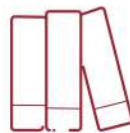


# بسم الله الرحمن الرحيم

## انگیزش و هیجان



از سری کتاب‌های جامع روان‌آموز (درسنامه + تست) شامل تست‌های کنکور سال‌های اخیر



منطبق بر محتوای کلاس‌های جامع روان‌آموز



۸۶٫۶ درصد تطابق با کنکور سال گذشته



بروزرسانی دائمی در طول سال تحصیلی ۱۴۰۲

## سخن روان‌آموز

علم هم برای خودش سلسله مراتبی دارد، مثلاً اولین سطح علم، چارچوب‌های ثابت‌اند، مثل پل‌ها و ساختمان‌ها که مطالعه آن کار مهندسان عمران است. در سطح دوم به ساعت‌واره‌ها می‌رسیم، مثل ساعت و موتور خودرو، این‌ها بر خلاف سطح قبل حرکت هم می‌کنند، مهندسی مکانیک این موارد را بررسی می‌کند. در سطح سوم، دستگاه‌های برنامه‌پذیرند، مثل ترموستات که علاوه بر آن که حرکت می‌کند، می‌شود به آن برنامه داد، برنامه‌نویسی کامپیوتر و علم مهندسی کنترل در این سطح است. سطح بعدی سلول است، تک یاخته زنده‌ای که مستقلاً می‌تواند، تولید مثل کند و با محیط ارتباط برقرار کند، دنیای خیلی پیچیده‌تر از دنیای مهندسی! رشته‌های زیست‌شناسی و ژنتیک در این سطح از علم فعالیت می‌کنند. سطح بعدی گیاه و اندام‌هاست، مجموعه‌ای از سلول‌ها که با هم تقسیم وظیفه می‌کنند و هرکدام کاری را به عهده می‌گیرند، رشته‌های پزشکی و گیاه‌شناسی در این سطح فعالیت می‌کنند. سطح بعدی حیوانات هستند، از اینجا آگاهی آغاز می‌شود، جاندارانی که آموزش پذیرند و از تجربه‌های قبلی درس می‌گیرند، کسانی که حیوانات را آموزش می‌دهند و روانشناسان رفتارگر در این سطح فعالیت می‌کنند. سطح بعدی فهم و تحلیل هیجانات و رفتار انسان خودآگاه است که به لحاظ پیچیدگی فراتر از تمام علوم پزشکی و مهندسی، در بالاترین سطوح علم قرار می‌گیرد. جایی که شما با شگفتی‌های ذهن انسان روبه‌رو می‌شوید و مسایلی را حل می‌کنید که علوم پزشکی و مهندسی، نه تنها، راه‌حلی نمی‌توانند ارائه دهند، بلکه حتی ابزاری برای پیدا کردن مساله ندارند. اینجا آغاز دنیای روان‌شناسی است. خوشحالیم که در رویای بزرگ اکتشاف این سرزمین شگفت‌انگیز، قدم به قدم همراه شما هستیم!

## مقدمه مولف

همین الان که این کتاب را دست گرفته‌ای، یک هدف بزرگ داری، قبول شدن در کنکور ارشد روانشناسی! اما چرا؟ چه چیزی به تو انگیزه می‌دهد که یک سال از زندگی‌ات را صرف رسیدن به این هدف کنی؟ چرا مثل دوستت در مسافرت یا مهمانی نیستی؟ شاید بگویی، من و دوستم در خیلی از زمینه‌ها تفاوت داریم، من با موفقیت در کنکور خیلی خوشحال می‌شوم و او با چیزهای دیگر! ما رفتارهای زیادی مثل غذا خوردن، ورزش کردن، رقابت کردن و... انجام می‌دهیم که شاید انگیزه زیربنایی آن‌ها برای ما واضح نباشد، گاهی وقتی تصمیمی می‌گیریم و کاری را شروع می‌کنیم خیلی انگیزه داریم و گاهی اصلاً چیزی که ده سال پیش مرا خوشحال می‌کرد حالا دیگر خوشحالم نمی‌کند و چیزی که روزی غمگینم می‌کرد دیگر روی من اثری ندارد. این تغییرات چطور در ما اتفاق می‌افتد؟ برای دانستن جواب خیلی از این سوالات باید با چیزی به اسم انگیزش و هیجان آشنا شویم! اصل و اساس انسان بودن به انگیزه‌ها و واکنش‌های هیجانی ما به رویدادهاست، همان چیزی که ما را متفاوت و مسیر زندگی ما را روشن می‌کند! در کتاب انگیزش و هیجان روان‌آموز، می‌توانید جواب خیلی از این سوالات را پیدا کنید. در این کتاب به شکل کامل اما خلاصه و به زبانی ساده و روان، با مطالب کتب انگیزش و هیجان ریو و خدایانه‌های آشنا خواهید شد. به دلیل محدودیت زمان در سال کنکور و حجم زیاد منابع این درس، انتخاب بسیاری از شما یک کتاب جایگزین است. خوشحالیم که این کتاب را انتخاب کرده‌اید. کتاب حاضر در کنار کتاب روانشناسی فیزیولوژیک روان‌آموز می‌تواند تنها منبع مطالعاتی شما برای این درس در کنکور ارشد روانشناسی باشد و خیالتان را بابت فهم مباحث مهم این درس راحت کند. در پایان، امیدواریم به اهدافی که به شما برای مطالعه این کتاب انگیزه می‌دهد، برسید! مثل همیشه، مشتاقانه پذیرای نظرات ارزشمند شما برای بهبود این کتاب هستیم.

سارا جلوداری، تابستان ۱۴۰۲

روایت از زندگی کن!

# ستاره های روان آموز

| سال  | رتبه کشور در آگرایش                                      | نام و نام خانوادگی |
|------|--|--------------------|
| ۱۴۰۱ | + ۳۹ بالینی - ۱۷ روانسنجی - ۲۳ کودکان - ۳۶ تربیتی        | نیما خوش فطرت      |
| ۱۳۹۹ | + ۱۷ بالینی  | طاحنا سلاجقه       |
| ۱۴۰۱ | + ۶۹ عمومی - ۱۸ بالینی                                   | مهدتاب شرفیه       |
| ۱۴۰۰ | + ۱۹ بالینی  | فاطمه عموزاده      |
| ۱۳۹۹ | * ۲۱ بالینی - ۲۹ سلامت - ۱۹ بالینی کودک                  | آرزو نجبر مقدم     |
| ۱۴۰۱ | + ۲۰ روانسنجی  | علیرضا باغبان      |
| ۱۴۰۰ | + ۲۰ بالینی  | محمداکشاوری        |
| ۱۴۰۰ | + ۲۷ بالینی - ۲۶ کودکان - ۳۰ روانسنجی                    | علی جولاچی         |
| ۱۴۰۱ | + ۲۷ تربیتی  | نیکو صبوری         |
| ۱۴۰۱ | * ۲۷ بالینی - ۲۸ بالینی کودک - ۲۸ سلامت - ۳۱ بهداشت روان | ویدا کوه پیم       |
| ۱۴۰۱ | + ۲۸ عمومی - ۲۸ بالینی - ۲۸ روانسنجی - ۳۶ کودکان         | ریحانه گل کوند     |
| ۱۴۰۰ | + ۲۸ عمومی   | عالیه مرادی        |
| ۱۴۰۱ | + ۳۱ بالینی  | فاطمه رحمانی       |
| ۱۴۰۱ | + ۳۱ عمومی - ۶۷ بالینی                                   | شیوا عباس زاده     |
| ۱۳۹۹ | + ۳۱ بالینی  | ملیکا بھارن        |
| ۱۴۰۰ | * ۳۲ بهداشت روان - ۳۶ سلامت - ۵۰ بالینی                  | مهدی میدیوریان     |
| ۱۴۰۱ | + ۴۲ روانسنجی - ۳۵ کودکان                                | پریسا کیلا         |
| ۱۴۰۱ | + ۳۷ عمومی   | علی قائم مقام      |
| ۱۴۰۰ | + ۳۷ بالینی  | سپیده کردان        |
| ۱۴۰۰ | + ۳۸ عمومی - ۶۰ بالینی                                   | حسین اصلا          |
| ۱۴۰۱ | + ۳۹ عمومی - ۶۳ روانسنجی - ۵۰ کودکان                     | یاسمن کریمی        |
| ۱۴۰۱ | + ۳۹ روانسنجی  | زهرا نجیدی         |
| ۱۴۰۱ | + ۶۷ عمومی - ۳۹ کودکان                                   | فاطمه بزرگ         |
| ۱۴۰۱ | + ۴۰ بالینی  | فرزانه عبیدی       |
| ۱۴۰۱ | + ۴۲ عمومی - ۱۴ بالینی                                   | فاطمه کرمانی       |
| ۱۴۰۰ | + ۴۸ عمومی - ۴۲ بالینی - ۵۰ کودکان                       | فاطمه خسرو انجام   |
| ۱۴۰۱ | + ۴۳ عمومی   | علی خدایانه        |
| ۱۳۹۹ | + ۴۶ بالینی  | نگین فراخی         |
| ۱۴۰۰ | + ۴۵ عمومی   | فاطمه ایمانی       |
| ۱۴۰۱ | + ۴۶ بالینی  | محمد مهدی انبازاده |
| ۱۴۰۰ | + ۴۷ بالینی  | مریم میراشه        |
| ۱۴۰۱ | + ۴۸ تربیتی  | زهرا نیایش راد     |
| ۱۴۰۰ | + ۴۸ بالینی  | گوثریوسفی          |

| سال  | رتبه کشور در آگرایش  | نام و نام خانوادگی   |
|------|--|----------------------|
| ۱۴۰۱ | + ۲ عمومی - ۱ بالینی - ۸ روانسنجی - ۵ کودکان - ۲۳ تربیتی     | زهرا قاسمی           |
| ۱۳۹۹ | + ۱ تربیتی - ۴۷ کودکان                                       | نیما فریدنی          |
| ۱۳۹۸ | + ۱ بالینی   | فائزه قدمی           |
| ۱۴۰۱ | + ۶ عمومی - ۲ بالینی - ۲۲ روانسنجی - ۱۵ کودکان               | مهرناز یوسفی         |
| ۱۳۹۹ | + ۲ عمومی - ۹ بالینی   | محماسا محمدی         |
| ۱۳۹۹ | * ۲ بالینی - ۵۵ بهداشت روان - ۳ سلامت - ۲ بالینی کودک        | سارا بابایی          |
| ۱۴۰۰ | + ۳ روانسنجی   | نجمه نوری            |
| ۱۳۹۸ | + ۱۰ عمومی - ۳ بالینی - ۳۹ کودکان                            | فریبا میری           |
| ۱۴۰۱ | + ۸ عمومی - ۶ بالینی - ۱۲ روانسنجی - ۲۳ کودکان - ۳۰ تربیتی   | مجتبی حدائق          |
| ۱۴۰۰ | + ۸ عمومی - ۱۲ بالینی - ۱۲ روانسنجی - ۶ کودکان               | سارا صابری           |
| ۱۳۹۹ | + ۶ کودکان - ۱۱ روانسنجی                                     | فاطمه جھودی          |
| ۱۳۹۹ | + ۶ عمومی - ۶ بالینی - ۱۰ روانسنجی - ۱۳ کودکان               | امیرحسین ارفع حیمیان |
| ۱۴۰۱ | + ۳۲ عمومی - ۵ بالینی - ۳۸ روانسنجی                          | فرزانه قیومی         |
| ۱۴۰۱ | + ۵ عمومی - ۱۲ بالینی - ۳۶ روانسنجی - ۳۱ کودکان              | علی سلیمی            |
| ۱۴۰۰ | + ۲۰ عمومی - ۵ بالینی  | محمد علی حائری       |
| ۱۴۰۰ | + ۵ عمومی - ۱۶ بالینی - ۹ روانسنجی - ۱۱ کودکان - ۲۵ تربیتی   | علیرضا محمدی         |
| ۱۳۹۹ | + ۵ کودکان - ۳۲ عمومی - ۳۵ بالینی                            | زهرا آقاچانی         |
| ۱۴۰۱ | * ۶ بهداشت روان - ۱۰ سلامت - ۱۶ بالینی - ۱۶ بالینی کودک      | زهرا قاسمی           |
| ۱۴۰۰ | + ۶ عمومی - ۷ بالینی - ۸ روانسنجی - ۱۰ کودکان - ۲۷ تربیتی    | انوشا ناصر طاهر      |
| ۱۴۰۱ | + ۷ تربیتی   | مرضیه زمانی          |
| ۱۴۰۱ | * ۷ بهداشت روان - ۲۳ سلامت                                   | امیرمهدی امرانی      |
| ۱۴۰۱ | * ۷ بهداشت روان - ۱۸ سلامت - ۳۶ بالینی - ۳۶ بالینی کودک      | علیرضا باغبان        |
| ۱۴۰۰ | + ۷ عمومی - ۴۶ بالینی - ۱۵ کودکان - ۲۳ روانسنجی              | سارا جلودار          |
| ۱۳۹۹ | * ۱۰ بالینی - ۸ بهداشت روان - ۷ سلامت - ۱۰ بالینی کودک       | ساینا فتح الله زاده  |
| ۱۴۰۱ | * ۸ بالینی - ۹ سلامت - ۸ بالینی کودک                         | ندا اقلی پور         |
| ۱۴۰۱ | + ۶ عمومی - ۹ بالینی - ۵۶ روانسنجی - ۳۸ کودکان               | زهرا اکبری           |
| ۱۴۰۰ | + ۹ عمومی - ۳۶ بالینی - ۲۹ روانسنجی - ۳۰ کودکان              | سعید پایدار فرد      |
| ۱۳۹۸ | + ۱۱ بالینی  | محماسا هونجانی       |
| ۱۴۰۱ | + ۱۲ عمومی - ۲۶ بالینی - ۱۴ روانسنجی - ۲۷ کودکان - ۳۶ تربیتی | پریا الفتی           |
| ۱۳۹۹ | + ۱۲ بالینی - ۳۹ عمومی                                       | سپیده سمائی          |
| ۱۴۰۰ | + ۱۳ عمومی - ۲۶ بالینی - ۲۱ روانسنجی - ۳۹ کودکان             | سینا صبوری           |
| ۱۳۹۸ | + ۱۳ بالینی  | زینب قاسمی           |
| ۱۳۹۹ | + ۲۲ عمومی - ۱۴ بالینی - ۳۱ روانسنجی - ۴۲ کودکان             | سارا الله وردی       |

+ داوطلب وزارت علوم  
\* داوطلب وزارت بهداشت

برای اطلاع از جدیدترین ستاره های سال ۱۴۰۲ روان آموز، QR code را اسکن کن.  
راستی تا به حال از خودت پرسیده ای چرا تو یکی از هزار هزار ستاره ما نباشی!؟



# نظرات رتبه برترها

## زهرا قاسمی - رتبه ۱ کنکور ۱۴۰۱

اصلا باور نمی‌کردم همونطور که در آزمون جامع روان آموز رتبه تک رقمی شدم در کنکور واقعی هم همینطور بشه. من از کتاب‌ها، کلاس‌ها و اپلیکیشن نارنگی خیلی استفاده کردم و به نظرم واقعا اثرگذار بود.

## مجتبی حدائق - رتبه ۴ کنکور ۱۴۰۱

کلاس‌های رشد و بالینی خانم دکتر خجوی خیلی جامع مباحث رو پوشش می‌دادن و من دو هفته آخر برای دوره و مرور بهشون تکیه کردم و برای شخص من خیلی مفید و کاربردی بودن.

## زهرا احمدی - رتبه ۹ کنکور ۱۴۰۱

من از کتاب‌ها و کلاس‌های روان آموز استفاده کردم. قطعاً نقش پررنگی در این مسیر داشت و اگر این کتاب‌ها به این خوبی تالیف نمی‌شدند، جمع‌آوری این نکات از کتب مختلف قطعاً کار طاقت فرسا و غیرممکنی بود. آزمون جامع مرحله یک رو هم شرکت کردم و در اون آزمون به نظرم سوال‌های خیلی خوبی طرح شده بود.

## سارا صابری - رتبه ۴ کنکور ۱۴۰۰

از همه محصولات روان آموز از جمله کلاس رشد و بالینی و کتابها استفاده کردم. واقعا ممنونم که تو سال کنکور نه مثل موسسه‌های کنکوری، بلکه مثل یه دوست واقعی کنارمون بودن.

## محمدعلی حائری - رتبه ۵ کنکور ۱۴۰۰

لازم می‌دونم که یک تشکر ویژه از مجموعه روان آموز داشته باشم که واقعا در موفقیت من موثر بود و به کنکوری‌های آینده هم کتابا و جزوات و مخصوصاً اپ نارنگی روان آموز رو پیشنهاد می‌کنم.

## سارا جلوداری - رتبه ۷ کنکور ۱۴۰۰

من خیلی خوشحالم که تو مسیر کنکور روان آموز رو کنارم داشتم؛ چون تیم کاملیه، چه از نظر منابع درسی و کلاس‌های آنلاین و چه از نظر طرح‌های مشاوره، انتخاب مناسبیه.

## زهرا آقاجانی - رتبه ۵ کنکور ۱۳۹۹

من از کتاب‌های روان آموز استفاده کردم و واقعا به دور از اغراق می‌گم خیلی فوق‌العاده بود. بین تمامی جزوات و کتاب‌های کمک آموزشی روان آموز بهترینیه. کتاب‌هایی کامل، بدون اضافه‌گویی و واقعا مختصر و مفیده. محتوای غنی کتاب‌های روان آموز علاوه بر اینکه در طول سال مناسب‌ترین منابع جمع‌بندی هم هستن، اگر دوباره به عقب برگردم حتماً از خدمات مشاوره روان آموز هم کمک می‌گیرم.

## فریبا میری - رتبه ۳ کنکور ۱۳۹۸

من ابتدا قصد داشتم منابع اصلی رو بخونم ولی به علت کمبود وقت از کتاب‌های روان آموز استفاده کردم که خیلی برام مفید بود و خودم فکر نمی‌کردم تکیه کردن به خلاصه‌ها بتونه همچین نتیجه‌ای برام داشته باشه.

## سینا محمدباقری - رتبه ۳ کنکور ۱۴۰۰

با توجه به پراکندگی منابع، حجم گسترده و محدودیت زمانی که داشتم، دنبال یک منبع جامع و در عین حال اقتصادی می‌گشتم و در نهایت کتاب روان آموز رو انتخاب کردم و کاملاً راضی بودم.

## مرضیه زمانی - رتبه ۷ کنکور ۱۴۰۱

یک بار در آزمون آزمایشی شرکت کردم که در ترتیب پاسخگویی به دروس خیلی کمکم کرد. رتبه‌ام چهار شد، اپ نارنگی رو داشتم، ولی خب دیر باهاش آشنا شدم، از کارگاه رشد خانم خجوی هم استفاده کردم. همچنین ممنونم ازشون که یه سری خدمات آموزشی درسایت روان‌آموز رو رایگان در اختیار داوطلبین قرارمی‌دن.

## محمد احمدوند - رتبه ۱۲ کنکور ۱۴۰۱

خوشبختانه پوشش جامع کتاب‌های روان آموز باعث شد که بی‌نیاز از مطالعه منابع اولیه باشم؛ این مسئله به ویژه درباره کتاب آسیب‌شناسی روانی صدق می‌کرد.

## فاطمه ایمانی - رتبه ۴۵ کنکور ۱۴۰۰

کلاس‌های بالینی و رشد خانم خجوی عبور از چالش رو برام ممکن کرد. بازخورد خوبی هم از یادگیریم می‌گرفتم. رشد سه برابر درصدهامو نشون میداد. تمام مطالب سخت و مبهمی که برام وجود داشت با توضیحات عمیق خانم دکتر به نقطه قوت تبدیل شدن. موسسه روان آموز با تمام کتاب‌ها و کلاس‌ها و اپلیکیشن‌ها یه مرجع بی‌کم و کاست برای کنکور روانشناسیه.

## انوشا ناصرطاهری - رتبه ۶ کنکور ۱۴۰۰

مطالعه برای ارشد روانشناسی رو از سایت روان آموز شروع کردم. رفرنس‌های معرفی شده رو پیدا کردم و خوندم. از کتاب‌های روان آموز استفاده کردم و راضی بودم چون پوشش دهی خوبی از نکات اصلی داره.

## نیما فریدنی - رتبه ۱ کنکور ۱۳۹۹

من به شخصه چون یک هفته مانده به کنکور مطالعه و مرور منابع را تمام کرده بودم، از طرفی هم دیدی نسبت به شکل کنکور نداشتم و تا حدی هم استرس داشتم، تصمیم گرفتم آزمون جامع آخر را شرکت کنم که بسیار در جمع‌بندی، مطالعه‌ی نکات مهم و جامانده و البته سنجش از خودم، به من کمک کرد.

## فائزه قدمی - رتبه ۱ کنکور ۱۳۹۸

من از کتاب‌ها و برنامه نارنگی استفاده کردم. روان آموز موسسه واقعا خوبیه و کیفیت کتاب‌ها خوبه.

## مهسا هونجانی - رتبه ۱۱ کنکور ۱۳۹۸

من خیلی از کتاب‌های روان آموز و مطالب سایتشون استفاده کردم و بی‌تعارف به نظرم روان آموز یکی از منطقی‌ترین و صحیح‌ترین کتاب‌های روانشناسی رو داره.

## درصد تطابق

می‌دانید که با مطالعه دقیق و کامل کتاب‌های جامع روان‌آموز، می‌توانید در هر درس، درصد بالایی در آزمون کسب کنید. برای تایید این سخن، روان‌آموز هر سال با ارائه فایل مستندات دقیق، میزان پوشش دهی کتاب‌ها را محاسبه و منتشر می‌کند. درصد تطابق کتب روان‌آموز با کنکور کارشناسی ارشد روانشناسی سال ۱۴۰۲ نیز به شرح زیر است:

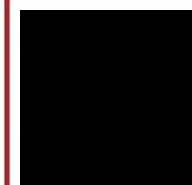
برای مشاهده فایل تحلیل درس به درس کنکور ۱۴۰۲ همراه با فایل مستندات، QR code زیر را اسکن کن!



به نظر شما هواپیما در چند درصد زمان پرواز در مسیر از پیش تعیین شده حرکت می‌کند؟ صفر درصد! سیستم خلبان خودکار در هر ثانیه هزاران بار اختلاف موقعیت فعلی هواپیما را با موقعیتی که باید در آن باشد، محاسبه کرده و دستوره‌های اصلاحی مورد نیاز را صادر می‌کند. رولف دوبلی در کتاب هنر خوب زندگی کردن می‌گوید: اصلاح، یک جزء همیشگی در مسیر زندگی است و رمز بقا و ماندگاری محسوب می‌شود.

ما هم در روان‌آموز هر چند تمام تلاشمان را برای ارائه بی‌عیب و نقص کتاب‌ها و سایر محصولات انجام می‌دهیم اما معتقدیم، اصلاحات و اضافات را نباید دست کم گرفت. هر چند که هر ساله پس از برگزار شدن کنکور اقدام به جمع‌آوری اطلاعات جدید و به‌روز در تمامی درس‌ها مطابق با آخرین تغییرات کتاب‌های مرجع و منبع اصلی و شیوه طراحی تست طراحان کنکور می‌کنیم (کاری که کمتر موسسه‌ای می‌کند)، اما باز هم پس از انتشار کتاب‌ها، این روند را متوقف نمی‌کنیم. مولفین و همکاران تیم روان‌آموز همه روزه در حال مطالعه و تفحص در باب مباحث علمی و مشاوره‌ای کنکور هستند تا چنانچه محتوا و مطالب جدیدی به دستمان رسید، آن‌ها را با شما نیز به اشتراک بگذاریم. هر چند این کار بسیار سخت و زمان‌بر است، اما از آن‌جا که ما خود را در قبال داوطلبین و مخاطبینمان متعهد و مسئول می‌دانیم، این پروسه پیچیده برایمان شیرین و اثربخش است. این QR code ها در واقع نقش تکمیل‌کننده برای هر کتاب ایفا می‌کنند. ما در طول یک سال تحصیلی از طریق این لینک‌ها با تمام افرادی که کتاب‌ها را تهیه کرده‌اند در ارتباط خواهیم بود و در صورت لزوم محتواهای مکمل از جمله مقالات، مطالب علمی جدید و تست‌های مرتبط را جهت استفاده شما در لینک‌های مربوطه بارگذاری خواهیم کرد. لازم به ذکر است استفاده از محتوای مکمل، فقط در همان سال و ویژه داوطلبانیست که کتب چاپ جدید را تهیه کرده‌اند.

اطلاع‌رسانی‌ها در مورد انتشار محتوای جدید نیز از طریق کانال‌های روان‌آموز در شبکه‌های اجتماعی انجام می‌شود.



|  |     |
|--|-----|
| فصل ۱/ تعریف انگیزش و تاریخچه آن               | ۹   |
| فصل ۲/ اساس فیزیولوژیکی انگیزش                 | ۱۷  |
| فصل ۳/ نیازهای فیزیولوژیکی                     | ۲۷  |
| فصل ۴/ انگیزش بیرونی                           | ۳۴  |
| فصل ۵/ نیازهای روانشناختی و انگیزه‌های ناآشکار | ۴۲  |
| فصل ۶/ تعیین هدف، تلاش برای آن و قالب‌های ذهنی | ۵۲  |
| فصل ۷/ عقاید کنترل شخصی                        | ۶۲  |
| فصل ۸/ خود و تلاش‌های آن                       | ۷۰  |
| فصل ۹/ نظریه روان تحلیل‌گری فروید              | ۷۵  |
| فصل ۱۰/ نظریه کشاننده‌ای هال                   | ۸۶  |
| فصل ۱۱/ نظریه میدانی لوین                      | ۹۳  |
| فصل ۱۲/ انگیزه پیشرفت                          | ۹۹  |
| فصل ۱۳/ نظریه یادگیری اجتماعی                  | ۱۰۵ |
| فصل ۱۴/ نظریه اسنادی                           | ۱۱۱ |
| فصل ۱۵/ نظریه انسان‌نگری و روانشناسی مثبت‌نگر  | ۱۱۷ |
| فصل ۱۶/ ماهیت هیجان                            | ۱۲۸ |
| فصل ۱۷/ ابعاد هیجان                            | ۱۳۶ |
| فصل ۱۸/ مبانی فیزیولوژیک هیجان                 | ۱۴۵ |
| فصل ۱۹/ هیجان‌های خاص                          | ۱۵۲ |
| فصل ۲۰/ نظریه‌های شناختی هیجان                 | ۱۶۶ |
| فصل ۲۱/ نظریه‌های تحولی هیجان                  | ۱۷۲ |
| فصل ۲۲/ نظریه‌های اجتماعی و نقش فرهنگ در هیجان | ۱۷۹ |
| فصل ۲۳/ نظریه‌های بالینی هیجان                 | ۱۸۷ |

## فهرست مطالب

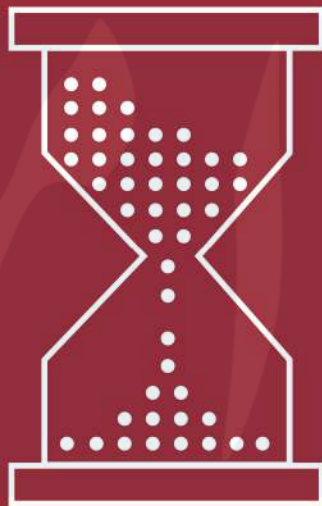
● خوشحالیم که روان آموز را انتخاب کرده‌ای و در مسیر تبدیل شدن به یک روانشناس خبره، این فرصت را داریم که کنارت باشیم. تمام تلاش ما این است که همراه بهتری باشیم.



به پایان آمد این دفتر، حکایت ما و شما همچنان باقیست. حالا که به انتهای این فهرست رسیده‌ای برای بهبود این همراهی، به همکاری ات نیاز داریم. حتی یک ایده که به نظر خودت شاید خیلی کوچک بیاید، ممکن است برای ما حسابی راهگشا باشد. در این لینک یک فرم نظرسنجی هم داریم که به پاس زمانی که برای پاسخگویی اختصاص می‌دهی، جوایز ارزنده‌ای در نظر گرفته‌ایم که پس از برگزاری کنکور به قید قرعه تقدیم خواهد شد.

برای ثبت ایده یا شرکت در نظرسنجی QR code را اسکن کن!

# I AM GOING TO BE A PSYCHOLOGIST



## داستان یک سفر...

امید داریم لذت گشت و گذار در دنیای این کتاب به جانتان بنشیند. خوشحال می شویم اگر قبل از شروع این کتاب، اهداف و رویاهای خود را در این زمینه بنویسید و عکس این صفحه را برای ما ارسال کنید. این صفحه در مواقع سخت و بحرانی مطالعه برای کنکور، همیشه کنار توست.

## فصل ۱

# تعریف انگیزش و تاریخچه آن

### تعریف انگیزش

مطالعه انگیزش و هیجان در حوزه علوم رفتاری است. استفاده از واژه علم اشاره به این دارد که پاسخها به سؤالات انگیزشی، نیازمند شواهد تجربی عینی و مبتنی بر اطلاعات است که از یافته‌های پژوهشی کنترل شده به دست می‌آید. نظریه، یک مبنای عقلانی است که مقدار زیادی از دانش را سازمان‌دهی می‌کند به طوری که باعث درک و توجیه بهتر یک پدیده می‌شود. فرضیه‌ها از نظریه به دست می‌آیند و پیش‌بینی می‌کنند که اگر نظریه درست باشد چه اتفاقی روی می‌دهد. همواره در مبحث انگیزش، پاسخ به دو سوال اساسی اهمیت دارد، اول اینکه چه چیزی موجب رفتار می‌شود و دوم اینکه چرا شدت رفتار در طول زمان و موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند؟ با توجه به این که انگیزش در درون افراد تغییر می‌کند، به دنبال آن رفتار نیز تغییر خواهد کرد.

### موضوع اصلی

مطالعه انگیزش درباره فرایندهای درونی است که به رفتار، نیرو، جهت و استقامت می‌بخشد.

- نیرو، یعنی اینکه رفتار قدرت دارد (نسبتاً نیرومند، شدید و بادوام).

- جهت، به معنای هدفدار بودن رفتار است، یعنی رفتار به سمت رسیدن به هدف و نتیجه‌ای خاص گرایش دارد.

- استقامت رفتار، هم اشاره به دوام آن دارد، به این معنا که با گذشت زمان و در موقعیت‌های مختلف رفتار با دوام باقی می‌ماند.

انگیزه‌ها علت مستقیم و نزدیک رفتار هستند. همچنین رویدادها و پیش‌بینی‌های بیرونی هم اهمیت دارند چراکه شرایط حمایت کننده یا ناکام کننده برای انگیزش را فراهم می‌کنند. انگیزه‌ها تجربیات درونی هستند که شامل نیازها، شناخت‌ها و هیجانات هستند. انگیزه یک فرایند درونی است که رفتار را نیرومند، هدایت می‌کند و حفظ می‌کند.

نیازها: شرایط درون فردی که برای ادامه زندگی و کمک به رشد و بهزیستی ارگانسیم ضروری‌اند. به طور مثال نیازهای زیستی گرسنگی و تشنگی و نیازهای روان‌شناختی تعلق پذیری و شایستگی.

شناخت‌ها: رویدادهای ذهنی مانند افکار، عقاید، انتظارات، برنامه‌ها، اهداف، اسناد، ارزیابی‌ها و خوبنداره‌ها هستند. منابع شناختی انگیزش بر مبنای تفکر افراد است. مثلاً دانش آموزی که می‌خواهد به کاری بپردازد، برنامه و هدفی در ذهن دارد، روش‌هایی را برای خود مشخص می‌کند و ارزیابی و تعبیری از آنچه رخ می‌دهد دارد.

هیجان‌ها: واکنش‌های پیچیده و هماهنگ احساسات، برانگیختگی، اهداف و ابراز در موقعیت‌های مهم زندگی هستند. هیجانات یک سری از فوران‌های کوتاه‌مدت انطباقی در موقعیت‌های اضطراری هستند. هیجان‌ها با هماهنگ کردن این چهار عنصر (احساس، برانگیختگی، اهداف و ابراز) در رویدادهای مهم زندگی به ما امکان رفتار انطباقی در جهت بقا و بهزیستی را می‌دهند.

### ● رویدادهای بیرونی و موقعیت‌های اجتماعی

رویدادهای بیرونی عرصه‌های اجتماعی و فرهنگی هستند که بر انگیزه‌های درونی ما تأثیر می‌گذارند. محرک‌های محیطی می‌توانند جذاب و خوشایند یا محرک‌های ناخوشایند باشند. نیروی انگیزشی مشوق‌های بیرونی هنگامی که انتظار دریافت پاداش باارزشی را داریم با تخلیهٔ دوپامین و ایجاد انتظار شناختی منفعتی در آینده (تأثیر بر فرایند درونی) رفتار ما را نیرومند می‌سازد.



## ● تفاوت انگیزش و تأثیرگذاری

تأثیرگذاری، فرایندی اجتماعی است که به وسیله آن یک نفر می‌خواهد دیگری رفتار یا فکر خود را تغییر دهد. در واقع یک فرایند میان‌فردی است که تحت عناوینی مانند قانع‌سازی، رهبری، هم‌رنگی، پیروی و اطاعت روی می‌دهد. اما انگیزش فرایندی خصوصی و درونی است و به جای هدایت افراد برای پیروی از شیوه تفکری خاص، نیرو و جهتی در راستای پرداختن به صورت انطباقی به مسائل به افراد می‌دهد. هنگامی که فردی را با انگیزه می‌کنیم در واقع رفتار، مشغولیت و از عهده مسائل برآمدن را در او به وجود می‌آوریم.

## ● جایگاه انگیزش

از آنجا که بحث پیرامون انگیزش و نقش آن در رویدادهای روانی و تأثیر آن بر رفتار انسان مهم است، بنابراین انگیزش در حیطه روانشناسی قرار می‌گیرد و در حیطه پژوهش‌های روانشناسی از سازه انگیزش جهت توصیف احساس و رفتار استفاده می‌شود. نظریه پردازانی همانند کانت و ولف معتقد بودند که روان دارای سه بخش تفکر، احساس و اراده است و تمامی مکانیسم‌های روانی انسان از این سه بخش تأثیر می‌پذیرد اما روان‌شناسان امروزی این ایده را قبول ندارند و از مفهوم انگیزش و هیجان برای توصیف رفتار استفاده می‌کنند.

پدیده انگیزش به پاسخ‌سوالاتی از قبیل چرایی و علت رفتار و اینکه چرا انسان در مواقع مختلفی رفتارهای متفاوتی دارد می‌پردازد. در جواب این سوالات تعدادی از نظریه‌ها پاسخ‌های متفاوتی را ارائه می‌دهند: جونز می‌گوید: انگیزش بیان می‌کند که منشأ رفتار چیست، چگونه رفتار ادامه می‌یابد، منحرف می‌شود و کنش فاعلی موجود زنده چیست. از نظر اتکینسون پژوهش‌های مرتبط با انگیزش، متمرکز بر اثر یادگیری‌های گذشته و ادراک فرد و عوامل متفاوت دیگری که بر رفتار انسان جهت، قوت و ثبات می‌بخشد، می‌باشد. بیندر و استوارت معتقد هستند که پژوهش‌های انگیزشی معطوف به چگونگی آغاز و پایان فعالیت، رفتار هدفمند، مبانی انگیزشی لذت و درد و نقش هویت در رفتار است.

از نظر هک هازن پژوهش‌های انگیزشی تلاش بر توضیح هدف رفتار و تفاوت افراد در انتخاب یک کنش و تداوم رفتار دارند. چگونگی شروع و پایان یک رفتار، شدت رفتار، وقوع رفتار گرایشی و اجتنابی و اصل لذت و درد، تصمیم‌گیری در مورد رفتارهای معین، انتخاب اهداف بلندمدت، تغییر رفتار و یادگیری، ثبات در رفتار برای رسیدن به یک هدف و انتخاب یک موضوع مورد علاقه از نظر هانت مسائل اساسی مرتبط با انگیزش است.

## ● تعریف انگیزه و انگیزش

طبق نظر کتل، رفتار انگیزشی چهار عامل مهم دارد:

موقعیت: محیط و محرک‌های بیرونی

مزاج: وضعیت درونی ارگانیک

هدف: هدف رفتار و گرایش

ابزار: ابزار دستیابی به هدف

مفهوم انگیزش در هر نظریه‌ای به صورت متفاوتی به کار رفته است، اصطلاحاتی مانند: غریزه، نیاز، تلاش و انتظار. هر نظریه پرداز از بخشی از مفهوم انگیزش توجه کرده است و آن را در نظریه خود به کار برده است، بنابراین ما تعاریف متعددی از مفهوم انگیزش داریم:

مورفی: انگیزش: رفتار ارگانیک و وابسته به طبیعت و ساختار درونی آن است.

هلب: انگیزش، گرایش ارگانیک به ارائه فعالیت منظم، یعنی نتیجه رفتار و نوع تحریک که به طور متناوب به فرد اثر دارد.

گرامن: انگیزش، عاملی است که ما را به حرکت وادار می‌کند و به سمت رفتار معینی هدایت می‌کند.

اش: انگیزش، شامل عوامل هشیار و ناهشیار که فعالیت ما براساس آن‌ها شکل می‌گیرد.

راپاپورت: انگیزه نیروی اشتهاآور درونی است.

آلپورت: انگیزه وضعیت درونی ارگانیک است که رفتار و تفکر فرد از آن نشئت می‌گیرد.

یانگ: انگیزش فرایندی است که رفتار را فعال می‌کند و باعث حفظ و هدایت رفتار می‌شود.

با توجه به تعاریف متفاوت از انگیزش، به یک تعریف کلی از انگیزه و انگیزش می‌رسیم.

انگیزه: گرایش به انجام رفتاری که در طول زمان ثابت است و وابسته به موقعیت نیست مانند انگیزه پیشرفت.

انگیزش: مجموعه‌ای از متغیرهای پیچیده ارگانیک و محیطی که کنش آن‌ها به یک فعالیت عمومی و جهت‌دار احساس و رفتار منتهی می‌شود.

## ● جلوه‌های انگیزش

بعد از بررسی سوال‌های اصلی و تعریف مفهوم انگیزش، باید به این سوال پاسخ دهیم که انگیزش چگونه در یک فرد بروز می‌یابد؟ ما بر چه اساسی به یک شخص با انگیزه می‌گوییم؟ انگیزش یک تجربه درونی و غیر قابل مشاهده است. اما برای پی بردن به وجود انگیزه در دیگران دو راه پیشنهاد شده است: راه اول مشاهده جلوه‌های علنی انگیزش مثل رفتار، مشغولیت، سایکوفیزیولوژی، فعال سازی مغز و گزارش شخصی، و راه دوم توجه به پیشایندهایی که موجب انگیزش می‌شوند به طور مثال محرومیت از غذا مطمئناً موجب گرسنگی در فرد می‌شود. هنگامی که از پیشایندهای انگیزش مطلع باشیم توانایی پیش‌بینی حالت‌های انگیزش را نیز داریم.

رفتار: هفت جنبه از رفتار نشان دهنده شدت و کیفیت انگیزش در افراد است.

تلاش: درصد کل توانایی به کار گرفته شده جهت انجام یک فعالیت.

استقامت: مدت زمان بین شروع رفتار تا پایان آن.

نهفتگی: مدت زمانی که فرد هنگام اولین فرصتی که به او داده شده طول می‌دهد تا کار را شروع کند.

انتخاب: ترجیح دادن یک راهکار میان تعداد زیادی راهکار پیشنهادی.

احتمال پاسخ: تعداد پاسخ‌های هدف‌گرای فرد هنگامی که چندین فرصت به او داده شده است.

جلوه‌های صورت: حرکات صورت مانند چروک انداختن بینی، بالا بردن لب، پایین آوردن ابرو.

حالت‌های بدن: خم شدن به جلو، تغییر حالت بدن و حرکت دادن دست و پاها.

مشغولیت: یعنی اینکه یک فرد تا چه حد درگیر یک تکلیف است. ترکیب چهار بعد رفتار، هیجان، شناخت و عاملیت.

۱. مشغولیت رفتاری، یعنی فرد تا چه حد با جدیت درگیر یک فعالیت است.

۲. مشغولیت هیجانی، اشاره به حضور هیجان‌های مثبت مانند علاقه و فقدان هیجان‌های منفی مثل اضطراب در یک تکلیف دارد.

۳. مشغولیت شناختی، اشاره به این دارد که فرد در استفاده از راهبردهای پیشرفته در برابر سطحی، و میزان تلاش در جهت یادگیری چقدر مشتاق است.

۴. مشغولیت عاملیت، یعنی مشارکت سازنده در محیط و تغییر آن در مسیر بهتر.

سایکوفیزیولوژی: هنگامی که فرد فعالیتی را انجام می‌دهد دستگاه عصبی و درون ریز، هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی متفاوتی را آزاد می‌کند که این‌ها مبنای زیستی حالت‌های هیجانی و انگیزشی هستند. مفهوم سایکوفیزیولوژی اشاره به فرایندی دارد که حالت‌های روان‌شناختی تغییراتی را در فیزیولوژی بدن ایجاد می‌کنند. پژوهشگران انگیزش با بررسی و کنترل جلوه‌های سایکوفیزیولوژی مانند فعالیت هورمونی به وجود و شدت انگیزش پی می‌برند.

فعالیت هورمونی: کورتیزول (استرس)، کته کولامین‌ها (واکنش جنگ و گریز).

فعالیت قلبی-عروق: انقباض و انبساط عروق

فعالیت بصری: رفتار چشم و اندازه مردمک، پلک زدن و حرکات چشم.

فعالیت برقی پوست

فعالیت عضله مخطط: جلوه‌های صورت، حرکات بدن

فعال سازی مغز: فعال سازی قسمت‌های مختلف مغزی زیربنای حالت‌های انگیزشی و هیجانی است. مثلاً فعال سازی قسمت هیپوتالاموس با تشنگی و قسمت اینسولا با حس انزجار همراه است. بنابراین شناسایی تغییرات در ساختارهای مغزی مانند تغییرات رفتار و مشغولیت نشان دهنده انگیزش است.

گزارش شخصی: آخرین نحوه پی بردن به وجود انگیزش این است که از خود فرد سؤال شود به طور مثال می‌توان در قالب پرسش‌نامه و مصاحبه این کار انجام شود. پرسش‌نامه‌ها به راحتی قابل اجرا هستند و می‌توانند اطلاعات خاصی را مدنظر قرار دهند. اما معایبی هم دارند از جمله عدم هماهنگی بین آنچه فرد می‌گوید و آنچه فرد انجام می‌دهد و عدم هماهنگی بین آنچه فرد می‌گوید و آنچه سایکوفیزیولوژی

نشان می‌دهد. باتوجه به این معایب، چهار روش اول بهتر از روش گزارش شخصی می‌باشند. جمع بندی: شرایط پیشایند بر وضعیت زیربنایی انگیزه فرد تأثیر می‌گذارد، و افزایش و کاهش وضعیت انگیزه فرد (نیازها، شناخت‌ها، هیجان‌ها) از طریق الگوی رفتاری، مشغولیت، سایکوفیزیولوژی، فعال‌سازی مغزی و گزارش شخصی بروز می‌یابد که انتظار می‌رود در آینده به‌طور مثبت به پیامدهای مثبت زندگی فرد کمک کند.

### ● انگیزش به عنوان سازه علمی

در روانشناسی انگیزش، گروهی منتسب به جوهرگرایان تلاش می‌کردند مفاهیم خود را به صورت ماهیت و ذات درک کنند و تعاریفی از آن ارائه دهند. مثلاً مفاهیمی مانند انگیزه، اراده و میل و قصد را یک امر ذاتی می‌دانستند. از آنجایی که جوهرگرایان از مفاهیم ذهنی استفاده می‌کردند مورد انتقاد قرار گرفتند. گروه دیگری به نام ماده‌گرایان بودند که انگیزش را به‌عنوان متغیر فرضی یا سازه فرضی در نظر گرفتند. از نظر آن‌ها انگیزش را باید به‌عنوان یک سازه فرضی تعریف کرد چرا که هر محقق برای توضیح و تبیین رفتار از آن استفاده می‌کند. سازه علمی براساس مشاهدات تجربه به دست آمده، تمام واقعیت را نشان نمی‌دهد اما به‌طور تقریبی می‌توان از آن برای بررسی ارزش واقعی آن‌ها استفاده کرد. رفتارگرایان برای توضیح رفتار، یک رابطه محرک-پاسخ را مطرح کرده بودند که محرک، متغیر مستقل بود و پاسخ، متغیر وابسته. با گذشت زمان مشخص شد که این رابطه به‌تنهایی نمی‌تواند یک رفتار را تبیین کند و ارائه محرک‌ها برای افراد مختلف یک پاسخ را به همراه ندارد. وودورت یک متغیر فرضی (متغیر ارگانیسمی) را مطرح کرد که میان محرک و پاسخ قرار می‌گیرد (محرک-ارگانیسم-پاسخ/S-O-R) بنابراین محرک ارائه می‌شود و بر ارگانیسم تأثیر می‌گذارد و درنهایت پاسخ یا عکس‌العملی از ارگانیسم دیده می‌شود. تفاوت متغیر فرضی و سازه فرضی:

عملیاتی کردن: متغیر فرضی نسبت به سازه فرضی اعتبار بیشتری دارد و برای اثبات ادعای علمی لازم است سازه فرضی به متغیر فرضی تبدیل شود.

میزان واقعیت: متغیر فرضی فقط مفهوم انتزاعی رفتار را نشان می‌دهد بدون توجه به مکانیسم‌های عصب شناختی و برعکس سازه فرضی همیشه با این مکانیسم‌ها همراه است.

### سرآغاز مفاهیم فلسفی انگیزش

سرآغاز عقلانی مطالعات مرتبط با انگیزش به زمان یونان باستان می‌رسد و در نظریات سقراط، افلاطون و ارسطو دیده می‌شود. از نظر افلاطون انگیزش از روح یا روان ناشی می‌شود و ذهن دارای یک ساختار سلسله‌مراتبی است که شامل:

جنبه اشتهاهی: اشتها و امیال بدن مانند گرسنگی و تشنگی

جنبه رقابتی: معیارهای اجتماعی مانند افتخار یا شرم اجتماعی

جنبه محاسباتی: بالاترین سطح، مرتبط با توانایی‌های تصمیم‌گیری مثل قدرت استدلال و انتخاب

این سه جنبه روان، رفتارهای مختلف ما را توجیه می‌کنند و هر جنبه می‌تواند انگیزه‌های جنبه‌های پایین‌تر را کنترل کند. تصویر افلاطون از انگیزش، پویای‌های روانی نظریه فروید را نیز پیش بینی می‌کند:

جنبه اشتهاهی برابر با نهاد

جنبه رقابتی برابر با فراخود

جنبه محاسباتی برابر خود

ارسطو این سه جنبه انگیزشی افلاطون را تأیید کرده اما برای معرفی آن‌ها از واژگان دیگری استفاده کرده است:

جنبه تغذیه‌ای: تکانشی، غیرعقلانی و شبه حیوانی

جنبه احساسی: مرتبط با بدن اما لذت و درد را تنظیم می‌کند.

جنبه عقلانی: منحصر به انسان است و مرتبط با عقاید است، منطقی و مشخصه اراده است. اراده بالاترین سطح از روان است.

بعد از گذشت صدها سال، نظریه دوگانه نگری مطرح شد، هوس‌های بدن و قدرت استدلال ذهن. در این نظریه آنچه غیرعقلانی، تکانشی و زیستی بود از آنچه عقلانی، باهوش و معنی بود جدا شد. بدن تکانه‌های انگیزشی غیرعقلانی مبتنی بر لذت را تأمین می‌کند درحالی که ذهن، انگیزش‌های عقلانی مرتبط با اراده را. دکارت، جنبه‌های فعال و نافع انگیزش را از هم متمایز کرد. بدن عامل ماشینی است و از لحاظ انگیزشی نافع است و اراده، غیرمادی است و از لحاظ انگیزشی فعال است. بدن از طریق حواس و بازتاب‌ها و فیزیولوژی‌اش به

محیط پاسخ می‌دهد اما ذهن به‌عنوان یک هستی معنوی از اراده هدفمند برخوردار است. ذهن می‌تواند به بدن دستور کنترل امیال را دهد.

- تحلیل ماشینی بدن برابر با مطالعات زیستی فیزیولوژی

- تحلیل عقلانی اراده برابر با مطالعات فلسفه

از نظر دکارت، اراده عالی‌ترین نیروی انگیزشی است. اراده، رفتار را راه اندازی و هدایت می‌کند، تصمیم می‌گیرد آیا عمل کند یا نه و اگر عمل کند چه کاری را انجام دهد. بنابراین درک اراده به درک انگیزش کمک می‌کند. اولین نظریه بزرگ انگیزش، نگاه دکارت به اراده می‌باشد.

### ● نظریه‌های بزرگ انگیزش

استفاده از نظریه‌های بزرگ انگیزش اشاره به نظریه فراگیری دارد که می‌خواهد دامنه کاملی از اعمال با انگیزه را توضیح دهد. سه نظریه بزرگ انگیزش عبارت‌اند از: اراده، غریزه و سائق

اراده: دکارت در تلاش بود که با درک اراده به درک انگیزش برسد. از این نظر اعمال ارادی به‌طور تصمیم‌گیری (تصمیم به عمل گرفتن)، تلاش (ایجاد تکانه برای عمل کردن) و مقاومت (مقاومت در برابر وسوسه) می‌باشند. کم‌کم انتقادهایی به این نظریه شد از جمله اینکه افراد در میزان اراده باهم متفاوت‌اند و اینکه فهم اراده کمک‌چندانی به فهم انگیزش نمی‌کند چراکه به دنبال این نظریه باید اراده را قبل از انگیزش توجیه کنیم. بنابراین نظریه غریزه مطرح شد.

غریزه: مفهوم غریزه را داروین مطرح می‌کند که از نظر او بیشتر رفتارهای حیوانات ناآموخته، خودکار و فطری هستند و حیوانات با تجربه یا بدون تجربه با محیط خود سازگار می‌شوند. داروین برای توجیه این رفتارهای انطباقی که ظاهراً از پیش برنامه‌ریزی شده هستند از مفهوم غریزه استفاده می‌کند. اولین روان‌شناس پیشرو در نظریه غریزه انگیزش، ویلیام جیمز بود. از نظر او تنها چیزی که برای تبدیل غریزه به تکانه‌ای برای عمل ضرورت دارد وجود محرک مناسب است. همچنین مک دوگال غرایز را نیروهای انگیزشی غیرمنطقی و تکانشی می‌دانست که فرد را به سمت هدف خاصی هدایت می‌کند. عقاید مک دوگال شبیه به ویلیام جیمز بود با این تفاوت که از نظر مک دوگال کل انگیزش انسان، از مجموعه‌ای از غرایزی که به‌صورت ژنتیکی وجود دارند، ناشی می‌شود. به تدریج مشکلاتی در این نظریه هم به وجود آمد به این صورت که بعد از مشخص شدن غریزه به‌عنوان منبع انگیزش، نوبت به مشخص کردن غرایز می‌رسد و فهرستی از غرایز مختلف که شامل بیش از ۶۰۰۰ غریزه بود ارائه شد. و همین‌طور مشکل بعدی این بود که منطق این نظریه چرخشی است یعنی نظریه سعی دارد مشاهده‌ای را بر حسب خودش توجیه کند. بنابراین بعد از غریزه، مفهوم سائق مطرح شد.

سائق: اولین بار وودورث در سال ۱۹۱۸ آن را مطرح کرد. وظیفه رفتار، خدمت به بدن است، وقتی تعادل زیستی به هم می‌خورد (مثل کمبود آب)، ارگانیسم از لحاظ روان‌شناختی این کمبودهای بدن را به صورت سائق درک می‌کند. سائق روان‌شناختی هر رفتاری را که برای خدمت به نیاز بدن مفید است (مثل نوشیدن آب) برانگیخته می‌کند. دو نظریه بزرگ سائق؛ نظریه فروید و هال است.

### ○ نظریه سائق فروید

از نظر فروید امیال زیستی (مثل گرسنگی)، حالت‌های مداوم و به‌طور اجتناب ناپذیری مکرر در بدن هستند که درون سیستم عصبی تراکم انرژی تولید می‌کنند درحالی که سیستم عصبی در تلاش برای حفظ سطح ثابتی از انرژی است. سائق، به‌عنوان نوعی حالت اضطراری روان‌شناختی به‌وجود می‌آید و به سیستم هشدار می‌دهد که باید دست به اقدام زند. بعد از اینکه رفتار برانگیخته شروع می‌شود تا زمانی که سائق یا میل ارضا شود ادامه می‌یابد. نظریه سائق فروید در چهار مولفه خلاصه شده است: منبع (کمبود بدنی)، نیروی محرک (شدت کمبود بدنی)، هدف (برطرف کردن کمبود) و شیء (ارگانیسم در جست‌وجوی شیء‌ای محیطی که بتواند کمبود را ارضا کند).

### ○ نظریه سائق هال

هال معتقد است که سائق منبع یکپارچه انرژی است که از تمام کمبودها یا اختلالات جسمانی جاری تشکیل شده است. از نظر فروید و هال، انگیزش مبنای کاملاً فیزیولوژیکی دارد و نیاز جسمانی منبع اصلی انگیزش است. ویژگی برجسته نظریه هال این است که انگیزش زیاد در برابر انگیزش کم را می‌توان قبل از وقوع آن پیش‌بینی کرد که مرتبط با مدت زمان محرومیت می‌باشد. سائق، حاصل افزایش یکنواخت کل نیاز بدن است که این خود حاصل افزایش یکنواخت ساعات محرومیت است. از نظر هال، سائق تنها رفتار را نیرومند می‌سازد اما آن را هدایت نمی‌کند بلکه عادت است که رفتار را هدایت می‌کند. عادت‌های هدایت‌کننده رفتار از یادگیری ناشی می‌شوند و یادگیری در اثر پیامد تقویت روی می‌دهد. اگر پاسخی بی‌درنگ باعث کاهش سائق شود، یادگیری رخ می‌دهد. همین‌طور هال یک جنبه دیگر را هم به عوامل پیشاینده رفتار اضافه می‌کند، که انگیزش تشویقی شیء هدف می‌باشد (مثلاً یک فرد برای ۵۰ دلار بیشتر ۱ دلار کار می‌کند). بنابراین رفتار

ناشی از تعامل سائق (تحریک درونی)، عادت و مشوق محیطی می‌باشد. انگیزش از دو منبع ناشی می‌شود: سائق درونی و مشوق محیطی.

### ● زوال نظریه سائق

- برخی از انگیزه‌ها بدون وجود هرگونه نیاز زیستی پدیدار می‌شوند مثل افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی که با وجود نیاز به غذا، غذا نمی‌خورند.

- طبق پژوهش‌ها منابع بیرونی انگیزش (محیط) می‌توانند رفتار را نیرومند کنند.

- یادگیری اغلب بدون کاهش سائق اتفاق می‌افتد.

بعد از نظریه سائق، **چهارمین نظریه بزرگ انگیزش مطرح شد: مشوق و برانگیختگی**. مشوق رویداد بیرونی است که رفتار گرایشی یا اجتنابی را نیرومند و هدایت می‌کند. در نظریه کاهش، افراد به وسیله سائق برانگیخته می‌شوند و آن‌ها به سمت شیء هدف هل داده می‌شوند اما نظریه مشوق تاکید دارد که افراد به وسیله ارزش تشویقی اشیاء در محیط برانگیخته می‌شوند. نظریه‌های مشوق می‌خواستند توضیح دهند که چرا افراد به مشوق‌های مثبت گرایش دارند و چرا از مشوق‌های منفی اجتناب می‌کنند. این نظریه‌ها مفاهیم لذت جویی را پذیرفته بودند که اصولاً ارگانیسم به علائم لذت نزدیک می‌شود و از علائم درد دوری می‌کند. افراد از طریق یادگیری درمورد اینکه کدام اشیاء محیطی لذت بخش و کدام رنج‌آور است تصمیم می‌گیرند که چه پاسخی را ارائه دهند.

**برانگیختگی** بیانگر فرایندهایی است که مرتبط با هشیاری، بیداری و فعال سازی است، همینطور سطح برانگیختگی فرد حاصل این است که محیط تا چه اندازه‌ای تحریک‌کننده است. سطح متوسط برانگیختگی با تجربه لذت و عملکرد مطلوب همراه است. **نظریه "منحنی U وارونه" توسط یرکز و دادسون مطرح شد که رابطه بین برانگیختگی و عملکرد را بیان می‌کند**. تحریک کم و ضعیف در محیط باعث ملالت و بی‌قراری، تحریک محیطی زیاد باعث تنش و استرس می‌شود. افراد، سطح مطلوب برانگیختگی را ترجیح می‌دهند و از برانگیختگی زیاد یا کم اجتناب می‌کنند. بنابراین عملکرد بهینه، حاصل برانگیخته بودن است (نه زیاد برانگیخته بودن). منحنی U معکوس در واقع پیش‌بینی می‌کند که چه موقع کاهش یا افزایش در تحریک باعث عاطفه مثبت یا منفی می‌شود.

### ● پیدایش نظریه‌های کوچک

نظریه‌های کوچک برخلاف نظریه‌های بزرگ انگیزش، که می‌خواهند کل انگیزش را توضیح دهند، هدف توجیهی خود را به پدیده‌های انگیزشی خاص، محدود می‌کنند. نظریه‌های کوچک برخی از رفتارهای برانگیخته، نه همه آن‌ها را توضیح می‌دهند مثل نظریه انگیزش پیشرفت.

نظریات انگیزش که در نیمه اول قرن ۲۰ مطرح شدند، ارگانیسم را به صورت منفعل در نظر می‌گرفتند و نقش اصلی انگیزش را در فعال کردن ارگانیسم نافع می‌دانستند. نظریه‌های بعدی در نیمه دوم قرن ۲۰ ارگانیسم را موجود فعال در نظر می‌گرفتند و بیشتر نظریات امروزی هم این اصل را قبول دارند و به جای توجه به انگیزش‌های کمبود به انگیزش رشدی می‌پردازند.

## خلاصه فصل

- مطالعه انگیزش درباه فرایندهای درونی است که به رفتار نیرو، جهت و استقامت می‌بخشد.
- انگیزه‌ها تجربیات درونی هستند که شامل نیازها، شناخت‌ها و هیجانات هستند. نیازها، شرایط درون فردی که برای ادامه زندگی و کمک به رشد و بهزیستی ارگانیسم ضروری‌اند. شناخت‌ها، رویدادهای ذهنی مانند افکار، عقاید، انتظارات، برنامه‌ها، اهداف، اسناد، ارزیابی‌ها و خویندها هستند. منابع شناختی انگیزش بر مبنای تفکر افراد است و هیجان‌ها، واکنش‌های پیچیده و هماهنگ احساسات، برانگیختگی، اهداف و ابراز در موقعیت‌های مهم زندگی هستند. هیجانات یک سری از فوران‌های کوتاه مدت انطباقی در موقعیت‌های اضطراری هستند.
- تفاوت تأثیرگذاری و انگیزش: تأثیرگذاری فرایندی اجتماعی است که به وسیله آن یک نفر می‌خواهد دیگری رفتار یا فکر خود را تغییر دهد. در واقع یک فرایند میان فردی است تحت عناوینی مانند قانع سازی، رهبری، هم‌رنگی، پیروی و اطاعت روی می‌دهد. اما انگیزش فرایندی خصوصی و درونی است و به جای هدایت افراد برای پیروی از شیوه تفکری خاص، نیرو و جهتی در راستای پرداختن به صورت انطباقی به مسائل به افراد می‌دهد.
- تفاوت انگیزه و انگیزش: انگیزه یعنی گرایش به انجام رفتاری که در طول زمان ثابت است و وابسته به موقعیت نیست مانند انگیزه پیشرفت اما انگیزش به معنای مجموعه‌ای از متغیرهای پیچیده ارگانیسم و محیط که کنش آن‌ها به یک فعالیت عمومی و جهت دار

احساس و رفتار منتهی می‌شود، می‌باشد.

- جلوه‌های انگیزش: رفتار، مشغولیت، سایکوفیزیولوژی، فعال سازی مغز و گزارش شخصی.
- تفاوت متغیر فرضی و سازه فرضی: عملیاتی کردن و میزان واقعیت
- نظریه انگیزشی افلاطون شامل سه جنبه اشتهاآور، رقابتی و محاسباتی است.
- نظریه انگیزشی ارسطو شبیه به افلاطون با سه مولفه تغذیه‌ای، احساسی و عقلانی است.
- نظریه دوگانه نگری: هوس‌های بدن در برابر قدرت استدلال ذهن
- از نظر دکارت، اراده عالی‌ترین نیروی انگیزشی است. اراده، رفتار را راه‌اندازی و هدایت می‌کند، تصمیم می‌گیرد آیا عمل کند یا نه و اگر عمل کند چه کاری را انجام دهد. بنابراین درک اراده به درک انگیزش کمک می‌کند. اولین نظریه بزرگ انگیزش، نگاه دکارت به اراده می‌باشد.
- نظریه‌های بزرگ انگیزشی: اراده، غریزه، سائق، مشوق و برانگیختگی.

### سوالات کنکور سراسری

۱) شباهت انگیزش و هیجان در چیست؟ (سراسری ۱۳۹۱)

- ۱) موجب تعادل حیاتی می‌شوند. (۲) از محرک‌های درونی ناشی می‌شوند.  
۳) رفتار را فعال و هدایت می‌کنند. (۴) از محرک‌های بیرونی ناشی می‌شوند.

۲) در بحث انگیزش، فاصله زمانی بین شروع یک پاسخ تا توقف آن کدام است؟ (سراسری ۱۳۹۷)

- ۱) دامنه (۲) پایداری (۳) احتمال پاسخ (۴) نهفتگی

۳) قانون یرکز-دادسون، مبنی بر اینکه "حد مطلوب انگیزش با افزایش درجه دشواری پاسخ کاهش می‌یابد"، بیانگر تأثیر کدام مورد است؟ (سراسری ۱۳۹۸)

- ۱) برانگیختگی بر حافظه (۲) برانگیختگی بر یادگیری (۳) برانگیختگی بر توجه (۴) برانگیختگی بر ادراک

۴) پژوهشگری با استفاده از آزمون ترجیح خوراکی‌ها، گرایش موش‌ها به سیب یا انگور را می‌سنجد. او در حال سنجش کدام مفهوم انگیزش است؟ (سراسری ۱۴۰۰)

- ۱) شدت انگیزش (۲) جهت انگیزش (۳) فعال سازی انگیزش (۴) سلسله مراتب انگیزش

۵) کدام مثال، مفهوم تسهیل اجتماعی (social facilitation) را در مبحث انگیزه به نحو مطلوب‌تری بیان می‌کند؟ (سراسری ۱۴۰۱)

۱) افراد برون‌گرا به خاطر نیاز به تحریک، مشارکت‌های اجتماعی را انتخاب می‌کنند.

۲) یک قهرمان تنیس در مسابقاتی که تماشاچی دارد بهتر عمل می‌کند.

۳) شانس ارتکاب خلاف برای افراد ضداجتماعی معمولاً در جمع بیشتر است.

۴) یک فرد افسرده در جمع خلق بهتری پیدا می‌کند.

## پاسخ تشریحی

### ۱) گزینه ۳

انگیزش به طور کلی عاملی است که ما را بر می انگیزد، به حرکت در می آورد و به سوی هدف معینی هدایت می نماید. در واقع وقتی در مورد نیروهایی که رفتار را به وجود می آورند، باعث تداوم آن می گردند و آن را به سوی هدف معینی سوق می دهند صحبت می شود، مباحث انگیزشی می باشد. هیجان نیز در پاسخ به رویدادهای مهم زندگی بروز می نماید و روی رفتار ما تاثیر می گذارد هیجانی مانند ترس علاوه بر اینکه یک هیجان می باشد دارای ویژگی انگیزشی می باشد و رفتار فرار و محافظت را نیرومند می نماید. بنابراین می توان بیان داشت که ویژگی مشترک انگیزش و هیجان این است که هر دو توان فعال کردن و هدایت رفتار را دارند.

### ۲) گزینه ۲

مهم ترین جلوه های هیجان عبارت اند از تلاش، نهفتگی، پایداری (استقامت)، جلوه صورت و حالات بدن. از بین این جلوه های هیجان فقط جلوه صورت و حالات بدن می باشد که علاوه بر شدت انگیزش نوع هیجان را نیز نشان می دهد. بنابر تعریف تلاش عبارت است از مقدار کوششی که برای انجام دادن یک هدف به خرج داده می شود و هر چه شدت انگیزش بالاتر باشد، تلاش بیشتر می گردد. نهفتگی مقدار زمانی است که فرد بعد از اولین مواجهه با رویداد محرک، در پاسخ تاخیر می کند، هر چه انگیزش بیشتر باشد، نهفتگی کمتر است. پایداری مدت زمان بین شروع و توقف رفتار می باشد که رابطه مستقیم با انگیزش دارد.

### ۳) گزینه ۲

نظریه "منحنی U وارونه" توسط یرکز و دادسون مطرح شد که رابطه بین برانگیختگی و عملکرد را بیان می کند. تحریک کم و ضعیف در محیط باعث ملالت و بی قراری، تحریک محیطی زیاد باعث تنش و استرس می شود. افراد سطح مطلوب برانگیختگی را ترجیح می دهند و از برانگیختگی زیاد یا کم اجتناب می کنند. بنابراین عملکرد بهینه حاصل برانگیخته بودن است (نه زیاد برانگیخته بودن). منحنی U معکوس در واقع پیش بینی می کند که چه موقع کاهش یا افزایش در تحریک باعث عاطفه مثبت یا منفی می شود.

### ۴) گزینه ۲

مطالعه انگیزش به فرایندهای درونی مربوط می شود که به رفتار نیرو، جهت و استقامت می بخشد. منظور از نیرو این است که رفتار قدرت دارد یعنی نیرومند، شدید، بادوام و برگشت پذیر است. منظور از جهت این است که رفتار هدف دارد یعنی به سمت رسیدن به هدف یا نتیجه خاص گرایش دارد. استقامت یعنی رفتار دوام دارد.

گرایش یا ترجیح یک غذا در اینجا سیب یا انگور، برای رفع نیاز گرسنگی به جهت انگیزشی رفتار اشاره دارد.

### ۵) گزینه ۲

برای پاسخ به این سؤال، کتاب های انگیزش و هیجان موجود را بررسی کردیم اما منبعی که مستقیماً به این پاسخ اشاره کرده باشد را پیدا نکردیم.

تسهیل اجتماعی را می توان به عنوان «به وجود آمدن بهبود عملکرد، در شرایط حضور دیگران» تعریف کرد. دو نوع تسهیل اجتماعی وجود دارد: اثر همکاری و اثر مخاطب. مطالعات در زمینه تسهیل اجتماعی به این معنی است که بخش های خاصی از رفتار یک فرد تحت تأثیر حضور واقعی، تصویری یا ضمنی دیگران قرار می گیرند. شاید نخستین آزمون آزمایشگاهی روانشناسی اجتماعی در این زمینه، توسط نورمن تریپلت در سال ۱۸۹۸ انجام شده باشد.

تحقیق نورمن تریپلت

او در تحقیق خود در مورد سوابق سرعت دوچرخه سواران، متوجه شد که مسابقه در برابر سایر افراد، نه در برابر خود به تنهایی، سرعت دوچرخه سواران را افزایش می دهد. او این کار را با استفاده از کودکان و چرخ های قلاب ماهیگیری در شرایط آزمایشگاهی انجام داد. دو وضعیت وجود داشت: یا کودک کاملاً به تنهایی کار می کرد یا اینکه دو کودک به طور همزمان باید کار مورد نظر را انجام می دادند. وظیفه آن ها این بود که توسط چرخ قلاب ماهیگیری، مقدار مشخصی از نخ ماهیگیری را جمع کنند. تریپلت گزارش می دهد که بسیاری از کودکان در حضور شریکی که او نیز همین کار را انجام می دهد، سریع تر کار می کنند. آزمایش تریپلت اثرات همکاری را نشان می دهد. همکاری پدیده ای است که به موجب آن افزایش عملکرد یک وظیفه، تنها با حضور دیگران به وقوع می پیوندد. تسهیل اجتماعی نه تنها در حضور یک همکار، بلکه در حضور تماشاگر یا مخاطبی غیرفعال نیز دیده می شود. این امر شگفت آور با عنوان اثر مخاطب شناخته شده است. داشیل (۱۹۳۵) دریافت که حضور یک مخاطب با افزایش ساده کارهای موفقیت آمیز، باعث بهبود عملکردهای افراد می شود. تراویس (۱۹۲۵) نیز به این موضوع پی برد که افرادی که به خوبی در یک کار مربوط به حوزه روان حرکتی (دستگاه پیروی سنج چرخان) آموزش دیده اند، در مقابل تماشاگران و یا ناظران بهتر ظاهر می شوند. بنابراین با توجه به توضیحات در مورد نظریه تسهیل اجتماعی، گزینه (۲) یعنی عملکرد بهتر قهرمان تنیس در مسابقاتی با تماشاچی صحیح می باشد.

## منابع

- جان مارشال ریو (۱۴۰۱)، *انگیزش و هیجان*، ویراست هفتم، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: انتشارات ویرایش.
- خداپناهی، محمدکریم (۱۴۰۱)، *انگیزش و هیجان*، تهران: انتشارات سمت.



پل‌های ارتباطی ما با شما جهت برقراری ارتباط، پاسخگویی به سوالات  
ودسترسی به آموزش‌ها و مطالب مشاوره‌ای رایگان

