

Wstęp Emocje jako istotny element codziennego doświadczenia

Rozdział 1

Doświadczenie emocji

1.1. Definicje emocji

Ramka 1. Emocje, ocena sytuacji i gotowość do działania

Ramka 2. Demony sytuacji

1.2. Różnice i związki pomiędzy emocjami a nastrojem i stresem

Ramka 3.

1.3. Emocje u człowieka i zwierząt

Ramka 4. Śmiejący się szczur

1.4. Świadomość emocji – uczucia

1.5. Ciało i umysł, czyli o składnikach doświadczenia emocji

Podsumowanie

Rozdział 2

Opisywanie emocji

2.1. Walencja emocji jako podstawowa kategoria opisu emocji

Ramka 5. Cykle dobowe pozytywnego i negatywnego afektu

2.2. Emocje podstawowe

Ramka 6. Kołowy model afektu Russella

Ramka 7. Klasyfikacja emocji według Plutchnika

Ramka 8.

2.3. Psychologiczna charakterystyka poszczególnych emocji

Ramka 9. Podstawowe elementy relacyjne dla poszczególnych emocji

2.3.1. Zadowolenie i radość

2.3.2. Strach i lęk

2.3.3. Smutek

2.3.4. Gniew

2.3.5 Wstręt

2.3.6 Wstyd i poczucie winy

Ramka 10.

2.4. Intensywność emocji jako kategoria opisu i kryterium rozróżnienia pokrewnych emocji

Ramka 11. Wykrywacz kłamstwa

Podsumowanie

Rozdział 3

Kontekst biologiczny. Procesy nerwowe i endokrynologiczne w emocjach

3.1. Mózgowe mechanizmy emocji

Ramka 12.

3.2. Asymetria półkulowa a emocje

Ramka 13. Asymetria półkulowa w depresji

Ramka 14. Spostrzeganie ekspresji mimicznej emocji w prawym i lewym polu wzrokowym

Ramka 15. Styl afektywny a asymetria półkulowa

3.3. Procesy biochemiczne w emocjach. Neurotransmitery i hormony

Ramka 16.

Podsumowanie

Rozdział 4

Czynniki i procesy wywołujące emocje

4.1. Uniwersalne czynniki wywołujące emocje

Ramka 17. Wizualne bodźce emocjonalne

4.2. Indywidualne czynniki wywołujące emocje

Ramka 18. Uczenie się strachu

4.3. Procesy oceny poznawczej

Ramka 19. Emocje jako interpretacja odczuwanego pobudzenia

Ramka 20.

Ramka 21.

4.4. Kontekst afektywny

Podsumowanie

Rozdział 5

Relacje między emocjami i poznaniem. Spór o pierwszeństwo

5.1. Pierwszeństwo poznania

Ramka 22. Znaczenie procesów oceny poznawczej w generowaniu emocji

5.2. Pierwszeństwo emocji

Ramka 23. Pierwszeństwo preferencji nad ocenami
Ramka 24.

5.3. Dwie drogi – szansa na rozstrzygnięcie sporu

Ramka 25.

Podsumowanie

Rozdział 6

Konsekwencje doświadczanych emocji dla poznania i działania

6.1. Konsekwencje emocji dla procesów poznawczych

Ramka 26. Tendencyjność uwagi w spostrzeganiu twarzy wyrażających emocje

Ramka 27. Pamięć emocjonalna

Ramka 28. Wpływ pozytywnego afektu na twórcze rozwiązywanie problemów

6.2. Motywacyjne konsekwencje emocji

6.3. Konsekwencje emocji dla zachowań społecznych

Ramka 29. Słoneczny samarytanin

Podsumowanie

Rozdział 7

Kontekst społeczny i kulturowy. Ekspresja emocji

Ramka 30. Gesty sygnalizujące emocje u szympansa

7.1. Ekspresja mimiczna jako najważniejsza forma ekspresji emocji

Ramka 31. Wzorce ekspresji mimicznej podstawowych emocji

Ramka 32. Kto potrafi złapać kłamcę?

Ramka 33. Uśmiech Duchenne i inne

7.2. Uniwersalność i kulturowe zróżnicowanie ekspresji emocji

Ramka 34.

7.3. Regulacja i kontrolowanie emocji

Ramka 35.

Podsumowanie

Rozdział 8

Kontekst rozwojowy. Zmiany emocji związane z wiekiem

Ramka 36.

8.1. Zmiany rozwojowe w ekspresji, czynnikach wyzwalających, rozpoznawaniu oraz regulacji emocji

Ramka 37. Ekspresja gniewu u niemowlęcia

Ramka 38. Reakcje emocjonalne dzieci na separację

Ramka 39.

8.2. Rozwój emocjonalny jako efekt rozwoju rozumienia świata i siebie

Podsumowanie

Rozdział 9

Różnice indywidualne w reagowaniu emocjonalnym

9.1. Styl afektywny. Temperamentalne zróżnicowanie w reagowaniu emocjonalnym

Ramka 40.

Ramka 41. Strach ma wielkie oczy. Ocena afektywnego ładunku obrazków przez osoby nisko- i wysokołękowe

9.2. Płeć a emocje. Różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami w zakresie reagowania emocjonalnego

9.3. Różnice indywidualne w zakresie rozpoznawania i myślenia o emocjach innych – inteligencja emocjonalna

Podsumowanie

Rozdział 10

Patologia emocji

10.1. Zaburzenia charakteryzujące się nadmiernym nasileniem emocji

Ramka 42. Charakterystyka fobii specyficznej według systemu klasyfikacji zaburzeń DSM-IV

Ramka 43. Charakterystyka depresji dużej według systemu klasyfikacji zaburzeń DSM-IV

10.2. Zaburzenia charakteryzujące się osłabieniem, słabieniem emocji

10.3. Zaburzenia charakteryzujące się dezorganizacją emocji

Podsumowanie

Rozdział 11

Błogosławieństwo czy przekleństwo ewolucyjne? Spór o funkcję emocji

Ramka 44. Przypadek Phineasa Cage'a

Podsumowanie

Bibliografia

Indeks osób

Indeks rzeczowy