące agresji

Potrzebo sprawowania kontroli

Robocza definicjo agresji

Zło[^]rf i agresjo

Podsumowanie

Pomiary ludzkiej agresywności

Biologiczny składnik agresji

Procesy genetyczne

Agresja a hormony

Neuromechanizmy

Podsumowanie

Agresja - uczenie się

Pojęcie frustracji

Teorio społecznego uczenia się

Podsumowanie

Poznawczy składnik agresji

Model wywierania przymusu

Przemoc interpersonalna

Podsumowonie

Przemoc wśród młodzieży

Biologia

Uczenie się

Poznanie

Podsumowonie

Agresja a działania przestępcze

Zintegrowano teoria przestępstwa

Agresja o poczucie własnej wartości

Podsumowonie

Najważniejsze zagadnienia

Rozdział 9

Emocje i stres a zdrowie

Emocje a motywacje

Definicja emocji

Uniwersalno noturo emocji

Emocje o ocena sytuacji

Podsumowanie

Czym jest stres?

Definicjo stresu

Stres a długotrwałe pobudzenie systemu walki lub ucieczki..

Biologiczny składnik stresu

Reakcje współczulno-nadnerczowe

oiaz przysodkowo-nadnerczowe

Stres o układ immunologiczny

Podsumowanie

Uczenie się jako składnik stresu

Nieprzewidywalność a stres

Nauko właściwego reagowania na stres

Stres a czynniki społeczne: Miejsce pracy

Organizacje podatne i odporne na konflikty

Podsumowanie

Poznawae składniki stresu

Radzenie sobie ze stresem zorientowane no problem

lub na emocje

Czynniki sytuacyjne a sprawowanie kontroli

Podsumowanie

Moderatory stresu

Biologia

Uczenie się

Poznanie

Podsumowanie

Stres a zdrowie

Stres a nowotwór

Biologio

Uczenie się

Poznonie

Podsumowanie

Najważniejsze zagadnienia

Rozdział 10

Emocje niespójne z celem (negatywne)

Strach a lęk

Biologia

Uczenie się

Poznanie

Podsumowanie

Pesymizm a depresja

Biologiczny składnik depresji

Wyuczony składnik depresji

Poznowczy składnik depresji

Podsumowanie

Poczucie winy i wstydu

Biologio

Uczenie się

Poznonie

Negatywne emocje o zachowanie ukierunkowane

na osiągnięcie celu

Podsumowanie

Najważniejsze zagadnienia

Rozdział 11

| | | |
|--|-----|-----|
| Emocje spójne z celem (pozytywne) | | |
| Szaęście | | |
| Dwo miły na temat szczęścia | | |
| Biologia | | |
| Uczenie się i składnik poznawczy | | |
| Szczęście a radzenie sobie ze stresem | | 402 |
| Biologia | 403 | |
| Uczenie się i składnik poznawczy | | 403 |
| Podsumowanie | 404 | |
| Nie pewno# a radzenie sobie | | 404 |
| Satysfakcja ptynąco z przedy/stowienio się lękwowi | | |
| i niepewności: Kształtowanie skłonności do działania | | 404 |
| Biologia | 405 | |
| Uczenie siyskładnik poznawczy | | 406 |
| Dlaczego lubimy dreszczyk emocji, czyli motywacja | | |
| do podejmowania ryzyka | | 407 |
| Interakcja czynników biologicznych, związanych | | |
| z uczeniem się i poznawczych | | 407 |
| Teoria własnej skuteczności oraz dwa sposoby opanowania | | |
| lęku | 408 | |
| Teoria przekonania o własnej skuteczności a poszukiwanie | | |
| doznań | 411 | |
| Uwagi końcowe | 412 | |
| Podsumowanie | 412 | |
| Optymizm i nadzieja | | 413 |
| Biologia | | 414 |
| Uczenie się/składnik poznawczy | | 414 |
| Optymizm a zdrowie | | 416 |
| Nadziejo | 417 | |

| | | |
|--|-----|-----|
| Podsumowanie | 419 | |
| Rola waesnych doświadczeń: Pojęcie przywiązania | | |
| (więzi) | 419 | |
| Biologia | . — | 420 |
| Uczenie się/składnik poznawczy | | 420 |
| Podsumowanie | 423 | |
| Najważniejsze zagadnienia | | 427 |
| Rozdział 12 | | |
| Od ciekawości do twórczości | | 429 |
| Ciekawość a eksploracja | | 430 |
| Nowość, ciekawość i eksploracja | | 430 |
| Eksploracja a kompetencja | | 432 |
| Co motywuje nos do eksplorowania? | | 432 |
| Pojęcie wyzwania | 434 | |
| Eksploracja a lęk | 434 | |
| Biologia | 436 | |
| Składnik związany z uaniem się/składnik poznawczy .. | | 437 |
| Motywacja wewnętrzna | 438 | |
| Teorio somookreślenia | 438 | |
| Podsumowanie | 440 | |
| Poszukiwanie doznań | 441 | |
| Biologia | 444 | |
| Uczenie się/składnik poznawczy | | 444 |
| Podsumowanie | 447 | |
| Twórczość | 447 | |
| Biologia | 449 | |
| Uczenie się/składnik poznawczy | | 450 |
| Proces twórczy | 453 | |
| Podsumowanie | 459 | |

| | | |
|--|-----|-----|
| Najważniejsze zagadnienia | 460 | |
| Rozdział 13 | | |
| Potrzeba sprawowania kontroli, doskonalenia się oraz poaucia własnej wartości | 461 | |
| Potrzeba przewidywalności oraz sprawowania kontroli | 462 | |
| Sprawowanie kontroli a zdrowie | 462 | |
| Biologia | 464 | |
| Uczenie się | 464 | |
| Poznanie | 465 | |
| Sprawowanie kontroli a doskonalenie się | 466 | 466 |
| Podsumowanie | 466 | |
| Motywacja do doskonalenia się oraz do odnoszenia sukcesów | 467 | |
| Motywacja do odnoszenia sukcesów | 468 | 468 |
| Biologia | 468 | |
| Uczenie się | 469 | |
| Poznanie | 470 | |
| Podsumowanie | 475 | |
| Samooocena | 476 | |
| Definicja samooceny | 477 | |
| Źródła samooceny | 478 | |
| Utrwalanie niskiej samooceny | 480 | |
| Samooocena a reakcje na sukces i porażkę | 481 | 481 |
| Rozwój samooceny | 481 | |
| Podsumowanie | 488 | |
| Najważniejsze zagadnienia | 489 | |
| Rozdział 14 | | |
| Samoregulacja motywacji | 490 | |

| | | |
|--|-----|-----|
| Samoregulacja zachowań | 491 | |
| Biologia | 492 | |
| Uczenie się | 493 | |
| Poznanie | 494 | |
| Podsumowanie | 494 | |
| Wyznaczanie celów | 495 | |
| Cele bliskie i dalekie | 495 | |
| Wyznaczanie celów trudnych, ale osiągalnych | | 497 |
| Informacja zwrotna | 497 | |
| Cele wyznaczone samodzielnie i przez innych a zaangażowanie | 497 | |
| Potrzeba dążenia do trudnych celów | | 498 |
| Hipoteza rozdziwku | 498 | |
| Teoria poczucia własnej skuteczności | | 499 |
| Automatyzm a zachowania służące osiągnięciu celu | | 500 |
| Złudzenie świadomego sprowokowanie kontroli | | 502 |
| Wykorzystywanie wyobraźni w dążeniu do celu | | 502 |
| Jak sobie radzić ze zwątpieniem w siebie | | 504 |
| Kształtowanie dobrych nawyków myślowych | | 506 |
| Podsumowanie | 508 | |
| Samoregulacja i wizerunek siebie | | 508 |
| Somowiedza o somoregulacji | 510 | |
| Teorie ukryte | 514 | |
| Nastawienie na proces | 522 | |
| Refleksja zamiast rozpamiętywania | | |
| Podsumowanie | | |
| Najważniejsze zagadnienia | | |
| Bibliografia | | |
| Indeks nazwisk | | |

ZASTOSOWANIA

| | | |
|-----|---|-----|
| 1.1 | „Gorąco" i „zimno" teorii gratyfikacji | 19 |
| 2.1 | Zdawanie sobie spraw/ ze swoich procesów biologicznych.. | 58 |
| 2.2 | Znaczenie intencji oraz planowania podczas dokonywania zmiany niechcianych nawyków. Przejmowanie kontroli przez somoregulację | 64 |
| 2.3 | Uświadamianie sobie własnych procesów poznawczych .. | 74 |
| 3.1 | Kilko zasad przestrzegania diety | 114 |
| 4.1 | Miłość spełniona | 136 |
| 6.1 | Dostosowywanie się do zmiany czasu | 203 |
| 6.2 | Praca zmianowa, senność i drzemki | 210 |
| 6.3 | Jak śnić przejrzysto? | 226 |
| 6.4 | Najczęstsze przyczyny bezsenności | 229 |
| 7.1 | Czynniki wpływające na używanie substancji psychoaktywnych | 242 |
| 7.2 | Zrywanie z nałogiem | 268 |
| 8.1 | Nauka opanowywania złości | |
| 9.1 | Zwierzęta domowe a zdrowie | |
| 9.2 | Jak myśleć konstruktywnie? | |
| 9.3 | Wybrane zasady radzenia sobie ze stresem | |

- 10.1 Jak się ustrzec przed depresją?
- 10.2 Depresjo o terapia poznawcza.- nauka sztuki konstruktywnego myślenia
- 10.3 Opanowywanie nadmiernego poczucia winy i wstydu.
- 11.1 Jak być szczęśliwszym(-ą)?
- 11.2 Jak stać się optymistą? Metoda ABCDE
- 12.1 Czy poszukujesz mocnych wrażeń?
- 12.2 Rozwijanie twórczości przez pytanie: „A jeżeli?”
- 13.1 Określenie własnej motywacji do odnoszenia sukcesu .
- 13.2 Dochodzenie do siebie po przegranej: równanie w dół
- 13.3 Porażki nie wolno uogólniać