

SPIS TREŚCI

Wstęp	11	Budowa mózgu a motywacja	51
Rozdział 1		Systemy mózgu	51
Podstawowe zagadnienia w badaniach nad motywacją	15	Sklonność do doznawania przyjemności: System nagród ..	51
Plan rozdziału	17	Sklonność do przetwarzania informacji: Siatkowaty układ aktywujący	53
Przyczyny zachowań	17	Rola neuoprzekaźników 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
		Biologia	84
Rozdział 2		Uczenie się	85
Śladniki motywacji	46	* Poznanie	86
Biologia	47	Podsumowanie	87
Budowa mózgu ludzkiego	47		
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 otyłość	106	Pobudzenie a uwaga	166
Podsumowanie	109	Pobudzenie a selektywność uwagi	166
Trudności, na 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
Zdrowe 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)	
Rozdział 4		a efektywność działania	176
Namiętność, miłość, seks	118	Podsumowanie	177
Podniecenie seksualne u człowieka	119	Pobudzenie sytuacyjne: przeciążenie sensoryczne	178
Biologia	119	Składnik biologiczny	178
Uczenie się	122	Uczenie się	180
Poznanie	126	Poznanie	181
Podsumowanie	127	Radzenie sobie z przeciążeniem sensorycznym	181
Przyciąganie, namiętność i miłość a reprodukcja	128	Przeciążenie sensoryczne a efektywność działania	182
Biologia	128	Podsumowanie	183
Uczenie się	131	Pobudzenie sytuacyjne: dysonans poznawczy	183
Poznanie	133	Biologia	183
Podsumowanie	135	Uczenie się	184
Biologiczne różnice między mężczyznami a kobietami	137	Poznanie	184
Hormony płciowe	137	Dysonans poznawczy a efektywność działania	184
Podsumowanie	141	Podsumowanie	185
Dymorfizm płciowy mózgu	141	Pobudzenie sytuacyjne: bycie ocenianym	185
Polityka różnic biologicznych	146	Lęk przed egzaminem	185
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 sennie	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 sennie	218
Teoria aktywacji/syntezy Hobsona	219
Znaczenie marzeń sennych	221
Status teorii	223
Hartmann'a 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
Nalogi: 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?	247
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 przestępstwa	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	318
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
Rodzenie 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 nowotwory	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
Biologia	403
Uczenie się i składnik poznawczy	403
Podsumowanie	404
Niepewność a radzenie sobie	404
Satysfakcja płynąca z przeciwstawienia się lękom i niepewności: Kształtowanie skłonności do działania	404
Biologia	405
Uczenie się/składnik 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
Nadzieja	417
Podsumowanie	419
Rola wczesnych 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 nas do eksplorowania?	432
Pojęcie wyzwania	434
Eksploracja a lęk	434
Biologia	436
Składnik związany z uczeniem się/składnik poznawczy	437
Motywacja wewnętrzna	438
Teoria samookreślenia	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 poczucia 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
Podsumowanie	466
Motywacja do doskonalenia się oraz do odnoszenia sukcesów	467
Motywacja do odnoszenia sukcesów	468
Biologia	468
Uczenie się	469
Poznanie	470
Podsumowanie	475
Samocena	476
Definicja samooceny	477
Źródła samooceny	478
Utrwalanie niskiej samooceny	480
Samoocena a reakcje na sukces i porażkę	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 wyznaczane samodzielnie i przez innych	497
a zaangażowanie	497
Potrzeba dążenia do trudnych celów	498
Hipoteza rozdźwięku	498
Teoria poczucia własnej skuteczności	499
Automatyzm a zachowania służące osiągnięciu celu	500
Złudzenie świadomego sprawowania kontroli	502
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 uszczepić 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 Zrywanie z nałogiem	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