

Prefazione

I. Motivi e motivazioni

1. Iniziare e proseguire
2. Bisogni, convinzioni e obiettivi
3. Il modello unitario
4. L'ambivalenza
5. Valutare le componenti motivazionali

Quadro 1.1. «Farò più tardi»: perché procrastiniamo e come motivarsi a iniziare in tempo

II. La prospettiva biologica

1. Istinti e pulsioni
2. I motivi impliciti
3. I sistemi dopaminergico ed endorfinergico
4. Inibizione e attivazione comportamentale
5. La ricerca di sensazioni

Quadro 2.1. «Credere di stare meglio»: gli effetti placebo

III. Il ruolo dell'ambiente

1. Attaccamento sicuro
2. Amore incondizionato
3. Curiosità e interesse
4. La teoria del rinforzo
5. Stereotipi e motivazione

Quadro 3.1. «Che dire?»: messaggi efficaci e «parole da evitare»

IV. Percepirsi capaci

1. L'*effectance* e il suo sviluppo
2. L'autoefficacia
3. L'esperienza di flusso
4. Il modello delle scelte a rischio
5. Proteggere il valore di sé

Quadro 4.1. «Ce la posso fare»: sviluppare convinzioni efficaci

V. Dare valore

1. I sé possibili e il valore di sé
2. Valori universali e obiettivi
3. La teoria controllo-valore
4. La teoria aspettative × valori
5. Passione ed entusiasmo

Quadro 5.1. «A che serve fare queste cose?»: promuovere il valore e ridurre il costo

VI. Autodeterminarsi

1. I tre bisogni fondamentali
2. Lo sviluppo dell'autodeterminazione
3. Supporto all'autodeterminazione e struttura
4. La motivazione a scegliere
5. L'autorealizzazione

Quadro 6.1. «Sì: lo voglio»: dalla a-motivazione alla motivazione autodeterminata

VII. Stili (de)motivazionali

1. Convinzioni incrementali ed entitarie
2. Obiettivi alla padronanza o alla dimostrazione
3. Attribuzioni e stili attributivi
4. Impotenza appresa e resilienza

5. Stili di *coping*

Quadro 7.1. «Ora e sempre»: mantenere la motivazione

VIII. Emozioni e regolazione emotiva

1. Sensazioni ed emozioni
2. La teoria comunicativa delle emozioni
3. La motivazione a regolare le emozioni
4. Classificare e valutare le emozioni
5. Raccontare le proprie emozioni

Quadro 8.1. «Che agitazione!»: strategie e modalità per gestire l'ansia

IX. Motivazione e volontà

1. Sviluppare un'intenzione
2. L'implementazione delle intenzioni
3. Lo sviluppo della motivazione al cambiamento
4. Implementare e mantenere le intenzioni: i processi di volontà
5. L'orientamento all'azione o alla situazione: decidersi o temporeggiare

Quadro 9.1. «Ti decidi?»: la fatica di scegliere e la promozione dei processi decisionali

X. Motivazione e benessere

1. Le tre prospettive della felicità
2. Motivazione e felicità
3. La teoria «amplia e costruisci»
4. Autocompassione, gratitudine e perdono
5. Ottimismo e speranza

Quadro 10.1. «Motivati e felici?»: alcune strategie per recuperare motivazione e felicità

Riferimenti bibliografici

Indice analitico