



Książka jest doskonale wyważona pod względem prezentacji różnorodnych spojrzeń na naturę motywacji, odmiennych perspektyw teoretycznych, różnych szkół badawczych.

Franken traktuje zagadnienia motywacji bardzo szeroko, nie unikając intelektualnych wycieczek w kierunku obszarów tradycyjnie należących do psychologii społecznej, rozwojowej czy też klinicznej, co stanowi dodatkowy atut tej pracy. Cały podręcznik napisany jest w bardzo przystępny sposób. Autor posługuje się prostym, nadzwyczaj komunikatywnym językiem. Używa wprawdzie terminologii fachowej, ale jej nie nadużywa. Nie stroni od sugestywnych przykładów. Często odwołuje się do zdarzeń z życia codziennego. Wszystko to sprawia, że książkę czyta się bardzo dobrze.

Z recenzji wydawniczej prof. Dariusza Dolińskiego

Wstęp	11	Budowa mózgu a motywacja	51
Rozdział 1		Systemy mózgu	51
Podstawowe zagadnienia w badaniach nad motywacją	15	Skłonność do doznawania przyjemności: System nagród	51
Plan rozdziału	17	Skłonność do przetwarzania informacji: Siatkowaty układ aktywowujący	53
Przyczyny zachowań	17	Rola neuroprzekazników 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
Wytwałość	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 przątkowia (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	Nowyki i zachowania automatyczne a czynniki poznawcze	72
Skinnerowska teoria wzmocnienia	35	Przykład: Jakże 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 uniknąć toksyn?	84
		Biologia	84
Rozdział 2		Uczenie się	85
Składniki motywacji	46	Poznanie	86
Biologia	47	Podsumowanie	87
Budowa mózgu ludzkiego	47		
Przykład temperamentu	49		
Bliznięta 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 mięszożerności 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 napotykać osoby odchudzające się	109	Pobudzenie a reorganizacja uwagi	167
Biologia	109	Dwa systemy aktywacji	167
Uczenie się	110	Konkluzja	168
Poznanie	111	Podsumowanie	168
Zdrowotne 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	Społeczne uczenie się	174
Najważniejsze zagadnienia	117	Poznanie	176
		Wysoki poziom pobudzenia osobowościowego (lęku) a efektywność działania	176
Rozdział 4		Podsumowanie	177
Namiętność, miłość, seks	118	Pobudzenie sytuacyjne: przeciążenie sensoryczne	178
Podniecenie seksualne u człowieka	119	Składnik biologiczny	178
Biologia	119	Uczenie się	180
Uczenie się	122	Poznanie	181
Poznanie	126	Rodzenie sobie z przeciążeniem sensorycznym	181
Podsumowanie	127	Przeciążenie sensoryczne a efektywność działania	182
Przyciąganie, namiętność i miłość a reprodukcja	128	Podsumowanie	183
Biologia	128	Pobudzenie sytuacyjne: dysonans poznawczy	183
Uczenie się	131	Biologia	183
Poznanie	133	Uczenie się	184
Podsumowanie	135	Poznanie	184
Biologiczne różnice między mężczyznami a kobietami	137	Dysonans poznawczy a efektywność działania	184
Hormony płciowe	137	Podsumowanie	185
Podsumowanie	141	Pobudzenie sytuacyjne: bycie ocenianym	185
Dymorfizm płciowy mózgu	141	Lęk przed egzaminem	185
Polityka różnic biologicznych	146		
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
Rodzenie 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 senne	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 senne	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 periodiczny 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
Solomon'a 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		Uczenie się jako składnik stresu	324
Agresja, przymus, złość	272	Nieprzewidywalność a stres	324
Tradycyjna definicja agresji	274	Nauka właściwego reagowania na stres	327
Badania nad agresją	275	Stres a czynniki społeczne: Miejsce pracy	328
Wczesne badania laboratoryjne	275	Organizacje podatne i odporne na konflikty	328
Agresja w realnym świecie	276	Podsumowanie	330
Nowe koncepcje dotyczące agresji	277	Poznawcze składniki stresu	330
Potrzeba sprawowania kontroli	277	Radzenie sobie ze stresem zorientowane na problem	331
Robocza definicja agresji	277	lub na emocje	331
Złość i agresja	278	Czynniki sytuacyjne a sprawowanie kontroli	331
Podsumowanie	278	Podsumowanie	333
Pomiary ludzkiej agresywności	279	Moderatory stresu	333
Biologiczny składnik agresji	279	Biologia	333
Procesy genetyczne	279	Uczenie się	335
Agresja a hormony	280	Poznanie	341
Neuromechanizmy	282	Podsumowanie	343
Podsumowanie	285	Stres a zdrowie	344
Agresja – uczenie się	286	Stres a nowotwór	345
Pojęcie frustracji	286	Biologia	345
Teoria społecznego uczenia się	288	Uczenie się	348
Podsumowanie	291	Poznanie	349
Poznawczy składnik agresji	292	Podsumowanie	351
Model wywierania przymusu	292	Najważniejsze zagadnienia	352
Przemoc interpersonalna	297		
Podsumowanie	298	Rozdział 10	
Przemoc wśród młodzieży	299	Emocje niespójne z celem (negatywne)	353
Biologia	301	Strach a lęk	354
Uczenie się	301	Biologia	355
Poznanie	302	Uczenie się	357
Podsumowanie	303	Poznanie	361
Agresja a działania przestępcze	303	Podsumowanie	364
Zintegrowana teoria przestępstwa	303	Pesymizm a depresja	365
Agresja a poczucie własnej wartości	305	Biologiczny składnik depresji	367
Podsumowanie	309	Wyuczony składnik depresji	371
Najważniejsze zagadnienia	309	Poznawczy składnik depresji	375
		Podsumowanie	381
Rozdział 9		Poczucie winy i wstydu	384
Emocje i stres a zdrowie	311	Biologia	385
Emocje a motywacje	312	Uczenie się	386
Definicja emocji	313	Poznanie	387
Uniwersalna natura emocji	314	Negatywne emocje a zachowanie ukierunkowane	390
Emocje a ocena sytuacji	315	na osiągnięcie celu	390
Podsumowanie	315	Podsumowanie	391
Czym jest stres?	316	Najważniejsze zagadnienia	391
Definicja stresu	316		
Stres a długotrwałe pobudzenie systemu walki lub ucieczki	318	Rozdział 11	
Biologiczny składnik stresu	318	Emocje spójne z celem (pozytywne)	393
Reakcje współczulno-nadnerczowe		Szczęście	394
oraz przysadkowo-nadnerczowe	318	Dwa mity na temat szczęścia	394
Stres a układ immunologiczny	321	Biologia	397
Podsumowanie	324	Uczenie się i składnik poznawczy	399

Szczęście a radzenie sobie ze stresem	402	Uczenie się/składnik poznawczy	450
Biologia	403	Proces twórczy	453
Uczenie się i składnik poznawczy	403	Podsumowanie	459
Podsumowanie	404	Najważniejsze zagadnienia	460
Niepewność a radzenie sobie	404		
Satisfakcja płynąca z przeciwstawienia się lękowi i niepewności: Kształtowanie skłonności do działania	404	Rozdział 13	
Biologia	405	Potrzeba sprawowania kontroli, doskonalenia się oraz poczucia własnej wartości	461
Uczenie się/składnik poznawczy	406	Potrzeba przewidywalności oraz sprawowania kontroli	462
Dlaczego lubimy dreszczyk emocji, czyli motywacja do podejmowania ryzyka	407	Sprawowanie kontroli a zdrowie	462
Interakcja czynników biologicznych, związanych z uczeniem się i poznawczych	407	Biologia	464
Teoria własnej skuteczności oraz dwa sposoby opanowania lęku	408	Uczenie się	464
Teoria przekonania o własnej skuteczności a poszukiwanie doznań	411	Poznanie	465
Uwagi końcowe	412	Sprawowanie kontroli a doskonalenie się	466
Podsumowanie	412	Podsumowanie	466
Optymizm i nadzieja	413	Motywacja do doskonalenia się oraz do odnoszenia sukcesów	467
Biologia	414	Motywacja do odnoszenia sukcesów	468
Uczenie się/składnik poznawczy	414	Biologia	468
Optymizm a zdrowie	416	Uczenie się	469
Nadzieja	417	Poznanie	470
Podsumowanie	419	Podsumowanie	475
Rola wczesnych doświadczeń: Pojęcie przywiązania (więzi)	419	Samooceńa	476
Biologia	420	Definicja samooceny	477
Uczenie się/składnik poznawczy	420	Źródła samooceny	478
Podsumowanie	423	Utrwalanie niskiej samooceny	480
Najważniejsze zagadnienia	427	Samooceńa a reakcje na sukces i porażkę	481
		Rozwój samooceny	481
		Podsumowanie	488
		Najważniejsze zagadnienia	489
Rozdział 12			
Od ciekawości do twórczości	429	Rozdział 14	
Ciekawość a eksploracja	430	Samoregulacja motywacji	490
Nowość, ciekawość i eksploracja	430	Samoregulacja zachowań	491
Eksploracja a kompetencja	432	Biologia	492
Co motywuje nas do eksplorowania?	432	Uczenie się	493
Pojęcie wyzwania	434	Poznanie	494
Eksploracja a lęk	434	Podsumowanie	494
Biologia	436	Wyznaczanie celów	495
Składnik związany z uczeniem się/składnik poznawczy	437	Cele bliskie i dalekie	495
Motywacja wewnętrzna	438	Wyznaczanie celów trudnych, ale osiągalnych	497
Teoria samookreślenia	438	Informacja zwrotna	497
Podsumowanie	440	Cele wyznaczone samodzielnie i przez innych a zaangażowanie	497
Poszukiwanie doznań	441	Potrzeba dążenia do trudnych celów	498
Biologia	444	Hipoteza rozdźwięku	498
Uczenie się/składnik poznawczy	444	Teoria poczucia własnej skuteczności	499
Podsumowanie	447	Automatyzm a zachowania służące osiągnięciu celu	500
Twórczość	447	Złudzenie świadomego sprawowania kontroli	502
Biologia	449	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 ustrzec 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 przeżyćście?	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 Żywanie z nalogiem	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