

Spis treści

Przedmowa	XIII
-----------------	------

Podziękowania	XV
---------------------	----

ROZDZIAŁ 1

Wprowadzenie do motywacji i emocji	1
Znaczenie motywacji	1
Przejść 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

Spis treści

Podsumowanie sekcji	50
Strach, preferencje żywieniowe i muzyka jako motywy uniwersalne	51
Strach jako motyw uniwersalny	51
Preferencje i upodobanie do pokarmów	54
Uniwersalny urok muzyki	56
Podsumowanie sekcji	58
Słowniczek	59
Piśmiennictwo	61

ROZDZIAŁ 3

Uzależnienia i zachowania towarzyszące uzależnieniom	65
Narkotyki i uzależnienia	65
Aspekty uzależnienia	66
Specyfika uzależnienia od narkotyków	68
Od eksperymentowania do uzależnienia	70
Podsumowanie sekcji	75
Proces uzależnienia	75
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	105
Wewnętrzne czynniki regulacji organizmu	105
Homeostaza i allostaza	106
Homeostaza w termoregulacji i gospodarce płynowej	109
Siła motywacji głodu	110
Homeostaza energetyczna	111
Utrzymanie homeostazy energetycznej	113

Mechanizmy sprzężenia zwrotnego dla sytości	.115
Model podwójnego punktu interwencji	.117
Podsumowanie sekcji	.118
Charakterystyka żywności i jedzenie	.119
Reakcje fazy cefalicznej	.120
Smakowitość i ilość jedzenia	.120
Sytość sensorycznie specyficzna	.122
Preferencje żywieniowe	.122
Podsumowanie sekcji	.126
Charakterystyka osoby i jedzenie	.127
Progowa teoria głodu i sytości	.127
Zwolnienie z ograniczeń dietetycznych	.128
Jadłowstręt psychiczny	.130
Podsumowanie sekcji	.132
Słowniczek	.133
Piśmiennictwo	.135

ROZDZIAŁ 5

Zachowanie, pobudzenie i wartościowość afektywna	.139
Pobudzenie i poziom wykonania	.139
Kategorie pobudzenia	.140
Źródła pobudzenia	.142
Pobudzenie i zachowanie	.143
Podsumowanie sekcji	.148
Teorie dotyczące związku poziom wykonania-pobudzenie	.149
Model katastrofy	.149
Lęk wpływa na przetwarzanie poznawcze i zachowanie	.151
Podsumowanie sekcji	.154
Pobudzenie i wartościowość afektywna	.155
Zmienność wartościowości afektywnej	.155
Nowość bodźca, złożoność i wartościowość afektywna	.158
Nowość i niezgodność w muzyce i humorze	.164
Przyjemność muzyki	.164
Podsumowanie sekcji	.168
Słowniczek	.169
Piśmiennictwo	.171

ROZDZIAŁ 6

Stres, radzenie sobie i zdrowie	.175
Związek między wydarzeniami życiowymi a stresem	.175
Wymagania, radzenie sobie i stres	.176
Charakterystyka stresorów	.176
Przewidywalność i kontrolowalność stresorów	.178

Spis treści

Charakterystyka stresu	179
Od zmian życiowych do stresorów	184
Stresory różnią się pod względem akumulacji, siły i czasu trwania...	185
Podsumowanie sekcji	193
Stresory wpływają na organizm	195
Zaburzenia psychosomatyczne	195
Zachowanie chorobowe	198
Podsumowanie sekcji	198
Zmienne moderujące wpływ wydarzeń życiowych	199
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 motywy	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 domknienia 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

Spis treści

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 wewnętrznym	308
Interakcja między motywacją zewnętrzną i wewnętrzną	311
Orientacja motywacyjna	313
Podsumowanie sekcji	314
Słowniczek	315
Piśmiennictwo	317

Spis treści

ROZDZIAŁ 10

Motywująca rola celu	319
Źródła celów	319
Od możliwych stanów końcowych do celów	320
Czym są źródła celów i co motywują?	323
Podsumowanie sekcji	327
Charakterystyka celów i oczekiwania	327
Motywujące cechy celów	328
Dyskontowanie wysiłku określa wartość celu	330
Teoria wartości oczekiwanej i teoria oczekiwanej użyteczności....	332
Punkt odniesienia	335
Teoria perspektywy	336
Podsumowanie sekcji	337
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 sekcji	349
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 emocji	367
Podsumowanie sekcji	370
Funkcja pobudzenia	371
Teoria Jamesa-Langego	371
Dwuczynnikowa teoria emocji	374
Emocje są konstruowane	377
Teoria pobudzenia Cannona	377
Podsumowanie sekcji	378
Nastroje	379
Różnice między nastrojami a emocjami	379
Pomiar nastrojów	380
Czynniki wpływające na nastrój	380
Zachowania regulujące nastrój	383
Podsumowanie sekcji	386
Słowniczek	387
Piśmiennictwo	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