

Spis treści

Wstęp	Emocje jako istotny element codziennego doświadczenia	11
--------------	---	----

Rozdział 1

Doświadczenie emocji	13
-----------------------------	----

1.1. Definicje emocji	14
------------------------------	----

Ramka 1. Emocje, ocena sytuacji i gotowość do działania	17
---	----

Ramka 2. Demony sytuacji	20
--------------------------	----

1.2. Różnice i związki pomiędzy emocjami a nastrojem i stresem	23
---	----

Ramka 3.	26
----------	----

1.3. Emocje u człowieka i zwierząt	28
---	----

Ramka 4. Śmiejący się szczur	29
------------------------------	----

1.4. Świadomość emocji – uczucia	30
---	----

1.5. Ciało i umysł, czyli o składnikach doświadczenia emocji	30
---	----

Podsumowanie	32
---------------------	----

Rozdział 2

Opisywanie emocji	38
--------------------------	----

2.1. Walencja emocji jako podstawowa kategoria opisu emocji	38
--	----

- Ramka 5. Cykle dobowe pozytywnego i negatywnego afektu 40
- 2.2. Emocje podstawowe 41**
 - Ramka 6. Kołowy model afektu Russella 43
 - Ramka 7. Klasyfikacja emocji według Plutchnika 47
 - Ramka 8. 49
- 2.3. Psychologiczna charakterystyka poszczególnych emocji 50**
 - Ramka 9. Podstawowe elementy relacyjne dla poszczególnych emocji 51
 - 2.3.1. Zadowolenie i radość 52
 - 2.3.2. Strach i lęk 53
 - 2.3.3. Smutek 55
 - 2.3.4. Gniew 58
 - 2.3.5. Wstręt 60
 - 2.3.6. Wstyd i poczucie winy 61
 - Ramka 10. 63
- 2.4. Intensywność emocji jako kategoria opisu i kryterium rozróżnienia pokrewnych emocji 64**
 - Ramka 11. Wykrywacz kłamstwa 65
- Podsumowanie 66**

Rozdział 3

Kontekst biologiczny. Procesy nerwowe i endokrynologiczne w emocjach 67

- 3.1. Mózgowe mechanizmy emocji 68**
 - Ramka 12. 69
- 3.2. Asymetria półkulowa a emocje 73**
 - Ramka 13. Asymetria półkulowa w depresji 74
 - Ramka 14. Spostrzeganie ekspresji mimicznej emocji w prawym i lewym polu wzrokowym 75
 - Ramka 15. Styl afektywny a asymetria półkulowa 77
- 3.3. Procesy biochemiczne w emocjach. Neurotransmitery i hormony 78**
 - Ramka 16. 79

Rozdział 4

Czynniki i procesy wywołujące emocje 81

4.1. Uniwersalne czynniki wywołujące emocje 84

Ramka 17. Wizualne bodźce emocjonalne 86

4.2. Indywidualne czynniki wywołujące emocje 87

Ramka 18. Uczenie się strachu 88

4.3. Procesy oceny poznawczej 90

Ramka 19. Emocje jako interpretacja odczuwanego pobudzenia 94

Ramka 20. 97

Ramka 21. 100

4.4. Kontekst afektywny 103

Podsumowanie 104

Rozdział 5

Relacje między emocjami i poznaniem. Spór o pierwszeństwo 106

5.1. Pierwszeństwo poznania 108

Ramka 22. Znaczenie procesów oceny poznawczej w generowaniu emocji 109

5.2. Pierwszeństwo emocji 111

Ramka 23. Pierwszeństwo preferencji nad ocenami 113

Ramka 24. 115

5.3. Dwie drogi – szansa na rozstrzygnięcie sporu 116

Ramka 25. 118

Podsumowanie 119

Rozdział 6

Konsekwencje doświadczanych emocji dla poznania i działania 121

6.1. Konsekwencje emocji dla procesów poznawczych 122

Ramka 26. Tendencyjność uwagi w spostrzeganiu twarzy wyrażających emocje 124

Ramka 27. Pamięć emocjonalna 129

Ramka 28. Wpływ pozytywnego afektu na twórcze rozwiązywanie problemów 131

6.2. Motywacyjne konsekwencje emocji 133

6.3. Konsekwencje emocji dla zachowań społecznych 135

Ramka 29. Słoneczny samarytanin 136

Podsumowanie 139

Rozdział 7

Kontekst społeczny i kulturowy. Ekspresja emocji 140

Ramka 30. Gesty sygnalizujące emocje u szympansa 141

7.1. Ekspresja mimiczna jako najważniejsza forma ekspresji emocji 142

Ramka 31. Wzorce ekspresji mimicznej podstawowych emocji 144

Ramka 32. Kto potrafi złapać kłamcę? 149

Ramka 33. Uśmiech Duchenne i inne 151

7.2. Uniwersalność i kulturowe zróżnicowanie ekspresji emocji 152

Ramka 34. 154

7.3. Regulacja i kontrolowanie emocji 158

Ramka 35. 161

Podsumowanie 163

Rozdział 8

Kontekst rozwojowy. Zmiany emocji związane z wiekiem 165

Ramka 36. 167

8.1. Zmiany rozwojowe w ekspresji, czynnikach wyzwalających, rozpoznawaniu oraz regulacji emocji 168

Ramka 37. Ekspresja gniewu u niemowlęcia 168

Ramka 38. Reakcje emocjonalne dzieci na separację 170

Ramka 39. 175

8.2. Rozwój emocjonalny jako efekt rozwoju rozumienia świata i siebie 176

Podsumowanie 178

Rozdział 9

Różnice indywidualne w reagowaniu emocjonalnym 180

9.1. Styl afektywny. Temperamentalne zróżnicowanie w reagowaniu emocjonalnym 181

Ramka 40. 182

Ramka 41. Strach ma wielkie oczy. Ocena afektywnego ładunku obrazków przez osoby nisko- i wysokolękowe 186

9.2. Płeć a emocje. Różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami w zakresie reagowania emocjonalnego 187

9.3. Różnice indywidualne w zakresie rozpoznawania i myślenia o emocjach innych – inteligencja emocjonalna 191

Podsumowanie 192

Rozdział 10

Patologia emocji 194

10.1. Zaburzenia charakteryzujące się nadmiernym nasileniem emocji 195

Ramka 42. Charakterystyka fobii specyficznej według systemu klasyfikacji zaburzeń DSM-IV 197

Ramka 43. Charakterystyka depresji dużej według systemu klasyfikacji zaburzeń DSM-IV 200

10.2. Zaburzenia charakteryzujące się osłabieniem, słabieniem emocji 205

10.3. Zaburzenia charakteryzujące się dezorganizacją emocji 208

Podsumowanie 209

Rozdział 11

Błogosławieństwo czy przekleństwo ewolucyjne?

Spór o funkcję emocji 211

Ramka 44. Przypadek Phineasa Cage'a 214

Podsumowanie 217

Bibliografia 219

Indeks osób 235

Indeks rzeczowy 241