

Zrozumieć emocje
Dacher Keltner,
Keith Oatley,
Jennifer M. Jenkins

Spis treści

Wstęp XI

Podziękowania XVII

CZĘŚĆ I

RÓŻNE SPOJRZENIA NA EMOCJE 1

Rozdział 1

Podejścia do zrozumienia emocji 3

Wprowadzenie 4

Czym jest emocja? Pierwsze pomysły 6

Dziewiętnastowieczni myśliciele 7

Podejścia filozoficzne i literackie 14

Nauka o mózgu, psychologia, socjologia i antropologia 21

Empiryczne inspiracje nowej nauki o emocjach 31

Czym jest emocja? Ramy teoretyczne 33

Sfera emocji: emocje - nastroje - dyspozycje 35

Streszczenie 36

Do przemyślenia i dyskusji 37

Lektura uzupełniająca 37

Rozdział 2

Ewolucja emocji 38

Elementy podejścia ewolucyjnego 39

Ewolucyjna historia ludzkich emocji 48

Ewolucja reprezentacji symbolicznej i języka 58

Emocje jako podstawa relacji międzyludzkich 60

Streszczenie 68

Do przemyślenia i dyskusji 68

Lektura uzupełniająca 68

Dodatkowa lektura uzupełniająca 68

Rozdział 3

Kulturowe rozumienie emocji 69

Społeczność wyspiarska 70

Międzykulturowe podejścia do emocji 73

Konstruowanie emocji na Zachodzie 81

Miłość seksualna na Zachodzie 88

Integracja podejść ewolucyjnych i kulturowych 92

Streszczenie 95

Do przemyślenia i dyskusji 95

Lektura uzupełniająca 95

CZĘŚĆ II

ELEMENTY EMOCJI 97

Rozdział 4

Komunikowanie emocji 99

Pięć rodzajów zachowań niewerbalnych 102

Mimiczne ekspresje emocji 105

Wokalne komunikowanie emocji 119

Dotykowe komunikowanie emocji 124

Ekspresje emocjonalne i koordynowanie kontaktów międzyludzkich 127

Kulturowe różnicowanie ekspresji emocji 128

Komunikowanie emocji w sztuce 131

Streszczenie 136

Do przemyślenia i dyskusji 137

Lektura uzupełniająca 137

Rozdział 5

Zmiany cielesne i emocje 138

Wczesne teorie emocji i zmian cielesnych 139

Emocje i autonomiczny układ nerwowy 141

Emocje i układ neuroendokrynnny 151

Emocje i układ odpornościowy 154

Zmiany cielesne i doświadczenia emocjonalne 156

Ucieleśnienie, poznanie i kontakty społeczne 161

Streszczenie 165

Do przemyślenia i dyskusji 166

Lektura uzupełniająca 166

Rozdział 6

Ocena, doświadczenie, regulacja 167

Ocena i emocje 168

Oceny pierwotne, pozytywność i negatywność 170

Oceny wtórne 172

Trzecia faza oceny: werbalne dzielenie się 180

Słowa i koncepcje 182

Doświadczenie emocjonalne 188

Regulacja emocji 193

Streszczenie 198

Do przemyślenia i dyskusji 198

Lektura uzupełniająca 198

Rozdział 7

Mechanizmy mózgowe i emocje 199

Historyczne podejścia do neuronauki emocji 201

Oceny i mózgowe procesy podkorowe 209

Świadomość ciała i subiektywne odczucia: przednia część kory wyspy
215

Od konceptualizacji do empatycznego zrozumienia: korowe procesy
mózgowe 216

Poszukiwanie wzorców aktywacji mózgowej poszczególnych emocji 226

Streszczenie 230

Do przemyślenia i dyskusji 230

Lektura uzupełniająca 230

CZĘŚĆ III

EMOCJE I ŻYCIE SPOŁECZNE 231

Rozdział 8

Rozwój emocji w dzieciństwie 233
Teorie rozwoju emocjonalnego 235
Ekspresja emocjonalna 237
Rozpoznawanie emocji 246
Regulacja emocji 254
Biologiczne uwarunkowania temperamentu 263
Streszczenie 266
Do przemyślenia i dyskusji 266
Lektura uzupełniająca 266

Rozdział 9

Emocje w relacjach społecznych 267
Emocje w bliskich związkach 269
Emocje w przyjaźni 278
Emocje w relacjach hierarchicznych 283
Emocje i dynamika grupowa 290
Inteligencja emocjonalna 295
Streszczenie 296
Do przemyślenia i dyskusji 297
Lektura uzupełniająca 297

Rozdział 10

Emocje i myślenie 298
Namiętności i rozum 299
Emocje nadają priorytet myślom, celom i działaniom 301
Emocje i nastroje w zachowaniach ekonomicznych 303
Infuzja afektu i afekt jako informacja 305
Style przetwarzania 309
Wpływ nastrojów i emocji na funkcjonowanie poznawcze 311
Moralność 317
Emocje i prawo 322
Streszczenie 325
Do przemyślenia i dyskusji 325
Lektura uzupełniająca 325

CZEŚĆ IV

EMOCJE I CZŁOWIEK 327

Rozdział 11

Różnice indywidualne w emocjonalności 329

Emocjonalność na przestrzeni życia 330

Przywiązanie i emocjonalność 338

Zachowania rodzicielskie wykraczające poza przywiązanie 344

Socjalizacja emocji w domu rodzinnym 348

Poza rodzicielstwem: wpływ rodzeństwa, rówieśników i szerszego kontekstu społecznego 353

Programy optymalizujące rozwój emocjonalny 358

Streszczenie 361

Do przemyślenia i dyskusji 361

Lektura uzupełniająca 362

Rozdział 12

Psychopatologia emocji w dzieciństwie 363

Emocje i psychopatologia 364

Częstość psychopatologii w dzieciństwie 368

Czynnik ryzyka a psychopatologia 370

Czynniki ryzyka 374

Trajektorie zaburzeń 387

Interwencje w psychopatologii dzieci i młodzieży 391

Streszczenie 395

Do przemyślenia i dyskusji 395

Lektura uzupełniająca 396

Rozdział 13

Zaburzenia emocjonalne w dorosłości 397

Depresja i lęk 398

Zaburzenia psychiczne: objawy i rozpowszechnienie 398

Jak powstają zaburzenia 405

Interakcje genotyp-środowisko 412

Predyspozycje emocjonalne i zaburzenia emocjonalne 414

Czynniki podatności 416

Nawroty, powrót do zdrowia i przedłużanie zaburzeń 418

Neurofizjologia depresji i lęku 422

Poza depresją i lękiem 424

Streszczenie 428

Do przemyślenia i dyskusji 429

Lektura uzupełniająca 429

Rozdział 14

Znaczące życie 430

Znaczące wydarzenie 431

Sens w życiu 432

Terapia psychologiczna prowadzona przez innych i autoterapia 440

Uważność w starożytności i współczesności 452

Świadome rozumienie emocji 456

Emocje w literaturze 457

Emocje i wolna wola 458

Emocje i sens w życiu społecznym 461

Streszczenie 462

Do przemyślenia i dyskusji 462

Lektura uzupełniająca 462

Piśmiennictwo 463

Indeks nazwisk 573

Indeks rzeczowy 605

O Autorach