

Spis treści

Przedmowa.....	XIII
----------------	------

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

ROZDZIAŁ 1

Wprowadzenie do motywacji i emocji	1
Znaczenie motywacji	1
Przejsć 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

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



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 motyw.....	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 domknięcia 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



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



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