

# Περιεχόμενα

Πρόλογος .....	15
<b>Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή: Οι αιτίες της συμπεριφοράς και τα κίνητρα</b> .....	17
Αιτιακή σκέψη και κίνητρα .....	18
Ορισμός κινήτρων .....	19
Είδη κινήτρων .....	20
Κίνητρα στα ζώα .....	20
Σύνοψη .....	21
Κίνητρα και γνώση .....	22
Σταθερότητα των κινήτρων .....	23
Κίνητρα και δράση .....	24
Ψυχολογία κινήτρων .....	26
Σύνοψη .....	29
Μέθοδοι μελέτης των κινήτρων .....	30
Ιστορική αναδρομή .....	33
Το σχέδιο του βιβλίου .....	36
<b>Κεφάλαιο 2: Βιολογική και φυσιολογική βάση των κινήτρων</b> .....	39
Ένστικτα .....	39
Ηθολογική ερμηνεία των ενστίκτων .....	40
Απελευθερωτικά ερεθίσματα .....	42
Απελευθερωτικά ερεθίσματα και ιεραρχικότητα του ενστίκτου .....	43
Απελευθερωτικά ερεθίσματα και αποτύπωση .....	44
Αποτύπωση στον άνθρωπο .....	47
Το υδραυλικό μοντέλο του ενστίκτου .....	47
Η ύπαρξη ενστίκτων στον άνθρωπο .....	51

Φυσιολογικά κίνητρα .....	52
Πείνα .....	52
<i>Παχυσαρκία</i> .....	56
<i>Διαταραχές φαγητού</i> .....	57
Δίψα .....	58
Ύπνος .....	59
Σεξουαλικότητα .....	60
<i>Έρωτας</i> .....	62
Ηλεκτρική διέγερση του εγκεφάλου .....	64
Σύνοψη .....	65
<b>Κεφάλαιο 3: Η ψυχαναλυτική θεωρία των κινήτρων</b> .....	67
Η θεωρία .....	70
Συνειδητό και ασυνείδητο .....	70
Πρωτογενής - δευτερογενής σκέψη .....	72
Ορμές και άμυνα .....	73
Αρχή της ευχαρίστησης .....	74
Οι μηχανισμοί άμυνας .....	75
Ατομικές διαφορές στις αμυντικές προτιμήσεις .....	78
Η δομή της προσωπικότητας .....	79
Η ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη .....	82
Σύνοψη .....	84
<b>Κεφάλαιο 4: Ανθρωπιστικές θεωρίες: Rogers και Maslow</b> .....	87
Η θεωρία της ενεργοποίησης-πραγμάτωσης του Rogers .....	88
Η θεωρία της ιεραρχίας των αναγκών του Maslow .....	90
Σύνοψη .....	93
<b>Κεφάλαιο 5: Συμπεριφορικές θεωρίες κινήτρων</b> .....	95
Τα συνειρμικά υποδείγματα μάθησης .....	96
Η θεωρία του Hull .....	98
Κριτική της θεωρίας του Hull .....	103
Εξωτερικά κίνητρα .....	105
Εσωτερικά κίνητρα .....	107
Μαθημένες ορμές .....	110
Συγκρούσεις προσέγγισης-αποφυγής .....	112

Τιμωρία .....	115
Η θεωρία του Sheffield για τη δημιουργία ορμής .....	118
Ματαίωση .....	118
Σύνοψη .....	121
Άγχος εξετάσεων .....	122
Το άγχος εξέτασης και τα χαρακτηριστικά του .....	122
Ερμηνείες του άγχους εξέτασης .....	123
<b>Κεφάλαιο 6: Θεωρίες του άριστου επιπέδου</b> .....	129
Φυσιολογικά μοντέλα της διέγερσης .....	131
Η θεωρία της διέγερσης .....	132
Η θεωρία των ψυχολογικών μεταστροφών .....	135
Αρχές των θεωριών άριστου επιπέδου .....	137
Σύνοψη .....	139
<b>Κεφάλαιο 7: Η θεωρία του πεδίου του Lewin</b> .....	141
Ένταση και μνημονική ανάκληση .....	146
Ένταση και επανάληψη της προσπάθειας .....	147
Υποκατάσταση στόχων .....	148
Συγκρούσεις .....	149
Επίπεδο φιλοδοξιών .....	152
Σύνοψη .....	156
<b>Κεφάλαιο 8: Ψυχολογικές ανάγκες ως κίνητρα</b> .....	157
Χαρακτηριστικά του κινήτρου επίτευξης .....	163
Η τάση για επίτευξη επιτυχίας .....	163
Η τάση για αποφυγή της αποτυχίας .....	166
Τελικό κίνητρο επίτευξης .....	167
Εξέλιξη της θεωρίας .....	168
Κίνητρο για αποφυγή της επιτυχίας .....	170
Ανάπτυξη του κινήτρου επίτευξης στα παιδιά .....	171
Σύνοψη .....	172
Το κίνητρο φιλίας ή δεσμού .....	173
Το κίνητρο για δύναμη ή εξουσία .....	176
Η θεωρία του αυτο-καθορισμού .....	177
Στόχοι επίτευξης .....	180

Από την ανάγκη επίτευξης στους στόχους επίτευξης .....	180
Είδη στόχων επίτευξης .....	182
Ανάγκη για σχέσεις με τους άλλους και στόχοι επίτευξης .....	185
Σύνοψη .....	187
<b>Κεφάλαιο 9: Θεωρίες της γνωστικής συνέπειας .....</b>	<b>179</b>
Η θεωρία ισορροπίας του Heider .....	190
Η θεωρία της συμφωνίας των Osgood και Tannenbaum .....	196
Η θεωρία της γνωστικής δυσαρμονίας .....	200
Σύνοψη .....	206
<b>Κεφάλαιο 10: Θεωρίες αιτιακών αποδόσεων .....</b>	<b>209</b>
Heider: Απλοϊκή ανάλυση της διεργασίας απόδοσης αιτίων .....	212
Αποδόσεις που αφορούν προδιαθέσεις .....	213
Εξηγήσεις της συμπεριφοράς και των αποτελεσμάτων της .....	214
Σύνοψη .....	217
Jones και Davis: Αντιστοιχούντες συμπερασμοί .....	218
Αντιστοίχιση .....	219
Σύνοψη .....	222
Kelley: Διεργασίες πολλαπλής απόδοσης αιτίων .....	222
Το μοντέλο συμμεταβολής .....	223
Έρευνες για το μοντέλο της συμμεταβολής .....	227
Το μοντέλο συσχηματισμού .....	229
Σύνοψη .....	231
Συνεπαγόμενα της θεωρίας του Kelley .....	233
Το ερώτημα του πότε .....	233
Το πρόβλημα της προκατάληψης στη χρήση των πληροφοριών .....	234
Το πρόβλημα της προσδοκίας .....	235
Το θεμελιώδες προσδιοριστικό σφάλμα .....	237
Η επίδραση των κινήτρων .....	238
<b>Κεφάλαιο 11: Εφαρμογές των θεωριών αιτιακών αποδόσεων στην εκπαίδευση .....</b>	<b>243</b>
Διαστάσεις των αιτιακών αποδόσεων .....	245
Αιτιακές αποδόσεις και συναισθήματα .....	248
Εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα .....	251

Εσωτερικά κίνητρα και εκπαίδευση .....	254
Σύνοψη .....	259
Ο επιτυχημένος δάσκαλος .....	260
Η θεραπευτική χρήση των αιτιακών αποδόσεων στο σχολείο .....	262
<b>Κεφάλαιο 12: Αιτιακές αποδόσεις στις διαπροσωπικές σχέσεις και στην παθολογική συμπεριφορά .....</b>	<b>267</b>
Αιτιακές αποδόσεις και υγεία .....	270
Η περίπτωση των θυμάτων .....	270
Τα άτομα με κίνδυνο βλάβης της υγείας τους .....	274
Τα άτομα με δυσλειτουργική συμπεριφορά-Μαθημένη αβοηθησία .....	277
Θεραπευτικές παραβάσεις σε αιτιακές αποδόσεις .....	281
<b>Κεφάλαιο 13: Κίνητρα και βούληση .....</b>	<b>287</b>
Οι πρόδρομοι .....	287
Η τάση για δράση .....	292
Οι στόχοι και η διάρκειά τους .....	292
Είδη στόχων .....	292
Εμμονή .....	293
Ενσυνειδησία .....	295
Η σχέση στόχων και επίδοσης .....	297
Η έναρξη της δράσης .....	301
Η υπερνίκηση των εμποδίων της δράσης .....	303
Το μοντέλο αυτο-ρύθμισης του Kanfer .....	303
Η θεωρία του Kuhl για τον έλεγχο της δράσης .....	305
Προσανατολισμοί στον έλεγχο της δράσης .....	307
Το μοντέλο του Ρουβίκωνα για τις φάσεις της δράσης .....	312
Σύνοψη .....	316
<b>Κεφάλαιο 14: Ο εαυτός ως πηγή κινήτρου .....</b>	<b>319</b>
Εαυτός και κίνητρα .....	319
Έννοια του εαυτού .....	321
Το σχήμα του εαυτού .....	323
Επιδράσεις της έννοιας του εαυτού .....	325
Συνθήκες που προάγουν την αυτο-ενημερότητα .....	332
Αυτο-εστίαση και έλεγχος της δράσης .....	333

Σύνοψη .....	339
Βιβλιογραφία .....	341
Ευρετήριο όρων .....	363