

Содержание

Предисловие	11
Глава 1. Введение в понятия «мотивация» и «эмоция»	16
Значение мотивации	17
Побуждение к действию	17
Знание, компетентность и мотивация	22
Детерминизм, свобода воли и свобода поведения	22
Краткое содержание раздела	26
Источники мотивации	27
Внутренние источники мотивации	27
Внешние причины мотивации	29
Взаимодействие внутренних и внешних источников мотивации ..	30
Мотивационная цепочка	31
Эмоции	32
Краткое содержание раздела	34
Изучение эмоций и мотивации	35
Исследование мотивации	35
Исследование эмоций	39
Источники и диапазон мотивации	41
Краткое содержание раздела	41
Задания	43
Глава 2. История изучения мотивации и эмоций	44
Краткая история изучения мотивации	45
Теория Аристотеля	45
Гедонизм	46
Эволюция и мотивация	51
Бессознательная мотивация	55
Внутренние источники мотивации	59
Общее между инстинктами, влечениями и потребностями	64
Внешние источники мотивации	64
Внешние и внутренние источники, побуждающие поведение	66
Краткое содержание раздела	70
Краткая история изучения эмоций	72
Эмоция как субъективное ощущение	72
Базовые эмоции	73
Эмоция как импульс, побуждающий к действию или мысли	74
Физиологическое возбуждение	75
Выражение лица	76
Краткое содержание раздела	78
Задания	79

Глава 3. Эволюция универсальных мотивов	80
Эволюция универсальных мотивов	81
Наследственность и среда	81
Человеческая природа и универсальная мотивация	85
Эволюционная психология	85
Краткое содержание раздела	88
Универсальные мотивы – страх, пища, музыка и секс	89
Страх как универсальный мотив	89
Склонности и предпочтения в пище	97
Всеобщее влечение к музыке	104
Эволюция сексуальных предпочтений	106
Биосоциальная теория	115
Краткое содержание раздела	118
Задания	121
Глава 4. Мозг и аддиктивное поведение	122
Характеристики наркотических средств	123
Некоторые виды наркотических средств	123
Динамика употребления наркотиков	126
Наркотики и естественные стимулы и побуждения	126
Уровни объяснений мотивации	128
Краткое содержание раздела	129
Психологические объяснения пристрастия к наркотикам	130
Эффекты наркотиков как положительные и отрицательные способы подкрепления	130
Теория процессов-оппонентов как объяснение мотивации	130
Последствия приема наркотиков	131
Подверженность пристрастию к наркотикам	133
Обусловливание реакций на наркотики	134
События, ведущие к рецидивам наркомании	137
Сознание и пристрастие	140
Краткое содержание раздела	142
Мозг как источник мотивации	144
Краткая характеристика деятельности мозга	144
Удовольствия мозга	147
Краткое содержание раздела	151
Поведенческие пристрастия	153
Пристрастие к физической активности и пристрастие к наркотикам	153
Эндорфины и эйфория, вызываемая физическими упражнениями	157
Пристрастие к азартным играм	159
Краткое содержание раздела	162
Задания	163
Глава 5. Гомеостазис: температура, жажда, голод и прием пищи	164
Внутренние факторы регуляции организма	165
Гомеостазис	165
Система негативной обратной связи	167
Последствия отклонения от заданного значения	168
Терморегуляция	169
Жажда и питье	171
Потребности организма в энергии	174

Краткосрочное и долгосрочное регулирование баланса энергии	176
Ощущения голода	179
Механизмы обратной связи, сигнализирующие о насыщении	182
Краткое содержание раздела	186
Свойства пищи и питание	188
Привлекательность пищи	188
Мозговые реакции	189
Насыщение, связанное с сенсорными особенностями пищи	190
Пищевые предпочтения	191
Краткое содержание раздела	194
Особенности личности и питание	195
Пороговая модель питания	195
Сознательный отказ от ограничений в питании	196
Питание, провоцируемое стрессом	198
Порог голода	199
Краткое содержание раздела	202
Задания	203
Глава 6. Возбуждение, поведение и аффективный тон	204
Возбуждение и эффективность	205
Аналогия возбуждения	205
Типы возбуждения	206
Источники возбуждения	211
Возбуждение в индивидуумах и между ними	213
Размерность возбуждения	213
Возбуждение и поведение	215
Объяснения отношения возбуждения и эффективности	220
Краткое содержание раздела	226
Возбуждение и аффективный тон	229
Изменения аффективного тона	229
Возбуждение, сложность стимула и предпочтение	233
Разрешение непоследовательности и аффект	234
Музыка	238
Краткое содержание раздела	242
Задания	244
Глава 7. Стресс, преодоление и здоровье	245
Отношение между событиями и стрессом	246
Требования, затрудненность, преодоление и стресс	246
Характеристики стресса	247
Характеристики стрессовых факторов	249
Зависимость между стрессовыми факторами и стрессом	252
Краткое содержание раздела	262
Физические последствия стресса	264
Физиологические последствия стрессовых факторов	264
Стрессовые факторы и психофизиологические нарушения	265
Стрессовые факторы и иммунная система	267
Краткое содержание раздела	271
Переменные, смягчающие воздействие событий	273
Оценка событий	273
Преодоление и поведение	275

Социальная поддержка как переменная, смягчающая последствия стрессовых факторов	279
Личностные различия как переменные, смягчающие последствия стрессовых факторов	280
Краткое содержание раздела	285
Задания	287
ГЛАВА 8. Влечения, потребности и сознание	288
Влечения и нужды как внутренние источники мотивации	289
Взаимодействие внутренних и внешних мотивационных источников	289
Физиологические нужды и психологические влечения	290
Характеристики психологических потребностей	295
Теория потребностей Маслоу	297
Краткое содержание раздела	301
Значимые психологические потребности	303
Мотивация достижения	303
Исследование мотивации достижения	309
Иерархическая модель теории мотивации достижения	310
Потребность во власти	311
Потребность в познании	314
Потребности в чувстве собственного достоинства, заботливом окружении, самостоятельности и компетентности	316
Потребность в принадлежности к группе и в тесном общении	318
Краткое содержание раздела	322
Неосознаваемая мотивация	324
Рефлексология	324
Гипотезы автоматической мотивации	324
Краткое содержание раздела	329
Задания	330
Глава 9. Личность и образ «Я» в мотивации	332
Взаимосвязь личности с мотивацией	333
Темперамент, личность и поведение	333
Черты личности как категории или причины поведения	336
Личностные черты в мотивации	337
Биологическая сущность черт личности	340
Краткое содержание раздела	349
Влияние черт личности на мотивацию	351
Личность и среда	351
Влияние экстраверсии на мотивацию	352
Экстраверсия, выражение мотива и удовлетворение	355
Влияние невротизма на мотивацию	357
Влияние на мотивацию других личностных факторов (открытости, добросовестности и готовности к сотрудничеству)	359
Счастье и пять важнейших черт личности	361
Влияние поиска острых ощущений на мотивацию	362
Краткое содержание раздела	367
Образ «Я» как мотивационная система	369
Концепция своего «Я»	369
Чувство собственного достоинства	371

Краткое содержание раздела	376
Задания	377
Глава 10. Внешняя и внутренняя мотивация	379
Внешняя мотивация и ценность стимула	380
Положительное и отрицательное подкрепление и стимулы	380
Ценность стимула	382
Последствия отсрочки стимула	384
Стимулы как выигрыши и проигрыши	389
Краткое содержание раздела	391
Внешняя мотивация поведения	393
Величина	393
Выбор между одновременными положительными закрепителями ..	394
Эффекты контраста	397
Лишение	400
Ценность стимула как вероятность	401
Как заранее определить, что мотивирует поведение	401
Краткое содержание раздела	406
Внутренняя мотивация	408
Различия между внешней и внутренней мотивацией	408
Цель внутренне мотивированного поведения	411
Взаимодействие между внешней и внутренней мотивацией	414
Внешняя и внутренняя ориентированности мотивации	416
Краткое содержание раздела	419
Задания	421
Глава 11. Целевая мотивация	422
Истоки целей	423
Стимулы и цели	423
Источники целей	426
Краткое содержание раздела	431
Характеристики цели и ожидания	432
Характеристики целей	432
Теория ожидаемой полезности	436
Установка	440
Теория перспективы	443
Краткое содержание раздела	445
Приверженность цели и достижение цели	446
Приверженность цели	446
Поведение ради достижения цели	453
Достижение цели и ее недостижение	456
Краткое содержание раздела	459
Задания	461
Глава 12. Принцип наименьшего усилия и экономика мотивации	463
Принцип наименьшего усилия	464
Стоимостные показатели поведения, направленного на достижение цели	464
Взгляды на усилие и мотивацию психологов прошлых лет	465
Выбор экономичных форм поведения	467
Когнитивная экономия	468

Ресурсы мотивации	472
Краткое содержание раздела	477
Экономика мотивации	478
Экономия в камере Скиннера	478
Закон спроса	479
Эффект замещения	485
Экономические принципы характерны для многих форм поведения	488
Краткое содержание раздела	499
Задания	501
Глава 13. Субъективная и физиологическая природа эмоций	502
Эмоции и их субъективные характеристики	503
Компоненты эмоции	503
Методы исследования основных эмоций	504
Анализ аффекта	510
Настроения	515
Краткое содержание раздела	519
Возбуждение и эмоциональное переживание	521
Значение возбуждения	521
Теория Джеймса–Ланга	522
Теория когнитивного возбуждения	524
Теория возбуждения Кэннона	524
Функция физиологического возбуждения	525
Специфика возбуждения и теория Джеймса–Ланга	527
Возбуждение и теория когнитивного возбуждения	531
Готовность к действию и теория возбуждения Кэннона	536
Краткое содержание раздела	538
Задания	540
Глава 14. Развитие и функционирование эмоции	541
Стимул и оценка эмоции	542
Цепочка «событие–оценка–эмоция»	542
Характеристики ситуации, вызывающей эмоцию	544
Обработка стимула к эмоции	545
Участки мозга, отвечающие за эмоции	552
Краткое содержание раздела	556
Эмоция и мимика	558
Мимические мышцы, выражения лица и мозг	558
Связь мимического выражения с ощущением	560
Гипотеза обратной мимической связи	561
Врожденный характер мимического выражения эмоции	563
Краткое содержание раздела	569
Функции эмоции	571
Эмоции как сигналы нашему сознанию	571
Функция мимического выражения	577
Краткое содержание раздела	581
Задания	583
Библиографические ссылки	584