

Spis treści

Wprowadzenie	9
Rozdział 1. Reakcje poznawcze, afektywne, behawioralne	21
REAKCJE POZNAWCZE – MYŚLI	22
I. Kategorie poznawcze: pojęcia klasyczne i naturalne	22
II. Sieci połączeń	25
III. Procesy automatyczne i kontrolowane	30
IV. Aktywizacja schematów/reprezentacji poznawczych.	32
V. Dynamika zapisów pamięciowych	35
VI. Rola zawartości pamięci operacyjnej	38
VII. Zapis doświadczenia vs zapis werbalny	42
VIII. Przetwarzanie informacji	49
IX. Strategia formułowania sądu zależy od motywacji	67
REAKCJE AFEKTYWNE	69
I. Rodzaje reakcji emocjonalnych	71
II. Pobudzenie fizjologiczne	75
III. Afektywne atraktory – asymetria pozytywno-negatywna	85
IV. Dynamika reakcji emocjonalnych	89
V. Podstawowa emocja endocentryczna – samoocena	97
REAKCJE BEHAVIORALNE – ZACHOWANIE	106
I. Efekt fokusowania w przyczynowym uzasadnianiu zachowania.	109
II. Perspektywne uzasadnianie zachowania	117
Rozdział 2. Ograniczenia psychologiczne w zarządzaniu sobą	139
BRAK ŚWIADOMOŚCI RÓŻNIC W POSTRZEGANIU SIEBIE	
I INNYCH	142
I. Efekt fokusowania w przetwarzaniu informacji o JA i innych.	142
II. Potrzeba autowaloryzacji	150
III. Jesteśmy inni niż reszta?	155
IV. Potrzeba autoweryfikacji	157
V. Strategie autowaloryzacji	158
VI. Podsumowanie	160

JA JAKO OBIEKT ZMIANY	162
I. Wybór odpowiednich celów i sposobów ich realizacji.	162
II. Świadomość fokusowania w zachowaniach celowych.	167
III. Koszty wprowadzenia zmiany	177
IV. Rozpoznanie konfliktów wewnętrznych.	177
V. Wzmacnianie motywacji	189
VI. Monitorowanie otoczenia i zachowania	192
VII. Wpływanie na myśli	193
VIII. Wpływanie na przeżywane emocje	199
IX. Monitorowanie zasobów psychoenergetycznych	211
X. Dynamika zachowań celowych	215
XI. Czynniki ryzyka w procesie zmiany JA	220
XII. Podsumowanie	223
 Rozdział 3. Przykład zastosowania: psychologia odchudzania	231
I. Jedzenie jako zachowanie automatyczne	232
II. Konsekwencje odchudzania	235
III. Kontrola procesu jedzenia	244
IV. Schematy behawioralne: style jedzenia	247
V. Psychologiczny model odzyskiwania kontroli nad jedzeniem.	264
VI. Kiedy oddziaływania psychologiczne zawodzą?	296
 Rozdział 4. Przykład zastosowania: psychologia e-learningu	305
I. Zaleta nieograniczonej dostępności?	306
II. Bardzo różne rodzaje edukacji internetowej.	307
III. Motywacja w edukacji	310
IV. Efektywność różnych form edukacji	316
V. Specyfika edukacji internetowej	319
VI. Komunikacja na kursie internetowym	329
VII. Model edukacji internetowej WROTA	337
VIII. Przykłady zastosowania obu modeli.	340
IX. Sprzeciw wobec merkantylizacji edukacji	346
X. Podsumowanie	353