

Spis treści

Wstęp	XI
Podziękowania	XVII
CZĘŚĆ I	
RÓŻNE SPOJRZENIA NA EMOCJE	1
Rozdział 1	
Podjęcia do zrozumienia emocji	3
Wprowadzenie	4
Czym jest emocja? Pierwsze pomysły	6
Dziewiętnastowieczni myśliciele	7
Podjęcia 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 zróżnicowanie 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
CZĘŚĆ 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



Spis treści

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	611