

•

SPIS TREŚCI

• • •

Podziękowania autorki	9
Wprowadzenie	11
1 Lęk w ujęciu psychologicznym i neurobiologicznym	15
1.1 Krótka historia i długie dzieje lęku	15
1.2 Lęk jako stan i lęk jako cecha	17
1.2.1 Charakterystyka lęku rozumianego jako stan	17
1.2.2 Lęk a stres	18
1.2.3 Charakterystyka lęku dyspozycyjnego	18
1.3 Lęk a strach	20
1.4 Ewolucyjne podstawy lęku	22
1.5 Lęk w ujęciu klinicznym	23
1.6 Poznawcze aspekty lęku	24
1.6.1 Nawracające negatywne myśli	25
1.6.2 Stronniczość uwagi	27
1.6.3 Mechanizmy stronniczości uwagi	28
1.6.4 Kliniczne znaczenie stronniczości uwagi	30
1.7 Neurobiologiczne aspekty lęku	31
1.7.1 Funkcjonalne i strukturalne zróżnicowanie neuronalne w lęku – stanie i lęku – cesze	33
1.7.2 Zmiany strukturalne mózgu w zaburzeniach lękowych...	38
1.7.3 Lęk – stan a zmiany w wydzielaniu wewnętrznym	39
1.7.4 Oś SAM i układ LC – NE	39
1.7.5 Oś HPA	41
1.8 Wzbudzenie lęku w warunkach eksperymentalnych	42
1.8.1 Protokół Tiera	43
1.8.2 Stwierdzenia Veltena	44
1.8.3 Ekspozycja na muzykę	44

1.8.4	Ekspozycja na obraz	45
1.8.5	Przywoływanie wspomnień autobiograficznych	45
1.8.6	Zagrożenie ego	46
1.9	Podsumowanie	46
2	Specyfika wyobraźni przestrzennej	49
2.1	Charakterystyka wyobraźni umysłowej	49
2.1.1	Wyobrażenia umysłowa jako niewerbalna reprezentacja świata w umyśle	50
2.1.2	Wyobrażenia umysłowa jako zjawisko quasi-percepcyjne	51
2.1.3	Neurobiologia wyobraźni umysłowej	52
2.1.4	Funkcjonalna ekwiwalencja wyobraźni i percepcji	53
2.1.5	Mechanizm procesu oddolnego percepcji	55
2.1.6	Rola hipokampa w reprezentacji informacji o charakterze przestrzennym	57
2.1.7	Mechanizm procesu odgórnego	60
2.2	Specyfika wyobraźni obiektowej	61
2.3	Specyfika wyobraźni przestrzennej	62
2.3.1	Transformacje allocentryczne	64
2.3.2	Transformacje egocentryczne	66
2.4	Różnice płciowe w wyobraźni przestrzennej	67
2.4.1	Determinanty różnic płciowych w funkcjonowaniu wyobraźni przestrzennej	70
2.4.2	Podłoże ewolucyjne	70
2.4.3	Podłoże hormonalne	72
2.4.4	Podłoże środowiskowe	73
2.4.4.1	Komunikacja z dziećmi	73
2.4.4.2	Znaczenie zabawy	74
2.4.5	Lęk przestrzenny	75
2.5	Wyobrażenia przestrzenne a STEM i inne dziedziny	76
2.6	Trening wyobraźni przestrzennej	77
2.6.1	Klasyczne treningi wyobraźni	78
2.6.2	Nowoczesne technologie a rozwój wyobraźni przestrzennej	79
2.7	Wyobrażenia w perspektywie klinicznej	81
2.7.1	Afantazja	81
2.7.2	Wyobrażenia a zaburzenia psychiczne	83
2.8	Podsumowanie	85

3 Wpływ lęku na wyobraźnię przestrzenną	87
Wstęp	87
3.1 Lęk a wyobrażenia przestrzenna	88
3.1.1 Mechanizm wpływu lęku na procesy uwagowe	88
3.1.1.1 Oddolne i odgórne procesy uwagowe	89
3.1.1.2 Facylitacja przetwarzania treści związanych z zagrożeniem	90
3.1.1.3 Interferencja poznawcza	91
3.1.1.4 Efektywność i skuteczność działania pod wpływem lęku	92
3.1.1.5 Teoria Kontroli Uwagowej	94
3.1.1.6 Znaczenie pamięci roboczej	95
3.2 Przesłanki wpływu lęku na wyobraźnię przestrzenną	100
3.3 Obraz badań nad wpływem lęku na procesy wyobrazeniowe ..	105
3.4 Lęk a specyfika wyobrażeń	108
3.5 Podsumowanie	111
Bibliografia	115