

Indice

<i>Capitolo primo</i>	11
La psicologia della motivazione: teorie a confronto	
1.1 Motivazione, volontà, bisogno: qualche definizione	11
1.2 La scuola psicoanalitica	24
<i>Freud e il concetto di pulsione</i>	24
<i>McDougall: gli istinti alla base di processi mentali e comportamenti</i>	6
<i>Woodworth e il concetto di drive, impulso e spinta del comportamento</i>	28
1.3 Il comportamentismo	29
<i>Nascita della “scienza del comportamento”</i>	29
<i>Watson: scienza vs mentalismo</i>	32
<i>Thorndike: l’apprendimento e il rinforzo</i>	33
<i>Hull e i neocomportamentisti</i>	
1.4 Oltre il paradigma comportamentista	36
<i>La personologia di Murray e il cambiamento del concetto di “bisogno”</i>	36
<i>McClelland e l’orientamento al successo</i>	39
<i>La teoria di Atkinson: speranza di successo + tendenza a evitare il fallimento</i>	41
<i>Bandura e l’autoefficacia (self-efficacy)</i>	43

1.5 L'approccio dinamico: il comportamento è la risultante di diverse forze dinamiche attive in un "campo"	45
<i>L'influenza della psicologia della Gestalt</i>	45
<i>Tolman e le variabili intervenienti del comportamento</i>	46
<i>Lewin e la teoria del campo</i>	47
1.6 Il cognitivismo	50
<i>La mente torna in scena. Spazio alle componenti emozionali, affettive e culturali</i>	50
<i>Festinger e la dissonanza cognitiva</i>	52
<i>Heider: l'equilibrio cognitivo e l'attribuzione causale</i>	53
<i>Weiner: localizzazione del controllo e risposte affettive</i>	55
1.7 Motivazione come realizzazione di sé	56
<i>La psicologia umanistica: innata tendenza dell'uomo alla positività</i>	56
<i>Allport: comportamento adattivo e comportamento espressivo. Il concetto dell'autonomia funzionale dei motivi</i>	58
<i>L'uomo nella sua totalità: Maslow e la piramide dei bisogni</i>	60
<i>Deci e Ryan e la teoria dell'autodeterminazione</i>	62
1.8 Pensiero sistemico e Joseph Nuttin	66
<i>La Teoria dei Sistemi</i>	66
<i>Joseph Nuttin</i>	67
 <i>Capitolo secondo</i>	 73
Automotivazione e volontà: devo, posso, scelgo, voglio	

2.1 La volontà	73
<i>Evoluzione del concetto di volontà nelle scienze psico-pedagogiche</i>	73
<i>La volontà al culmine del processo motivazionale</i>	76
<i>Dal piacere all'autoregolazione: nascita e sviluppo della disciplina</i>	79
<i>L'esperienza flow</i>	84
<i>Motivazione intrinseca o sforzo di volontà?</i>	86
2.2 La volontà in relazione ai fattori psicologici personali	90
<i>L'importanza del carattere... e delle buone abitudini quotidiane</i>	90 95
<i>Le strategie individuali di autoregolazione volitiva</i>	98
<i>Sviluppare le strategie volitive</i>	101
2.3 La volontà e le forze sociali	105
<i>Il ruolo dell'ambiente</i>	105
<i>Processi esterni di autoregolazione</i>	110
<i>Il contesto familiare</i>	115
<i>Fiducia dei genitori verso la volontà dei figli</i>	118
<i>Aspettative e credenze dei genitori</i>	122
<i>Il senso del dovere</i>	126
 <i>Capitolo terzo</i>	 131
Riuscire nel lavoro, nello sport e nello studio	
3.1 La motivazione nel lavoro	131
<i>Nuove dinamiche aziendali e capitale umano: il contributo della psicologia umanistica</i>	131
<i>La motivazione al lavoro secondo Herzberg</i>	133

<i>Victor Vroom e la Teoria dell'Aspettativa</i>	135
<i>La motivazione intrinseca di Deci e l'autoefficacia di Bandura</i>	137
<i>Locke e Latham e il goal setting</i>	140
<i>Le caratteristiche basilari dell'obiettivo</i>	142
<i>I "mediatori" e i "moderatori" dell'obiettivo</i>	144
<i>Ambiente e clima aziendale.</i>	146
<i>Contesti motivanti per organizzazioni innovative</i>	
3.2 Le attività sportive	148
<i>La prestazione sportiva e i suoi fattori psicologici</i>	148
<i>Preparazione mentale e benessere psicofisico: lavoriamo sulla motivazione</i>	150
<i>Gestione efficace della fatica e del dolore</i>	154
<i>Il goal setting e l'autodisciplina nello sport</i>	156
<i>Ristrutturazione cognitiva e training propriocettivo</i>	159
<i>Concentrazione e rilassamento</i>	161
<i>Altre tecniche per rafforzare la motivazione: visualizzazione, allenamento ideomotorio e self-talk</i>	164
<i>Sport di squadra: dinamiche di gruppo, coesione e leadership</i>	166
<i>Gli sport estremi</i>	169
3.3 Lo studio e il mondo della scuola	171
<i>La motivazione fra i banchi</i>	171
<i>Apprendimento e motivazione: dalle teorie del rinforzo alle teorie cognitive</i>	173
<i>La volontà: decisione, autoregolazione e autovalutazione</i>	176
<i>La motivazione intrinseca</i>	179
<i>Le cause della demotivazione in classe</i>	182

<i>Dal compito all'obiettivo</i>	184
<i>Progetto educativo degli insegnanti</i>	189
Capitolo quarto	194
Linee di ricerca e modello pluralistico integrato	
4.1 Un meta-modello pluralistico integrato	194
4.2 Linee e prospettive di ricerca	196
<i>Pensiero positivo</i>	196
<i>Goal setting</i>	197
<i>Psicologia del subconscio</i>	200
<i>Psicologia della personalità</i>	202
<i>Fattori socio-culturali</i>	203
<i>Nuove dinamiche aziendali e motivazione al lavoro</i>	205
<i>La leadership trasformazionale come modello di ruolo</i>	208
Capitolo quinto	210
Neuroscienze, neuroplasticità ed esperienze pratiche deliberate	
5.1 La neuroplasticità: ri-cablare la propria mente	210
<i>La neuroplasticità in pillole</i>	214
5.2 Strumenti e pratiche integrate e deliberate per accrescere la motivazione e la volontà	215
<i>Autoregolazione e automodulazione emotiva e dell'arousal</i>	216
<i>Motivazione e disagio psicologico</i>	218
<i>L'automodulazione ottimale</i>	220
<i>Integrare occidente e oriente: dalla filosofia orientale alle metodologie attuali</i>	224

<i>Stare nel presente</i>	227
<i>Lo zen e la psicologia umanistica: la metodologia del Gioco Interiore di Timothy Gallwey</i>	229
<i>Il Balanced Framework</i>	233
<i>Il pensiero positivo in azione</i>	234
<i>Trasformare il concetto di sé</i>	239
<i>Gli stadi del cambiamento</i>	239
5.3 Motivazione e forza di volontà lungo l'intero arco della propria esistenza	244
<i>Meditazione, pratiche contemplative e gioia di lavorare, di Ekaterini Anagnostopoulos</i>	250
5.4 La motivazione a motivare: valori, <i>mission</i> e buone pratiche	252
5.5 Oltre l'individuo: motivazione collettiva e comportamenti pro-ambiente	263
Riflessioni conclusive	267
Bibliografia	271