

# SADRŽAJ

<b>1. POGLAVLJE</b>	<b>UVOD</b>	<b>1</b>
DVA VJEČNA PITANJA		4
Što uzrokuje ponašanje?		4
Zašto se intenzitet ponašanja mijenja?		5
PREDMET PROUČAVANJA		5
Unutarnji motivi		6
Vanjski događaji		7
IZRAŽAVANJE MOTIVACIJE		8
Ponašanje		8
Fiziologija		9
Samoiskaz		9
TEME U PROUČAVANJU MOTIVACIJE		10
Motivacija koristi prilagodbi		11
Motivi usmjeravaju pažnju		11
Motivi se mijenjaju s vremenom i utječu na tijek ponašanja		12
Postoje različite vrste motivacije		14
Motivacija uključuje i tendenciju približavanja i izbjegavanja		14
Proučavanje motivacije otkriva što ljudi žele		15
Da bi se razvijala, motivacija treba podupiruće uvjete		16
Ništa nije tako praktično kao dobra teorija		18
SAŽIMANJE: OKVIR ZA RAZUMIJEVANJE PROUČAVANJA MOTIVACIJE		19
SAŽETAK		20
<b>2. POGLAVLJE</b>	<b>MOTIVACIJA U POVIJESNOJ I SUVREMENOJ PERSPEKTIVI</b>	<b>23</b>
FILOZOFSKI KORIJENI MOTIVACIJSKIH KONCEPATA		24
VOLJA: PRVA VELIKA TEORIJA		25
INSTINKT: DRUGA VELIKA TEORIJA		26
NAGON: TREĆA VELIKA TEORIJA		29
Freudova teorija nagona		29
Hullova teorija nagona		30
Napuštanje teorije nagona		32
Razdoblje nakon teorije nagona		32
POJAVA MINI TEORIJA		34
Aktivna priroda osobe		35
Kognitivna revolucija		35
Primijenjena, društveno relevantna istraživanja		36

SUVREMENO RAZDOBLJE MINI TEORIJA	37
POVRATAK PROUČAVANJA MOTIVACIJE 1990-ih	42
ZAKLJUČAK	43
SAŽETAK	44
PREPORUČENA LITERATURA	45
<b>3. POGLAVLJE    MOTIVIRANI I EMOCIONALNI MOZAK</b>	<b>47</b>
MOTIVIRANI I EMOCIONALNI MOZAK	49
Tri načela	50
POGLED U MOZAK	52
PONAŠANJE PRIBLIŽAVANJA ODNOSNO IZBJEGAVANJA KOJE STVARA MOZAK	54
Hipotalamus	55
Medijalni snop prednjeg mozga	56
Amigdala	57
Septalno – hipokampalni krug	58
Retikularna formacija	59
Prefrontalni korteks i afekt	60
NEUROTRANSMITERSKI PUTEVI U MOZGU	62
Dopamin	63
Oslobađanje dopamina i anticipacija nagrade	64
Biološka podloga nagrade	64
Dopamin i motivirano ponašanje	65
SVIJET U KOJEM ŽIVI MOZAK	67
Motivacija se ne može odvojiti od društvenog konteksta u koji je usađena	67
Nismo uvijek svjesni motivacijske osnove našeg ponašanja	68
ZAKLJUČAK	69
SAŽETAK	69
PREPORUČENA LITERATURA	70
<b>I. DIO    POTREBE</b>	<b>71</b>
<b>4. POGLAVLJE    FIZIOLOŠKE POTREBE</b>	<b>73</b>
POTREBA	75
OSNOVE REGULACIJE	76
Fiziološka potreba	77
Psihološki nagon	77
Homeostaza	78
Negativni signal povratne sprege	78
Višestruki ulazi/višestruki ishodi	78
Mehanizmi unutar organizma	80
Mehanizmi izvan organizma	80
ŽEĐ	80
Fiziološka regulacija	81

GLAD	84
Kratkoročni apetit	84
Dugoročna ravnoteža energije	86
Okolinski utjecaji	87
SEKSUALNOST	91
Fiziološka regulacija	92
Facijalna metrika	94
Seksualni scenarij	96
Seksualna orijentacija	97
Evolucijske osnove seksualne motivacije	98
NEUSPJEH U SAMOREGULACIJI FIZIOLOŠKIH POTREBA	100
SAŽETAK	101
PREPORUČENA LITERATURA	102
<b>5. POGLAVLJE     PSIHOLOŠKE POTREBE</b>	<b>103</b>
PSIHOLOŠKE POTREBE	104
Struktura potreba	105
Organizmički pristup motivaciji	105
AUTONOMIJA	107
Potpora autonomiji	109
Potpora autonomiji u svakom trenutku	113
Prednosti stila motiviranja koji podupire autonomiju	114
Dvije ilustracije	115
KOMPETENCIJA	117
Uključivanje kompetencije	117
Potpora kompetenciji	121
POVEZANOST	123
Povezanost podrazumijeva: interakcija s drugima	124
Zadovoljenje potrebe za povezanošću: percepcija društvene veze	124
Internalizacija	125
SAŽIMANJE: DRUŠTVENI KONTEKSTI KOJI UKLJUČUJU I ZADOVOLJAVAJU PSIHOLOŠKE POTREBE	126
Angažman	126
Što čini "dobar dan"?	127
Vitalnost	129
SAŽETAK	129
PREPORUČENA LITERATURA	130
<b>6. POGLAVLJE     INTRINZIČNA MOTIVACIJA I VRSTE EKSTRINZIČNE MOTIVACIJE</b>	<b>133</b>
INTRINZIČNA I EKSTRINZIČNA MOTIVACIJA	136
Intrinzična motivacija	137
Ekstrinzična motivacija	137
Tipovi ekstrinzične motivacije	137

POTICAJI I POSLJEDICE	138
Poticaji	138
Što je potkrepljivač?	139
Posljedice	142
SKRIVENA CIJENA NAGRADE	145
Očekivane i opipljive nagrade	148
Implikacije	148
Korist od poticaja i nagrada	149
TEORIJA KOGNITIVNE EVALUACIJE	151
Dva primjera kontrolirajućih i informativnih događaja	153
Prednosti davanja potpore intrinzičnoj motivaciji	155
TEORIJA SAMOODREĐENJA	156
Tipovi ekstrinzične motivacije	158
SAŽIMANJE: KAKO MOTIVIRATI DRUGE NA AKTIVNOST KOJA NIJE ZANIMLJIVA	160
SAŽETAK	163
PREPORUČENA LITERATURA	165
<b>7. POGLAVLJE    SOCIJALNE POTREBE</b>	<b>167</b>
STEČENE POTREBE	169
Kvazi-potrebe	170
Socijalne potrebe	171
Kako socijalne potrebe motiviraju ponašanje	172
POSTIGNUĆE	172
Podrijetlo potrebe za postignućem	173
Atkinsonov model	175
Model dinamike ponašanja	177
Okolnosti koje uključuju i zadovoljavaju potrebu za postignućem	179
Ciljevi usmjereni prema postignuću	180
Integracija klasičnih i suvremenih pristupa motivaciji za postignućem	182
Motivacija za izbjegavanjem i dobrobit	184
Implicitne teorije	186
AFILIJACIJA I BLISKOST	190
Uvjeti koji uključuju potrebe za afilijacijom i bliskoću	191
MOĆ	193
Okolnosti koje uključuju i zadovoljavaju potrebu za moći	194
Motivacijski obrazac vode	196
SAŽETAK	198
PREPORUČENA LITERATURA	199
<b>II. DIO    KOGNICIJE</b>	<b>201</b>
<b>8. POGLAVLJE    CILJEVI</b>	<b>203</b>
KOGNITIVISTIČKI POGLED NA MOTIVACIJU	204

PLANOVI	205
Korektivna motivacija	207
Diskrepancija	208
Dvije vrste diskrepancije	209
CILJEVI	210
Izvedba	210
Teški, specifični ciljevi poboljšavaju izvedbu	211
Povratna informacija	212
Prihvatanje cilja	213
Kritika	216
Postavljanje dugoročnog cilja	216
Osobne težnje	217
NAMJERE PROVEDBE	220
Mentalne simulacije: fokusiranje na aktivnost	220
Oblikovanje namjera provedbe	222
Ostvarivanje cilja: započinjanje	224
Ostvarivanje cilja: ustrajanje i završetak	225
SAMOREGULACIJA	225
Razvoj kompetentnije samoregulacije	227
SAŽETAK	228
PREPORUČENA LITERATURA	230
<b>9. POGLAVLJE    VJEROVANJE O OSOBNOJ KONTROLI</b>	<b>231</b>
MOTIVACIJA ZA OSTVARIVANJE OSOBNE KONTROLE	232
Dvije vrste očekivanja	233
SAMODJELOTVORNOST	234
Izvori samodjelotvornosti	236
Učinci samodjelotvornosti na ponašanje	238
Osnaživanje	241
Osnaživanje ljudi: Program ovladavanja zadacima učenjem po modelu	242
VJEROVANJA U OSOBNU KONTROLU	243
Motivacijska orijentacija na ovladavanje zadatkom nasuprot motivacijskoj orijentaciji na bespomoćnost	243
NAUČENA BESPOMOĆNOST	244
Učenje bespomoćnosti	245
Primjena na ljudima	247
Komponente unutar teorije naučene bespomoćnosti	249
Učinci bespomoćnosti	250
Bespomoćnost i depresija	252
Atribucijski stil	254
Kritike i alternativna objašnjenja	256
TEORIJA REAKTANCIJE	258
Reaktancija i bespomoćnost	258
SAŽIMANJE: NADA	260

SAŽETAK	262
PREPORUČENA LITERATURA	263
<b>10. POGLAVLJE VLASTITO JA I NJEGOVE TEŽNJE</b>	<b>265</b>
VLASTITO JA	266
Problem sa samopoštovanjem	268
POJAM O SEBI	269
Sheme o sebi	270
Motivacijske karakteristike shema o sebi	271
Konzistentno vlastito ja	271
Mogući pojmovi o sebi	274
KOGNITIVNA DISONANCA	277
Situacije koje izazivaju disonancu	278
Motivacijski procesi u podlozi kognitivne disonance	280
Teorija samopercepcije	281
IDENTITET	281
Uloge	282
Teorija kontrole afekta	282
Energija i smjer	284
Zašto su ljudi skloni samoprovjeravanju	286
DJELOVANJE	288
Vlastito ja kao djelovanje i razvoj koji proizlazi iz same osobe	288
Samousklađenost	291
SAŽETAK	294
PREPORUČENA LITERATURA	295
<b>III. DIO EMOCIJE</b>	<b>297</b>
<b>11. POGLAVLJE PRIRODA EMOCIJA: PET VJEČNIH PITANJA</b>	<b>299</b>
ŠTO JE EMOCIJA?	301
Odnos između emocija i motivacije	304
ŠTO UZROKUJE EMOCIJU?	305
Biologija i kognicije	305
Gledište o dva sustava	307
Problem "kokoš ili jaje"	308
Sveobuhvatni model biologije i kognicije	309
KOLIKO IMA EMOCIJA?	310
Biološka perspektiva	310
Kognitivna perspektiva	312
Dogovor oko pitanja o broju emocija	312
Osnovne emocije	314

ČEMU SLUŽE EMOCIJE?	319
Funkcije suočavanja	319
Socijalne funkcije	320
Zašto imamo emocije	322
KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU EMOCIJA I RASPOLOŽENJA?	324
Svakodnevno raspoloženje	324
Pozitivni afekt	327
SAŽETAK	328
PREPORUČENA LITERATURA	329
<b>12. POGLAVLJE ASPEKTI EMOCIJA</b>	<b>331</b>
BIOLOŠKI ASPEKTI EMOCIJA	332
James-Langeova teorija	333
Suvremena perspektiva	334
Teorija diferencijalnih emocija	337
Hipoteza o facijalnoj povratnoj informaciji	338
Provjera hipoteze o facijalnoj povratnoj informaciji	340
KOGNITIVNI ASPEKTI EMOCIJA	345
Procjena	345
Složena procjena	347
Proces procjene	351
Znanje o emocijama	354
Atribucije	356
SOCIJALNI I KULTURALNI ASPEKTI EMOCIJA	358
Socijalna interakcija	359
Socijalizacija emocija	360
Upravljanje emocijama	362
Izvođenje zaključaka o identitetima na osnovu pokazivanja emocija	363
SAŽETAK	364
PREPORUČENA LITERATURA	366
<b>IV. DIO INDIVIDUALNE RAZLIKE</b>	<b>367</b>
<b>13. POGLAVLJE OSOBINE LIČNOSTI</b>	<b>369</b>
SREĆA	371
Ekstraverzija i sreća	372
Neuroticizam, nesreća i patnja	373
Ekstraverti su općenito sretni, neurotične osobe su općenito nesretne	374
POBUĐENOST	374
Izvedba i emocije	375
Nedovoljna stimulacija i nedovoljna pobuđenost	376
Pretjerana stimulacija i pretjerana pobuđenost	378

## XVIII

Vjerodostojnost hipoteze o obrnutom U	378
Traženje uzbuđenja	379
Intenzitet afekta	381
<b>KONTROLA</b>	<b>383</b>
Percipirana kontrola	385
Samopotvrđujući ciklusi visokog i niskog angažmana	
Želja za kontrolom	387
<b>SAŽETAK</b>	<b>390</b>
<b>PREPORUČENA LITERATURA</b>	<b>391</b>
<b>14. POGLAVLJE NESVJESNA MOTIVACIJA</b>	<b>393</b>
<b>PSIHOANALITIČKA PERSPEKTIVA</b>	<b>394</b>
Psihoanalitičko postaje psihodinamsko	395
Teorija dvostrukog instinkta	395
Nagon ili želja?	396
Suvremena psihodinamska teorija	397
<b>NESVJESNO</b>	<b>398</b>
Freudovsko nesvjesno	399
Nefreudovsko nesvjesno	400
<b>PSIHODINAMIKA</b>	<b>402</b>
Represija	402
Supresija	403
Postoje li uopće id i ego?	405
<b>PSIHOLOGIJA EGA</b>	<b>405</b>
Razvoj ega	406
Obrana ega	407
Djelotvornost ega	411
<b>TEORIJA OBJEKTNIH ODNOSA</b>	<b>412</b>
<b>KRITIKE</b>	<b>415</b>
<b>SAŽETAK</b>	<b>416</b>
<b>PREPORUČENA LITERATURA</b>	<b>417</b>
<b>15. POGLAVLJE MOTIVACIJA ZA RASTOM I RAZVOJEM I POZITIVNA PSIHOLOGIJA</b>	<b>419</b>
<b>HOLIZAM I POZITIVNA PSIHOLOGIJA</b>	<b>421</b>
Holizam	422
Pozitivna psihologija	422
<b>SAMOAKTUALIZACIJA</b>	<b>423</b>
Hijerarhija ljudskih potreba	423
Potrebe nedostatka	424
Potrebe za rastom i razvojem	424
Istraživanje hijerarhije potreba	425
Promicanje rasta i razvoja	426



TEŽNJA PREMA AKTUALIZACIJI	427
Nastanak "vlastitog ja"	429
Uvjeti za stjecanje dojma o vlastitoj vrijednosti	429
Kongruencija	431
Potpuno funkcionirajuća osoba	432
UZROČNE ORIJENTACIJE	433
TEŽNJA ZA RASTOM I RAZVOJEM NASUPROT TEŽNJI ZA POTVRDOM	435
KAKO ODNOSI PODUPIRU TEŽNJU PREMA AKTUALIZACIJI	437
Pomaganje drugima	438
Povezanost s drugima	438
Sloboda učenja	439
Samo-definiranje i socijalno definiranje	440
PROBLEM ZLA	440
POZITIVNA PSIHOLOGIJA I MENTALNO ZDRAVLJE	442
Optimizam	442
Smisao	443
KRITIKE	444
SAŽETAK	445
PREPORUČENA LITERATURA	446
<b>16. POGLAVLJE ZAKLJUČAK</b>	<b>447</b>
RAZUMIJEVANJE I PRIMJENA MOTIVACIJE	448
Objašnjavanje motivacije: zašto radimo stvari koje radimo?	448
Predviđanje motivacije: prepoznavanje prethodnih uvjeta	449
Primjena motivacije: rješavanje problema	450
MOTIVIRANJE SEBE I DRUGIH	451
Motiviranje sebe	451
Motiviranje drugih	453
Povratne informacije o tome kako napreduje pokušaj motiviranja sebe i drugih	455
OSMIŠLJAVANJE MOTIVACIJSKIH INTERVENCIJA	456
Četiri studije slučaja	456
Četiri priče o uspjehu	457
LITERATURA	465
KAZALO AUTORA	537
KAZALO POJMOVA	551