

**Motywacja : perspektywa biologiczna, psychologiczna i środowiskowa /
Lambert Deckers. – Wydanie I. – Warszawa, 2023**

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 motywy	213
Popędy i potrzeby jako wewnętrzne źródła motywacji	213
Potrzeby fizjologiczne i potrzeby psychologiczne	214
Motywuująca 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 wchodzi 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 uporczywości 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

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

oprac. BPK