

بسمه العزیز

انگیزش و هیجان

از سری کتاب‌های جامع روان‌آموز (درس نامه + تست)  ۹۳,۳ درصد تطابق با کنکور سال گذشته 

منطبق بر محتوای کلاس‌های جامع روان‌آموز 

شامل تست‌های کنکور سال‌های اخیر 

سه مرحله آزمون جامع کشوری رایگان 

بروزرسانی دائمی در طول سال تحصیلی ۱۴۰۳ 

مقدمه مؤلف

همین حالا که این کتاب را دستتان گرفته‌اید، یک هدف بزرگ دارید، قبول شدن در کنکور کارشناسی ارشد روانشناسی؛ اما چرا؟ چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد که یک سال از زندگیتان را صرف رسیدن به این هدف کنید؟ چرا مثل دوستان در مسافرت یا مهمانی نیستید؟ شاید بگویید، 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 زبربنایی آن‌ها برای ما واضح نباشد. گاهی وقتی تصمیم می‌گیریم و کاری را شروع می‌کنیم خیلی انگیزه داریم و گاهی اصلاً چیزی که ده سال پیش ما را خوشحال می‌کرد حالا دیگر خوشحالمان نمی‌کند و چیزی که روزی غمگینمان می‌کرد دیگر روی ما 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 نسبت 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 خداپناهی 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 ارزشمندتان برای بهبود این کتاب هستیم.

سارا جلوداری، بهار و تابستان ۱۴۰۳

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 که بر خلاف سطح قبل، حرکت هم می‌کنند. مهندسی مکانیک این موارد را بررسی می‌کند. در سطح سوم، دستگاه‌های برنامه‌پذیر قرار می‌گیرند؛ مثل ترموستات که علاوه بر حرکت کردن، می‌شود به آن برنامه داد. برنامه‌نویسی کامپیوتر و علم مهندسی کنترل، در این سطح است. سطح بعدی سلول است؛ تک‌یاخته زنده‌ای که مستقلاً می‌تواند تولید مثل کند و با محیط ارتباط برقرار کند. دنیایی 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 باهم تقسیم وظیفه می‌کنند و هرکدام کاری را به عهده می‌گیرند. رشته‌های پزشکی و گیاه‌شناسی در این سطح مشغولند. سطح بعدی حیوانات هستند و از اینجا آگاهی آغاز می‌شود؛ جاندارانی که آموزش‌پذیرند و از تجربه‌های قبلی خود درس می‌گیرند. روانشناسان رفتارگرا و کسانی که حیوانات را آموزش می‌دهند، 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 است و در بالاترین سطوح علم قرار می‌گیرد. جایی که شما با شگفتی‌های ذهن انسان روبه‌رو می‌شوید و مسائلی را حل می‌کنید که علوم پزشکی و مهندسی، نه تنها نمی‌توانند راه‌حلی برایشان ارائه دهند، بلکه حتی ابزاری برای پیدا کردن مسئله ندارند. اینجا آغاز دنیای روانشناسی است. خوشحالیم که در رویای بزرگ اکتشاف این سرزمین شگفت‌انگیز، قدم به قدم همراه شما هستیم!

روایت از زندگی کن!

مشاوره بروکا

در کنار منبعی قابل اطمینان برای دریافت پاسخ‌های فوری، اهمیت برخورداری از راهنمایی‌های عمیق یک مشاور دلسوز، چیزی نیست که بشود آن را نادیده گرفت. همراهی که برای هر روز از مسیر پیش‌رویتان نقشه‌ای تسهیل‌کننده ترسیم کند و از پستی و بلندی‌های مسیر، به سان فرصتی برای تقویت مهارت‌های شما بهره‌گیرد. روان‌آموز برای ایجاد پلی بین داوطلبان کنکور کارشناسی‌ارشد روانشناسی با مشاوران تحصیلی متخصص در حوزه تحصیلات تکمیلی، پلتفرم بروکا را ایجاد کرده است. با استفاده از این سرویس، شما و هر داوطلب دیگری پس از مشاهده رزومه تحصیلی مشاورین بروکا، به سادگی قادرید مشاور مورد نظر خود را انتخاب کرده و به کمک او به تمام سؤالات و دغدغه‌هایی که در مسیر کنکور با آن‌ها مواجه شده‌اید، بپردازید. طرح مشاوره بروکا با ایجاد یک چرخه توانمندسازی و تبدیل داوطلب کنکور به مشاور کنکور، یکی از بزرگترین دست‌آوردهای ما در مجموعه روان‌آموز است. از آنجایی که اغلب مشاورین بروکا از رتبه‌برترهای کنکورهای سال‌های گذشته بوده‌اند، با تمام مسائل موجود در مسیر کنکور ارشد و دکتری آشنایی داشته و در نتیجه داوطلبین، پاسخ تمامی سؤالات خود اعم از انتخاب گرایش مورد علاقه، انتخاب مهم‌ترین منابع، روش مطالعه مخصوص هر درس، تکنیک‌های تست‌زنی، ظرفیت‌های پذیرش و ... را از مشاور خود دریافت می‌کنند و با قدم‌های محکم‌تر و مطمئن‌تری مسیر موفقیت خود را پی‌ریزی کرده و مشابه سالیان گذشته حامل برترین رتبه‌های کنکور خواهند بود.

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که وقتی برای اولین بار در مسیر جدیدی قدم گذاشته‌اید، ابهام زیاد و ترس از اشتباه کردن، موجب افول از سرعت و کیفیت مطلوبتان شده باشد یا با انتخاب‌های ناآگاهانه یا به بیراهه گذاشته باشید. اصلاً یک وقت‌هایی کار به جایی می‌کشد که باید یک نفر باشد تا کاملاً مستدل و حساب‌شده بتواند پاسخ سؤالات دور و دیرتان را به درستی و از سر حوصله بدهد. در همین راستا بود که SOS، یکی از پروژه‌های تخصصی روان‌آموز، طراحی و راه‌اندازی شد. اکنون ۳ سال از اولین اجرای آزمایشی آن می‌گذرد و جز محبوب‌ترین و راهگشاترین خدمات ما در بین مخاطبینمان شناخته می‌شود. وجه برتری طرح SOS نسبت به هر مشاوره دیگری، دسترسی پذیری آبی و لحظه‌ای آن است. شما داوطلبین در هر زمان و هر شرایطی که نیاز به راهنمایی حرفه‌ای در حیطه‌های متنوع کنکور داشته باشید، در کوتاه‌ترین بازه زمانی ممکن، می‌توانید از طریق تماس تلفنی یا پُرکردن فرم مشخصات در سایت روان‌آموز، به مشاورین طرح SOS متصل شوید. این مشاورین با تجارب ارزشمند و آموزش‌های آکادمیک در حیطه کنکور روانشناسی در مقاطع مختلف، آماده ارائه اطلاعات کامل در حوزه‌های متنوعی از جمله انتخاب منابع، روش‌های برنامه‌ریزی، زمان‌بندی و شیوه ثبت‌نام کنکور و ... هستند. شگفتی این طرح در این است که به صورت کاملاً رایگان در حال اجراست. همچنین در پایان هر جلسه ۱۵ دقیقه‌ای، با اعلام میزان رضایت خود از مکالمه، می‌توانید ما را در بهبود روند پاسخ‌دهی، یاری کنید.



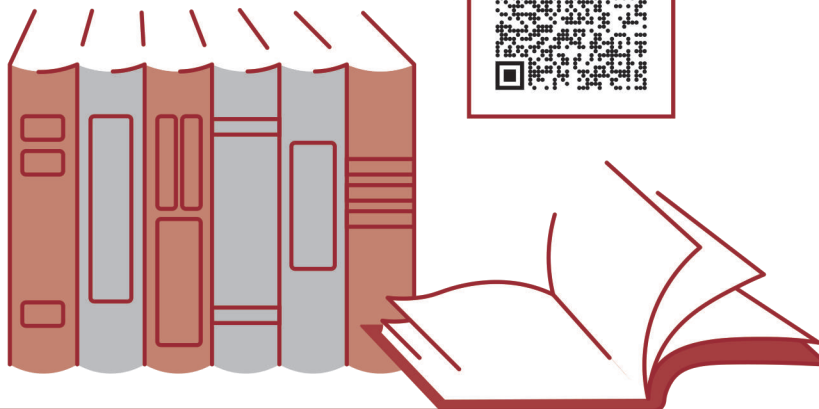
کتاب‌های جامع

در مسیر ارتقای دانش آکادمیک، هیچ چیز به اندازه مطالعه مستقیم کتاب‌های مرجع، مؤثر نیست؛ با این حال در سال کنکور اوضاع کمی متفاوت است. شما یا هر داوطلب کنکوری برای مدیریت بهینه زمان و انرژی محدود خود و کسب نتایج مقبول، نیاز به عوامل تسریع‌کننده و تسهیل‌گر دارید. یک نمونه بارز از این عوامل، کتاب‌های جامع کمک‌آموزشی است که با توجه به نیازهای محتوایی شما برای یادگیری عمیق و پاسخ‌دهی به تست‌های کنکور و بر اساس اصلی‌ترین و مهم‌ترین منابع دست‌اول نگاشته شده‌اند. تحلیل کامل سؤالات سال‌های گذشته و کاوش خط فکری طراحان تست‌های کنکور، پایه و اساس اصلی‌ترین و مؤثرترین منابع است. این منابع، دست برنده‌ای هستند که اگر دقیق و کامل به آن‌ها بپردازید، چه داوطلب کنکور ارشد با کارشناسی مرتبط باشید و چه رشته کارشناسی خود را تغییر داده باشید، می‌توانند نسبت به سطح فعلیتان، دانش شما را چندین پله افزایش دهند. همچنین ساختار یکپارچه و قاعده‌مندی آن‌ها در شیوه ارائه محتوا از جمله مجهز بودن به نمودارهای شماتیک ابتدای هر فصل، درس‌نامه‌های مفصل، خلاصه‌های پایان فصل مناسب، پاسخ‌های تشریحی طبقه‌بندی شده، متن روان و پوشش‌دهی بالای سؤالات کنکور اشاره کرد. ما در روان‌آموز به سبب اعتقادمان به اصلاح مداوم و به مدد تیم گسترده تولید، هر سال دست به ویرایش‌های صوری و محتوایی بنیادین در محصولات چاپی و الکترونیکیمان می‌زنیم تا بتوانیم پیوسته و بلاوقفه استانداردهای منطقی و منحصر به فردی را در حیطه تخصصمان ارائه دهیم.



کتاب‌های مرجع

روی صحبت ما با شماست؛ شمایی که به نحوی یا به دلیلی این کتاب را در دست دارید. اگر داوطلب کنکور هستید، اگر دانشجوی روانشناسی یا سایر رشته‌های مرتبطید، اگر در این حیطه از تخصص خوبی برخوردارید و یا صرفاً از طرفداران و علاقمندان این علم عمیق هستید، گشت و گذار در میان کتاب‌های مرجع، برایتان خالی از لطف نخواهد بود. این گلزار، معطر به عطر صفحات طیف گسترده‌ای از کتاب‌هایی است که روان‌آموز با هدف ارتقا سطح کیفی دانش شما و تکمیل سبد خریدتان تدارک دیده است. مجموعه‌ای که بدون تردید کتاب‌های نام‌آشنایی مثل هیلگارد و فیرس تا کتاب‌های گمنام‌تری که چه بسا به راحتی قابل دسترسی نیستند را در بر گرفته است. وجود بیش از دو هزار عنوان کتاب مرجع، در کنار کتاب‌های جامع و تألیفی، آن هم با تخفیفاتی بیش از سقف معمول بازار، فروشگاه روان‌آموز را به مرجعی ایده‌آل و قابل اطمینان بدل کرده است؛ به نحوی که به راحتی و بدون نیاز به مراجعه به سایت‌ها و فروشگاه‌های مختلف، در کمترین زمان ممکن می‌توانید پاسخ همه نیازهای خود را در روان‌آموز بیابید. علاوه بر تنوع فوق‌العاده، موجودی مثبت تمام کتاب‌های مرجع در انبار روان‌آموز، بسته‌بندی منحصر به فرد همراه با هدایای کوچک غافل‌گیرکننده، تخفیفات ویژه، ارسال رایگان سفارش‌های بیش از یک میلیون تومان در سریع‌ترین زمان ممکن و برخورداری از خدمات تیم پشتیبانی نیز از دیگر مزایای تهیه کتاب‌های مرجع از فروشگاه روان‌آموز است.



درصد تطابق

می‌دانید که با مطالعه دقیق و کامل کتاب‌های جامع روان‌آموز، می‌توانید در هر درس، درصد بالایی در آزمون کسب کنید. برای تأیید این سخن، روان‌آموز هر سال با ارائه فایل مستندات دقیق، میزان پوشش‌دهی کتاب‌ها را محاسبه و منتشر می‌کند. درصد تطابق کتب روان‌آموز با کنکور کارشناسی ارشد روانشناسی سال ۱۴۰۳ نیز به شرح زیر است:



برای دانلود فایل مستندات، QRcode مقابل را اسکن کنید.

به نظر شما هواپیما چند درصد زمان پرواز را 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 دستورهای 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 تمام کتاب‌ها انجام می‌دهیم اما معتقدیم، اصلاحات و اضافات را نباید دست‌کم گرفت. علاوه بر اینکه هر ساله پس از برگزار شدن کنکور، اقدام به جمع‌آوری اطلاعات به‌روز در تمامی درس‌ها مطابق با آخرین تغییرات کتاب‌های مرجع و منبع اصلی و شیوه طراحی تست طراحان کنکور می‌کنیم؛ کاری که کمتر مؤسسه‌ای می‌کند، اما باز هم پس از انتشار، این روند را متوقف نمی‌کنیم. مؤلفین و همکاران روان‌آموز همه‌روزه 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. از آن‌جا که ما خود را در قبال داوطلبین و مخاطبینمان متعهد و مسئول می‌دانیم، این پرسه پیچیده و سخت برایمان شیرین و اثربخش است. ما در طول یک سال تحصیلی از این طریق 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 در لینک‌های مربوطه بارگذاری خواهیم کرد. لازم به ذکر است استفاده از محتوای مکمل، فقط در همان سال و ویژه داوطلبانی است که کتب چاپ جدید را تهیه کرده‌اند. اطلاع‌رسانی‌ها در مورد انتشار محتوای جدید از طریق کانال‌های روان‌آموز در شبکه‌های اجتماعی انجام خواهد شد.

%۸۵



%۸۵



%۸۵



%۱۰۰



%۸۰



%۹۵



%۹۳,۳



%۹۳,۳

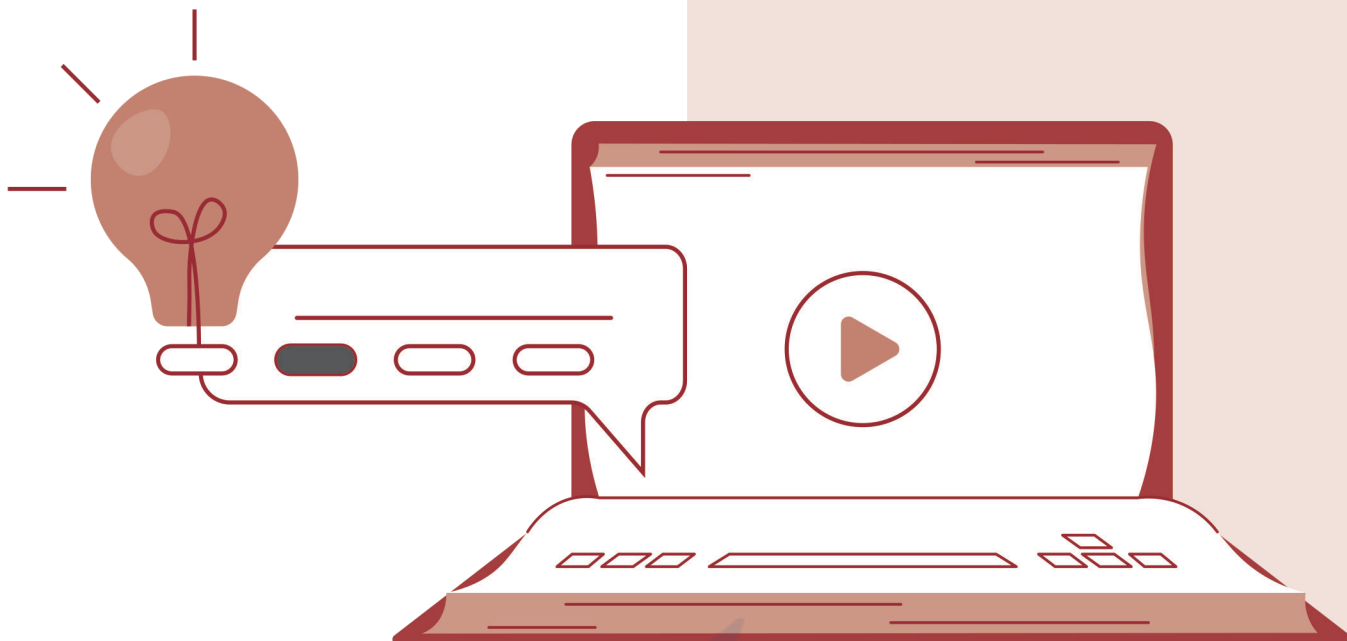


%۹۹,۲



%۸۵





کلاس‌های نکته و تست

ماه‌های آخر، غالباً مهم‌ترین و سرنوشت‌سازترین بازه برای شماست؛ بازه‌ای که نیازمند انتخاب‌ها و تصمیمات صحیح و هوشمندانه است. کلاس‌های نکته و تست این امکان را برایتان فراهم می‌کند تا با سبک و سیاق سؤالات کنکور خو گرفته و با خط مشی طراحان آشنا شوید. در مقابل کلاس‌های جامع که بیشتر متمرکز بر تدریس کامل نکات مهم منابع اصلی هستند و در کنار آن به تست‌ها هم می‌پردازند، کلاس‌های نکته و تست ماهیتشان حل سؤالات کنکور ده پانزده سال اخیر و مرور نکات مهم مطرح‌شده در این تست‌ها است. وجه تمایز مثبت این کلاس‌ها با مطالعه صرف تست‌های کنکور، رفع اشکال با همراهی مدرسان موفق است که به طور کامل به عناوین درسی مربوطه و سؤالات کنکور مسلط بوده و غالباً خود یکی از رتبه‌برترهای سال‌های گذشته بوده‌اند. همچنین این کلاس‌ها مملو از نکات کلیدی و سؤال خیزی است که در حین پاسخ‌گویی به تست‌ها، بازگو می‌شوند و به این ترتیب، این جلسات نه چندان طولانی، بستری مناسب و اثربخش برای جمع‌بندی، مرور و تثبیت مطالب نیز محسوب می‌گردند.

کلاس‌های جامع

یادگیری به طرق مختلفی اتفاق می‌افتد. بعضی اوقات خواندن یک کتاب و گاهی هم دیدن یک کلاس می‌تواند اثرات ژرفی بر ذهن شما بگذارد و تحقق اهدافتان را ملموس‌تر کند. با مشاهده کلاس‌های جامع روان‌آموز، گوش دادن فعال را خواهید آموخت و با همراهی مدرسینی کاربرد با قدرت بیان و سطح سواد بالا، فهم پیچیده‌ترین مطالب برایتان شیرین خواهد شد. کلاس‌های مجازی جامع که در بستر اینترنت و به صورت آنلاین و ضبط شده در استودیو ارائه شده‌است، به مدت یک‌سال قابلیت مشاهده و تکرار نامحدود دارد و با صرفه‌جویی در وقت شما، انتخاب ارزشمندی در دوران کنکور محسوب می‌شوند. در انتهای هر جلسه از این کلاس‌ها، آزمونک‌هایی برگزار می‌شود که هم به تثبیت مطالب کمک کرده و هم ارزیابی مناسبی از میزان فهم و یادگیری‌تان ارائه می‌نماید. پیش از این گفتیم که به روز بودن، از افتخارات روان‌آموز است؛ در همین راستا به‌روزرسانی‌ها و اصلاحاتی که همه ساله در خصوص کلاس‌های جامع ترتیب داده می‌شوند، برای داوطلبانی که قبلاً اقدام به تهیه کلاس‌ها نموده‌اند نیز اعمال می‌گردد.



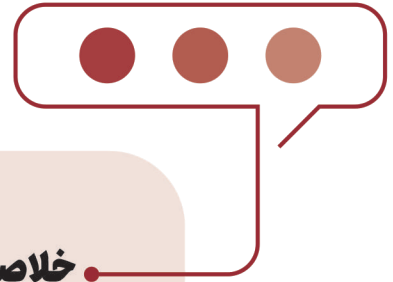
فلش کارت‌های نارنگی

دقیقه‌ها، ارزشمندترین دارایی ما هستند و استفادهٔ بهینه از آن‌ها، رمز موفق شدن در هرکاری است اما همهٔ شما زمان‌های بلااستفاده‌ای دارید که درمسیرهای رفت و آمد، فواصل بین ساعات مطالعاتی، انتظار برای شروع کلاس‌ها و یا حتی در پایان شب و پیش از خواب از دست می‌روند. اینجاست که فلش‌کارت‌های نارنگی در هیبت قهرمان‌هایی کوچک ولی کار راه‌انداز، پا به عرصهٔ میدان گذاشته و شما را از حمل کتاب‌های سنگین و قطور، نجات می‌دهند! فلش‌کارت‌های سؤال و پاسخ کوتاه نارنگی، همیشه همراه شما هستند، فرصت‌هایتان را به بهترین شکل احیا کرده و کمک می‌کنند تا مطالبی را که قبلاً مطالعه کرده‌اید، مرور و ارزیابی کنید. این کارت‌ها برای ایجاد آمادگی در آزمون‌های مختلف سراسری و کلاسی از جمله کنکور و امتحانات دانشگاهی، بسیار مفیدند و مهم‌ترین نکات کتاب‌های مرجع را به صورت دسته‌بندی‌شده، در عناوین درسی مختلف پوشش داده‌اند. اگر از رتبه‌بترها و نارنگی‌خورده‌های قدیمی‌تر روان‌آموز بپرسید، حتماً به شما خواهند گفت که در روزهای سخت و پرچالش پیش از کنکور، لذت خوردن یک پَر نارنگی آبدار، خوشمزه و سرشار از ویتامین، با هیچ چیز دیگری قابل قیاس نیست!

کارگاه‌های آموزشی

هر فصل از داستان زندگی، چالش‌های مخصوص به خودش را دارد. حتی اگر شما پیروز میدان قبلی بوده باشید، برای مبارزه در نبرد امروز، باید دوباره تحت تمرینات حرفه‌ای و درست قرار بگیرید تا ورزیده و آماده شوید. این نزدیک‌ترین و ساده‌ترین استعاره برای موفقیت در کنکور است. خیلی از دوستان شما در سالیان گذشته توانسته‌اند با روش‌های منحصر به فرد خود، موفق به کسب درصد‌های بالا و لمس رویاهای تحصیلی و شغلی‌شان شوند؛ شما هم می‌توانید با پیدا کردن مسیر درست، این جاده را با کمترین خطرات پشت سر بگذارید. اما مسیر درست کدام است؟ روان‌آموز که هدفش همراهی همه‌جانبهٔ داوطلبین کنکور و علاقه‌مندان به روانشناسی بوده و هست، برای این مرحله هم تدبیری اندیشیده است. ما سعی کرده‌ایم بستری فراهم کنیم تا در طی سال، با برگزاری کارگاه‌های آموزشی متعدد، با موضوعات مختلف و اساتید متخصص، بتوانیم در ایجاد نگرشی واقع‌بینانه و شناختی درست در هر یک از شما نقشی مثبت ایفا کنیم. درون‌مایهٔ کارگاه‌های آموزشی، غالباً مبتنی بر مباحث مشاوره‌ای از جمله ارائهٔ اطلاعات جامع دربارهٔ کنکور، بررسی و معرفی رشته‌ها و گرایش‌های مختلف، انتخاب بهترین منابع، چگونگی برنامه‌ریزی و مطالعه متناسب با سبک‌های یادگیری، مدیریت فردی و ... است. دغدغه‌هایی که هر یک از شما در برهه‌های زمانی گوناگون با آن‌ها مواجه هستید، در کارگاه‌های آموزشی روان‌آموز، مورد کالبدشکافی قرار گرفته و سعی می‌شود تا درست‌ترین روش مدیریت این موارد آموزش داده شود. برای اطلاع از زمان برگزاری و شرکت در کارگاه‌های روان‌آموز، حتماً سایت و شبکه‌های اجتماعی ما را دنبال کنید.





خلاصه‌های الکترونیک

روان‌آموز برای شمایی که تمایل به آشنایی و مطالعه کتاب‌های مرجع روانشناسی به زبان اصلی دارید اما زمان یا دانش کافی برای مطالعه آن‌ها را ندارید، اقدام به تهیه فایل‌های خلاصه الکترونیک با نام «منشورهای روان‌آموز»، نموده است. کتاب‌های سنگینی که غالباً بیش از هزار صفحه حجم داشته و مطالعه آن‌ها در عمل، بالاخص در کشاکش کنکور، اگر غیرممکن نباشد، بسیار دشوار است. تیم ترجمه روان‌آموز، متشکل از مترجمین حرفه‌ای در کنار متخصصین علم روانشناسی، به تدوین و تهیه این فایل‌ها مشغولند. فایل‌های الکترونیک روان‌آموز، در کامل‌ترین و در عین حال خلاصه‌ترین شکل و با بیانی رسا و روان، نگاشته شده‌اند و می‌توانند جایگزین مناسب کتاب‌های مرجع برای داوطلبینی باشند که فرصت مطالعه همه منابع را ندارند. علاوه بر این طی چندین سال اخیر، شاهد این بوده‌ایم که بسیاری از اساتید از سراسر کشور، این خلاصه‌ها را به عنوان منبعی برای واحد درسی دانشگاهی نیز معرفی کرده و بازخوردهای بسیار مثبتی داشته‌اند. منشورهای الکترونیک روان‌آموز در عناوین مهم و پرشماری از جمله نظریه‌های شخصیت، روانشناسی رشد، آسیب‌شناسی روانی، روانشناسی بالینی و ... تألیف شده‌اند. بدین ترتیب شما با صرف کم‌ترین میزان وقت و هزینه، نکات اساسی کتاب‌های مرجع زبان اصلی را تا حد تسلط می‌آموزید. راستی اگر هنوز برای تهیه منشورها مردد هستید باید بگوییم که علاوه بر نمونه‌های کوتاهی که از تمام منشورها روی سایتمان موجود است، تا این لحظه دو منشور ارزشمند و پرمخاطب «خلاصه روانشناسی رشد و تحول انسان پاپالیا» و «خلاصه روانشناسی مرضی تحولی دادستان» هم به صورت کاملاً رایگان، برای استفاده شما عزیزان، در سایت روان‌آموز قرار گرفته است.



آزمون‌های جامع آزمایشی

اگر همراه چندین و چند ساله ما باشید حتماً به خاطر دارید که همیشه بزرگ‌ترین موفقیت‌هایمان را از صمیم قلب با شما شریک شده‌ایم تا طعم شیرین شادی‌ها چند برابر شود. داستان کمپین تستیک هم از همین‌جا آغاز شد. وقتی شما، که مرهون محبت‌های مدامتان هستیم، از اثرات مثبت بی‌اندازه‌ای گفتید که شرکت در آزمون‌های آزمایشی جامع روان‌آموز بر مسیر قبولیتان در کنکور گذاشته بود. این آزمون‌ها پس از تحلیل‌های عمیق، با ارائه تست‌های شبیه‌ساز کاملاً استاندارد و همسو با نگرش طراحان کنکور، فرصت خوبی را فراهم کرد تا داوطلبین سال‌های گذشته، نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کرده و عملکرد خود را محک بزنند. همان‌طور که گفتیم، امسال برای اولین بار با هدف دسترسی‌پذیری طیف گسترده‌ای از داوطلبین کنکور از سراسر کشور به این خدمت ویژه و کسب نتایج دلخواه، شرکت در سه مرحله آزمون آزمایشی جامع برای تمام مخاطبین کتب روان‌آموز رایگان شد. با فراهم کردن این بستر و عملیاتی شدن این کمپین مبتنی بر تست‌زنی صحیح برای آمادگی در کنکور ۱۴۰۴، آزمون‌های آزمایشی با جامعه آماری بی‌سابقه‌ای خواهیم داشت که نتایج آن تا حدود بسیار زیادی به واقعیت نزدیک بوده و پیش‌بینی نسبتاً دقیقی از وضعیت هر داوطلب در بین سایرین به دست می‌دهد. این سوپرایز ویژه، هدیه‌ای است از جانب روان‌آموز تا به سان همیشه که همراهی مشتاقانه‌اش را ثابت کرده، باز هم به شما یادآور شود که در این مسیر چیزهای بسیار مهم‌تری از مسائل مادی وجود دارد که تا بتوانیم و دستمان برسد در سبب اخلاص تقدیمتان خواهیم کرد. به یاد داشته باشید که آزمون‌های آزمایشی، معیاری برای کیفیت مطالعه در سال کنکور هستند. با شرکت در آزمون‌های آزمایشی روان‌آموز، تجربه فضای جلسه کنکور را خواهید داشت و زمان‌بندی صحیح را نیز می‌آموزید. این آزمون‌ها به صورت مجازی و آنلاین برگزار می‌شوند و یکی از برجسته‌ترین مزیت‌هایشان، دفترچه‌های پاسخ تشریحی است که پس از هر آزمون در اختیار شرکت‌کنندگان قرار می‌گیرد. گنج‌نامه‌ای که تمام نکات مهم و کلیدی مباحث کنکوری را در بر گرفته و در جمع‌بندی و مرورهای آخر بسیار ثمربخش است. برای فعال کردن کوپن شرکت در آزمونتان، کافی است پس از ورود به لینک زیر، کد یکبار مصرف درج شده در اولین صفحه کتاب را وارد کرده و فرم اطلاعات فردی را تکمیل کنید؛ سپس منتظر اطلاع‌رسانی‌های بعدی ما در بازه زمانی یک هفته پیش از هر آزمون باشید.

کمپین مسئولیت اجتماع



تستیک

استیکرهای اختصاصی

در سال کنکور که همه شما نه تنها تحت فشار مطالعاتی زیاد هستید، بلکه فشار روانی سنگینی را هم متحمل می‌شوید و بازه‌ای بسیار حساس و سرنوشت ساز را پیش رو دارید، آنچه از اهمیت حیاتی برخوردار است، حفظ روحیه از طریق تقویت انگیزه است. روان‌آموز با طراحی استیکرهای اختصاصی با محوریت روانشناسی، در شمایلی جذاب و فانتزی و با کیفیت متریال بالا در تلاش برای رفع این نیاز برآمده است. این استیکرها در طرح‌ها و رنگ‌های متنوعی عرضه شده‌اند و به راحتی قابل نصب در صفحات کتاب، پشت گوشی، میز مطالعه و ... هستند. پوسته چرمی، خاصیت ضد آب و ضد خش، دوام بالا و جذابیت بصری این رده از محصولات، محرک خوبی برای انگیزه و تلاشتان خواهد بود. علاوه بر این استیکرهای روان‌آموز می‌توانند انتخاب بسیار خوب و خوشحال‌کننده‌ای برای هدیه دادن به دوستان روانشناسان نیز باشند.



پوسترهای آموزشی

برداشتن گام‌های نو و گشودن مسیرهای بن‌بست، از چالش‌های موردعلاقه تیم روان‌آموز بوده و هست. ما همواره و پیوسته با اشتیاقی وصف ناشدنی در پی درنوردیدن قله‌های مرتفع پیش‌روییم و در این راه از هیچ تلاشی فروگذار نخواهیم کرد. پوسترهای آموزشی نیز، نمونه‌ای موفق از ابتکاری مدرن برای شما مخاطب سخت‌پسند امروزی است که علاوه بر کاربردهای فزاینده در یادگیری و بازآوری دانش عمیق روانشناسی، از منظر زیبایی‌شناسانه نیز تجلیگر خلاقیت و ذوق مصرف‌کنندگان است. به جرأت می‌توان گفت این اولین باری است که در سطح کنکور کارشناسی ارشد و دکتری روانشناسی چنین ایده‌ای اجرایی می‌شود. در برشمردن ویژگی‌های برجسته این محصولات می‌توان به تسهیل مرور و تکرار مداوم، تثبیت فرآیند یادگیری، جمع‌بندی دقیق و جزبه‌جز، حداکثر استفاده از حافظه تصویری، دسته‌بندی‌های ساده و قابل فهم، متمرکز بر نکات مهم کنکوری و قیمت به‌صرفه و کیفیت مناسبشان اشاره کرد. خالی از لطف نیست اگر دیوار اتاق هر روانشناسی خواننده‌ای مزین به این مفاهیم کلیدی و پرتکرار باشد.



برای مشاهده و سفارش این محصولات، QR code مقابل را اسکن کنید.

ستاره‌های روان آموز

نام خانوادگی	رتبه کشوری در گرایش	سال	نام خانوادگی	رتبه کشوری در گرایش	سال
زهرقاسمی	۲ عمومی - ۱ بالینی - ۸ روانسنجی - ۵ کودکان - ۲۳ تربیتی	۱۴۰۱	نازنین سلیمی	۲ عمومی - ۴۸ بالینی - ۳۲ کودکان	۱۴۰۲
نیمافریدنی	۴۷ کودکان - ۱ تربیتی	۱۳۹۹	علیرضا باغبان	۲ روانسنجی	۱۴۰۱
فائزه قدمی	۱ بالینی	۱۳۹۸	مهسا کشاورز	۲ بالینی	۱۴۰۰
مرضیه رحیمی	۱۸ روانسنجی - ۱ کودکان - ۲۱ تربیتی	۱۴۰۲	حانیه قمری	۲۸ عمومی - ۲ کودکان	۱۴۰۲
معصومه حسنی عبد	۲۵ کودکان - ۲ تربیتی	۱۴۰۲	حانیه پورقوام	۲۶ عمومی - ۲۲ بالینی	۱۴۰۲
مهرناز یوسفی	۶ عمومی - ۲ بالینی - ۲۲ روانسنجی - ۱۵ کودکان	۱۴۰۱	سپهر سلیمیان	۲۳ عمومی - ۴۶ بالینی - ۳۷ روانسنجی	۱۴۰۲
مهسا محمدی	۶ عمومی - ۹ بالینی	۱۳۹۹	کیمیابراهیمی	۲۴ عمومی	۱۴۰۲
نجمه نوری	۳ روانسنجی	۱۴۰۰	ریحانه قائم مقامی	۲۵ بالینی	۱۴۰۲
فریبا میری	۱۰ عمومی - ۳ بالینی - ۳۹ کودکان	۱۳۹۸	علی جولایی	۲۷ بالینی - ۳۰ روانسنجی - ۲۶ کودکان	۱۴۰۰
مجتبی حدائق	۸ عمومی - ۴ بالینی - ۱۲ روانسنجی - ۲۳ کودکان - ۳ تربیتی	۱۴۰۱	نیکو صوری	۲۷ تربیتی	۱۴۰۱
سارا صابری	۸ عمومی - ۱۲ بالینی - ۱۲ روانسنجی - ۴ کودکان	۱۴۰۰	ویدا کوه پیمان	۳۱ بهداشت روان - ۲۸ سلامت - ۲۸ بالینی کودک	۱۴۰۱
فاطمه بهبودی	۴ کودکان - ۱۱ روانسنجی	۱۳۹۹	ریحانه گل گوند	۲۸ عمومی - ۲۸ بالینی - ۴۸ روانسنجی - ۳۴ کودکان	۱۴۰۱
امیرحسین رفیع رحیمیان	۴ عمومی - ۶ بالینی - ۱۰ روانسنجی - ۱۳ کودکان	۱۳۹۹	عالیه مرادی	۲۸ عمومی	۱۴۰۰
فاطمه شاکری	۱۲ بالینی - ۵ بهداشت روان - ۹ سلامت - ۱۸ بالینی کودک	۱۴۰۲	زهرآقایی محمدی	۲۹ تربیتی	۱۴۰۲
فرزانه قیومی	۳۲ عمومی - ۵ بالینی - ۳۸ روانسنجی	۱۴۰۱	فاطمه رجایی	۳۱ بالینی	۱۴۰۱
علی سلیمی	۵ عمومی - ۱۲ بالینی - ۳۴ روانسنجی - ۳۱ کودکان	۱۴۰۱	شیوا عباس زاده	۳۱ عمومی - ۴۷ بالینی	۱۴۰۱
محمد علی حائری	۲ عمومی - ۵ بالینی	۱۴۰۰	ملیکابهرامی	۳۱ بالینی	۱۳۹۹
علیرضا محمودی	۵ عمومی - ۱۶ بالینی - ۹ روانسنجی - ۱۱ کودکان - ۲۵ تربیتی	۱۴۰۰	مریم علوی	۳۲ عمومی	۱۴۰۲
زهرآقاجانی	۳۲ عمومی - ۳۵ بالینی - ۵ کودکان	۱۳۹۹	مهدی میریوریان	۳۲ بهداشت روان - ۳۶ سلامت - ۵۰ بالینی	۱۴۰۰
نیما ربیعی	۶ عمومی	۱۴۰۲	فاطمه شاکری	۳۳ عمومی	۱۴۰۲
زهرقاسمی	۱۶ بالینی - ۶ بهداشت روان - ۱۰ سلامت - ۱۶ بالینی کودک	۱۴۰۱	زهراسید میری	۳۴ عمومی - ۳۷ بالینی	۱۴۰۲
انوشا ناصر طاهری	۶ عمومی - ۷ بالینی - ۸ روانسنجی - ۱۰ کودکان - ۲۷ تربیتی	۱۴۰۰	فاطمه مشکوری	۳۴ تربیتی	۱۴۰۲
علیرضا زارع	۷ عمومی - ۱۱ بالینی - ۱۷ روانسنجی - ۲۳ کودکان	۱۴۰۲	نگار موسیوند	۴۳ عمومی - ۴۶ بالینی - ۳۴ روانسنجی	۱۴۰۲
مرضیه زمانی	۷ تربیتی	۱۴۰۱	پریساکباد	۴۲ روانسنجی - ۳۵ کودکان	۱۴۰۱
امیرمهدی امرائی	۷ بهداشت روان - ۲۳ سلامت	۱۴۰۱	علی قائم مقامی	۳۷ عمومی	۱۴۰۱
علیرضا باغبان	۳۴ بالینی - ۷ بهداشت روان - ۱۸ سلامت - ۳۴ بالینی کودک	۱۴۰۱	سپیده کاردان	۳۷ بالینی	۱۴۰۰
سارا جلوداری	۷ عمومی - ۴۴ بالینی - ۲۳ روانسنجی - ۱۵ کودکان	۱۴۰۰	مهدی شایسته پور	۳۸ روانسنجی - ۵۰ کودکان	۱۴۰۲
زینب صالح زاده	۸ عمومی - ۸ بالینی - ۱۵ روانسنجی - ۱۴ کودکان	۱۴۰۲	حسین اعلا	۳۸ عمومی - ۴۰ بالینی	۱۴۰۰
ساینا فتح الله زاده	۸ بالینی - ۸ بهداشت روان - ۷ سلامت - ۱۰ بالینی کودک	۱۳۹۹	ریحانه نصرتی	۳۹ عمومی	۱۴۰۲
امیرحسین حیدری	۱۱ عمومی - ۲۶ بالینی - ۹ روانسنجی - ۲۹ کودکان - ۴۴ تربیتی	۱۴۰۲	فاطمه کشاورز	۳۹ بالینی	۱۴۰۲
ندا قلی پور	۸ بالینی - ۹ سلامت - ۸ بالینی کودک	۱۴۰۱	یاسمن کریمی	۳۹ عمومی - ۴۳ روانسنجی - ۵۰ کودکان	۱۴۰۱
زهره احمدی	۴ عمومی - ۹ بالینی - ۵۴ روانسنجی - ۳۸ کودکان	۱۴۰۱	زهرانجیبی	۳۹ روانسنجی	۱۴۰۱
سعید پایدار فرد	۹ عمومی - ۳۶ بالینی - ۲۹ روانسنجی - ۳۰ کودکان	۱۴۰۰	فاطمه برزی	۴۷ عمومی - ۳۹ کودکان	۱۴۰۱
فاطمه جمالی	۳۱ عمومی - ۱۰ بالینی	۱۴۰۲	فرزانه عبدی	۴۰ بالینی	۱۴۰۱
مهسا هونجانی	۱۱ بالینی	۱۳۹۸	فاطمه جعفری رایینی	۴۱ بالینی	۱۴۰۲
گلناز حسن زاده	۱۲ تربیتی	۱۴۰۲	فاطمه کرمانی	۴۲ عمومی - ۴۱ بالینی	۱۴۰۱
پریالفتی	۱۲ عمومی - ۲۴ بالینی - ۱۴ روانسنجی - ۲۷ کودکان - ۳۴ تربیتی	۱۴۰۱	فاطمه خسروانجام	۴۸ عمومی - ۴۲ بالینی - ۵۰ کودکان	۱۴۰۰
سپیده سمائی	۳۹ عمومی - ۱۲ بالینی	۱۳۹۹	علی خداپناه	۴۳ عمومی	۱۴۰۱
سینا صبور	۱۳ عمومی - ۲۶ بالینی - ۲۱ روانسنجی - ۳۹ کودکان	۱۴۰۰	نرگس فراهی	۴۴ بالینی	۱۳۹۹
زینب قاسمی	۱۳ بالینی	۱۳۹۸	شقایق احمدی	۴۴ کودکان - ۴۶ تربیتی	۱۴۰۲
محمد رضا عمومی	۱۴ عمومی - ۲۴ بالینی - ۱۴ روانسنجی - ۳۷ کودکان	۱۴۰۲	فاطمه ایمانی	۴۵ عمومی	۱۴۰۰
سارا الله وردی	۲۲ عمومی - ۱۴ بالینی - ۳۱ روانسنجی - ۴۲ کودکان	۱۳۹۹	محمد مهدی اکبرزاده	۴۶ بالینی	۱۴۰۱
فاطمه شاه حیدری پور	۴۱ عمومی - ۱۷ بالینی - ۲۷ روانسنجی - ۴۹ کودکان	۱۴۰۲	یاسمن امیری	۴۷ روانسنجی	۱۴۰۲
فاطمه اسماعیلی	۱۷ تربیتی	۱۴۰۲	وحید جاهدی	۴۷ کودکان	۱۴۰۲
نیما خوش فطرت	۳۹ بالینی - ۱۷ روانسنجی - ۲۳ کودکان - ۳۶ تربیتی	۱۴۰۱	مریم میراشه	۴۷ بالینی	۱۴۰۰
طاها سلاجقه	۱۷ بالینی	۱۳۹۹	زهراکارگر	۴۸ تربیتی	۱۴۰۲
مهتاب شرفیه	۴۹ عمومی - ۱۸ بالینی	۱۴۰۱	زهرانیاپیش راد	۴۸ تربیتی	۱۴۰۱
نیکناز اتحاد	۳۷ عمومی - ۱۸ کودکان	۱۴۰۲	کوثر یوسفی	۴۸ بالینی	۱۴۰۰
هدی ملاحسینی	۱۸ تربیتی	۱۴۰۲			
مجتبی احمدیان	۲۷ عمومی - ۱۹ بالینی - ۲۳ روانسنجی - ۴۶ کودکان	۱۴۰۲			
زینب جعفری	۳ عمومی - ۱۹ روانسنجی - ۴۸ کودکان	۱۴۰۲			
فاطمه عموزاده	۱۹ بالینی	۱۴۰۰			
آرزو زنجیر مقدم	۲۱ بالینی - ۲۹ سلامت - ۱۹ بالینی کودک	۱۳۹۹			



برای اطلاع از ستاره‌های سال ۱۴۰۳ روان آموز، QR code مقابل را اسکن کنید. راستی تا به حال از خودتان پرسیده‌اید چرا شما یکی از هزار هزار ستاره ما نباشید؟! *

داوطلب وزارت علوم
* داوطلب وزارت بهداشت

دوازده

نظرات رتبه برترها

● مرضیه رحیمی - رتبه ۱ کنکور ۱۴۰۲

با روان‌آموز از طریق خواهرم آشنا شدم که قبل از من کنکور کارشناسی ارشد داده بود. من، هم از کتاب‌ها و هم فلش‌کارت‌های نارنگی استفاده کردم و خیلی بهم کمک کردن. برای جمع‌بندی هم کلاس روانشناسی عمومی روان‌آموز برای مرور مطالب، خیلی مفید بود و همشون رو به بچه‌ها پیشنهاد می‌کنم.

● علیرضا زارع - رتبه ۷ کنکور ۱۴۰۲

دوستی که منابع رو بهم معرفی کرد، از روان‌آموز به عنوان منبع معتبر و قابل اطمینانی یاد کرد. من هم از کتاب رشد روان‌آموز، کلاس مجازی انگیزش و هیجان و همین‌طور تست‌های تألیفی آسیب و بالینی استفاده کردم که خیلی خوب بود و بهم کمک کرد.

● زهرا قاسمی - رتبه ۱ کنکور ۱۴۰۱

اصلاً باور نمی‌کردم همونطور که در آزمون جامع روان‌آموز رتبه تک‌رقمی شدم، در کنکور واقعی هم همینطور بشه. من از کتاب‌ها، کلاس‌ها و فلش‌کارت‌های نارنگی خیلی استفاده کردم و به نظرم واقعاً 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.

● زهره احمدی - رتبه ۹ کنکور ۱۴۰۱

من از کتاب‌ها و کلاس‌های روان‌آموز استفاده کردم. قطعاً نقش پررنگی در این مسیر داشت و اگر این کتاب‌ها به این خوبی تألیف نمی‌شدند، جمع‌آوری این نکات از کتب مختلف قطعاً کار طاقت‌فرسا و غیرممکنی بود. آزمون جامع مرحله یک رو هم شرکت کردم و در اون آزمون به نظرم سؤال‌های خیلی خوبی طرح شده بود.

● سارا صابری - رتبه ۴ کنکور ۱۴۰۰

از همه محصولات روان‌آموز از جمله کلاس رشد و بالینی و کتاب‌ها استفاده کردم. واقعاً ممنونم که در سال کنکور نه مثل مؤسسه‌های کنکوری، بلکه مثل یک دوست واقعی کنارمون بودن.

● محمدعلی حائری - رتبه ۵ کنکور ۱۴۰۰

لازم می‌دونم که یک تشکر ویژه از مجموعه روان‌آموز داشته باشم که واقعاً در موفقیت من مؤثر بود و به کنکوری‌های آینده هم کتاب‌ها و جزوات و مخصوصاً فلش‌کارت‌های نارنگی روان‌آموز رو پیشنهاد می‌کنم.

● سارا جلوداری - رتبه ۷ کنکور ۱۴۰۰

من خیلی خوشحالم که در مسیر کنکور روان‌آموز 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 روان‌آموز استفاده کردم و واقعاً به دور از اغراق می‌گم خیلی فوق‌العاده بود. بین تمامی جزوات و کتاب‌های کمک آموزشی روان‌آموز بهترین. کتاب‌هایی کامل، بدون اضافه‌گویی و واقعاً مختصر و مفیده. محتوای غنی کتاب‌های روان‌آموز علاوه بر اینکه در طول سال مناسب، بهترین منابع جمع‌بندی هم هستن. اگر دوباره به عقب برگردم حتماً از خدمات مشاوره روان‌آموز هم کمک می‌گیرم.

● فریبا میری - رتبه ۳ کنکور ۱۳۹۸

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

● معصومه حسنی عبد - رتبه ۲ کنکور ۱۴۰۲

آزمون‌های آزمایشی روان‌آموز، زمینه خوبی برای رقابت و سنجش آموخته‌هام فراهم کرد و فهمیدم برای بهبود رتبه‌ام باید کدوم منابع رو مطالعه کنم. پکیج ۱۰ سال کنکور روان‌آموز هم فرصت خوبی برای جمع‌بندی در روزهای پایانی بود.

● زینب صالح‌زاده - رتبه ۸ کنکور ۱۴۰۲

هیچ دانشجوی روان‌شناسی نیست که روان‌آموز رو نشناسه. من هم از ابتدا می‌دونستم که روان‌آموز، بهترین کتاب‌ها رو در حوزه کنکور داره و اغلبشون رو داشتم و برام خیلی مفید بود. حتی در کنکور بهداشت هم خیلی کمکم کرد و اونجا هم رتبه ۷ بالینی شدم. روان‌آموز برایم یک راهنما و منبع مطمئن بود و از پیجش حال خوب می‌گرفتم.

● محمد احمدوند - رتبه ۱۲ کنکور ۱۴۰۱

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

● 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. فلش‌کارت‌های نارنگی رو داشتم. ولی خب دیر باهاش آشنا شدم. از کارگاه رشد خانم خجوی هم استفاده کردم. همچنین ممنونم از شون که به سری خدمات آموزشی در سایت روان‌آموز رو رایگان در اختیار داوطلبین قرار می‌دن.

● 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 روان‌آموز رو انتخاب کردم و کاملاً راضی بودم.

● فاطمه ایمانی - رتبه ۴۵ کنکور ۱۴۰۰

کلاس‌های بالینی و رشد خانم خجوی عبور از چالش رو برام ممکن کرد. بازخورد خوبی هم از یادگیری می‌گرفتم. رشد سه برابر درصدهام رو نشون می‌داد. تمام مطالب سخت و مبهمی که برام وجود داشت با توضیحات عمیق خانم دکتر به نقطه قوت تبدیل شدن. مؤسسه روان‌آموز با تمام کتاب‌ها و کلاس‌ها و فلش‌کارت‌ها یک مرجع بی‌کم و کاست برای کنکور روانشناسیه.

● انوشا ناصرطاهری - رتبه ۶ کنکور ۱۴۰۰

مطالعه برای ارشد روانشناسی رو از سایت روان‌آموز شروع کردم. رفرنس‌های معرفی شده رو پیدا کردم و خوندم. از کتاب‌های روان‌آموز استفاده کردم و راضی بودم چون پوشش‌دهی 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، مطالعه نکات مهم و جامانده و البته سنجش از خودم، به من کمک کرد.

● فائزه قدمی - رتبه ۱ کنکور ۱۳۹۸

من از کتاب‌ها و فلش‌کارت‌های نارنگی استفاده کردم. روان‌آموز مؤسسه واقعاً خوبیه و کیفیت کتاب‌ها خوب است.

● مهسا هونجانی - رتبه ۱۱ کنکور ۱۳۹۸

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

منابع

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



۰۲۱۹۱۰۷۷۰۸۰



info@ravanamooz.ir



۱۰۷۷۰۸۰

ارتباط با ما



ravanamooz_team



ravanamooz.ir



ravanamooz



ravanamooz



ravanamooz



company/ravanamooz



فصل ۱/ تعریف انگیزش و تاریخچه آن	۱۷
فصل ۲/ اساس فیزیولوژی انگیزش	۲۶
فصل ۳/ نیازهای فیزیولوژیکی	۳۸
فصل ۴/ انگیزش بیرونی	۴۶
فصل ۵/ نیازهای روان شناختی و انگیزه‌های ناآشکار	۵۳
فصل ۶/ تعیین هدف، تلاش برای آن و قالب‌های ذهنی	۶۲
فصل ۷/ عقاید کنترل شخصی	۷۱
فصل ۸/ نظریه روان تحلیل‌گری فروید	۷۹
فصل ۹/ نظریه کشاننده‌ای هال	۹۰
فصل ۱۰/ نظریه میدانی لووین	۹۷
فصل ۱۱/ انگیزه پیشرفت	۱۰۴
فصل ۱۲/ نظریه یادگیری اجتماعی	۱۱۰
فصل ۱۳/ نظریه اسنادی	۱۱۶
فصل ۱۴/ نظریه انسان‌نگری و روانشناسی مثبت‌نگر	۱۲۳
فصل ۱۵/ ماهیت هیجان	۱۳۴
فصل ۱۶/ ابعاد هیجان	۱۴۳
فصل ۱۷/ مبانی فیزیولوژیک هیجان	۱۵۲
فصل ۱۸/ هیجان‌های خاص	۱۶۰
فصل ۱۹/ نظریه‌های شناختی هیجان	۱۷۳
فصل ۲۰/ نظریه‌های تحولی هیجان	۱۷۹
فصل ۲۱/ نظریه‌های اجتماعی و نقش فرهنگ در هیجان	۱۸۶
فصل ۲۲/ نظریه‌های بالینی هیجان	۱۹۵
سؤالات کنکور ۱۴۰۳	۲۰۵

فهرست مطالب

خوشحالیم که روان‌آموز را انتخاب کرده‌اید و در مسیر تبدیل شدن به یک روانشناس خبره، فرصت در کنارتان بودن را داریم. تمام تلاش ما این است که همراه بهتری باشیم. حالا که به انتهای این فهرست رسیده‌اید برای بهبود این همراهی، به همکاریتان نیاز داریم. حتی یک ایده که به نظر خودتان شاید خیلی کوچک بیاید، ممکن است برای ما حسابی راهگشا باشد. در این لینک می‌توانید ایده‌هایتان را با ما به اشتراک بگذارید. یک فرم نظرسنجی هم خواهید دید که پاسخ‌گویی به آن، با جوایز ارزنده‌ای همراه است که پس از کنکور به قید قرعه تقدیم خواهد شد. برای ثبت ایده یا شرکت در نظرسنجی QR code را اسکن کنید.



داستان یک سفر

امید داریم لذت گشت و گذار در دنیای این کتاب به جانتان بنشیند. خوشحال می‌شویم اگر قبل از شروع کتاب، اهداف و رویاهای خود را در این زمینه بنویسید و عکس این صفحه را برای شرکت در کمپین داستان یک سفر و دریافت جوایز ارزنده، برای ما ارسال کنید.



این کتاب را بنویسید

تعریف علم انگیزش

موضوع اصلی

رویدادهای بیرونی و موقعیت‌های اجتماعی

تفاوت انگیزش و تاثیر گذاری

جایگاه انگیزش

تعریف انگیزه و انگیزش

جلوه‌های انگیزش

- رفتار
- مشغولیت
- سایکوفیزیولوژی
- فعال‌سازی مغز
- گزارش شخصی

انگیزش به عنوان سازه علمی

سرآغاز مفاهیم فلسفی انگیزش

نظریه‌های بزرگ انگیزش

پیدایش نظریه‌های کوچک

نکات مهم براساس کنکور سال‌های اخیر

- اراده
- غریزه
- سائق
- مشوق و برانگیختگی
- نظریه سائق فروید
- نظریه سائق هال
- زوال نظریه سائق

روایتان را زندگی کنید



تعریف علم 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 اینکه 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: بیانگر این است که رفتار قدرت دارد (نسبتاً نیرومند، شدید و بادوام است).

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

استقامت: اشاره به دوام رفتار 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 پیشایندهای بیرونی هم اهمیت دارند چراکه شرایط حمایت‌کننده یا ناکام‌کننده برای انگیزش را فراهم می‌کنند. انگیزه‌ها تجربیات درونی هستند که شامل نیازها، شناخت‌ها و هیجان‌ها هستند. انگیزه یک فرایند درونی است که رفتار را نیرومند، هدایت و حفظ می‌کند.

نیازها: شرایط درون فردی که برای ادامه زندگی و کمک به رشد و بهزیستی ارگانیسم ضروری‌اند. به طور مثال نیازهای زیستی گرسنگی و تشنگی و نیازهای روان‌شناختی تعلق‌پذیری 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 دانش‌آموزی که می‌خواهد به کاری بپردازد و 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 ابزار در موقعیت‌های مهم زندگی هستند. هیجان‌ها یک سری از فوران‌های کوتاه‌مدت انطباقی در موقعیت‌های اضطراری هستند. هیجان‌ها با هماهنگ کردن این چهار عنصر (احساس، برانگیختگی، اهداف و ابزار) 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 با ارزشی را داریم با تخلیه 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 فردی دیگر 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 انطباقی به مسائل را 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

نظریه‌پردازانی 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 ادامه می‌یابد، منحرف می‌شود و کنش فاعلی موجود زنده چیست.

از نظر **اتکینسون** پژوهش‌های مرتبط با انگیزش، متمرکز بر اثر یادگیری‌های گذشته، 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.

مسائل اساسی مرتبط با انگیزش از نظر **هانت** عبارتند از: 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.

تعریف انگیزه و انگیزش

طبق نظر کتل، رفتار انگیزشی چهار عامل مهم دارد: (۱) موقعیت: محیط و محرک‌های بیرونی، (۲) مزاج: وضعیت درونی ارگانیسم، (۳) هدف: هدف رفتار و گرایش، (۴) 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 نظریه‌پردازی به 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 ارگانیسم وابسته به طبیعت و ساختار درونی آن است.

هلب: انگیزش، گرایش ارگانیسم به ارائه فعالیت منظم می‌باشد؛ 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 است که فعالیت ما براساس آن‌ها شکل می‌گیرد.

راپاپورت: انگیزه نیروی اشتهاآور درونی است.

آلپورت: انگیزه وضعیت درونی ارگانیسم 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 ارگانیسم و محیط 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 غیرقابل مشاهده است اما برای پی بردن به وجود انگیزه در دیگران دوره پیشنهاد شده است: راه اول مشاهده جلوه‌های علنی انگیزش مثل رفتار، مشغولیت، سایکوفیزیولوژی، فعال‌سازی 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، نشان‌دهنده 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-عروقی: 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

● فعال‌سازی مغز

فعال‌سازی قسمت‌های مختلف مغزی زیربنای حالت‌های انگیزشی و هیجانی است. مثلاً فعال‌سازی قسمت هیپوتالاموس با تشنگی و قسمت اینسولا با حس انزجار همراه است. بنابراین شناسایی تغییرات در ساختارهای مغزی مانند تغییرات رفتار و مشغولیت نشان‌دهنده انگیزش است.

● گزارش شخصی

آخرین نحوه پی بردن به وجود انگیزش این است که از خود فرد سؤال شود؛ به‌طور 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. با توجه به این معایب، چهار روش اول بهتر از روش گزارش شخصی می‌باشند.

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، 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؛ چراکه هر محقق برای توضیح و تبیین رفتار از آن استفاده می‌کند. سازه علمی به دست آمده بر اساس مشاهدات تجربه، 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، بر ارگانیسم تأثیر می‌گذارد و در نهایت 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 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 ذهن، روان) ناشی می‌شود و دارای یک ساختار سلسله مراتبی است که شامل: جنبه‌اشتهایی: 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، پویش‌های روانی نظریه فروید را نیز پیش بینی می‌کند:

جنبه‌اشتهایی 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؛ زیرا با عقاید ارتباط دارد؛ منطقی و مشخصه اراده است. اراده بالاترین سطح از روان است.

بعد از گذشت صدها سال، نظریه دوگانه‌نگری 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 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 به عنوان یک هستی معنوی از اراده هدفمند برخوردار است. ذهن می‌تواند به بدن دستور کنترل امیال را دهد.

۱) تحلیل ماشینی بدن برابر با مطالعات زیستی فیزیولوژی، ۲) 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. کم کم انتقادهایی به این نظریه شد؛ از جمله اینکه افراد در میزان اراده باهم متفاوت‌اند و اینکه فهم اراده کمک چندانی 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 می‌داند 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 می خورد (مثل کمبود آب)، ارگانسیم از لحاظ روان شناختی این کمبودهای بدن را به صورت سائق درک می کند. سائق روان شناختی، هر رفتاری را که برای خدمت به نیاز بدن مفید است (مثل نوشیدن آب) برانگیخته می کند. دو نظریه بزرگ سائق، نظریه فروید و هال است.

- نظریه سائق فروید

از نظر فروید امیال زیستی (مثل گرسنگی)، حالت های مداوم و به طور اجتناب ناپذیری مکرر در بدن هستند که درون سیستم عصبی تراکم انرژی تولید می کنند؛ درحالی که سیستم عصبی در تلاش برای حفظ سطح ثابتی از انرژی است. سائق، به عنوان نوعی حالت اضطرابی روان شناختی به وجود می آید و به سیستم هشدار می دهد که باید دست به اقدام زند. بعد از اینکه رفتار برانگیخته شروع می شود تا زمانی که سائق یا میل ارضا شود، ادامه می یابد. نظریه سائق فروید در چهار مؤلفه خلاصه شده است: منبع (کمبود بدنی)، نیروی محرک (شدت کمبود بدنی)، هدف (برطرف کردن کمبود) و شیء (ارگانسیم در جست و جوی شیء ای 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 می توان قبل از وقوع آن پیش بینی کرد که مرتبط با مدت زمان محرومیت می باشد. 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 می سازد اما آن را هدایت نمی کند؛ بلکه عادت است که رفتار را هدایت می کند. عادت های هدایت کننده رفتار از یادگیری ناشی می شوند و یادگیری در اثر پیامد تقویت روی می دهد. اگر پاسخی بی درنگ باعث کاهش سائق شود، یادگیری رخ می دهد. همین طور هال یک جنبه دیگر را هم به عوامل پیشابند رفتار اضافه می کند که ارزش تشویقی شیء هدف می باشد. (مثلاً یک فرد برای پنجاه دلار بیشتر از یک دلار کار می کند.) بنابراین رفتار، ناشی از تعامل سائق (تحریک درونی)، عادت و مشوق محیطی می باشد. انگیزش از دو منبع ناشی می شود: سائق درونی و مشوق محیطی.

- زوال نظریه سائق

۱) برخی از انگیزه ها بدون وجود هرگونه نیاز زیستی پدیدار می شوند؛ مثل افراد مبتلا به بی اشتها بی عصبی که با وجود نیاز به غذا، غذا نمی خورند.
۲) طبق پژوهش ها، منابع بیرونی انگیزش (محیط) می توانند رفتار را نیرومند کنند.
۳) یادگیری اغلب بدون کاهش سائق اتفاق می افتد.

● مشوق و برانگیختگی

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 می کند. در نظریه کاهش، افراد به وسیله سائق برانگیخته می شوند و آن ها به سمت شیء هدف هل داده می شوند اما نظریه مشوق تاکید دارد که افراد به وسیله ارزش تشویقی اشیاء در محیط برانگیخته می شوند. نظریه های مشوق می خواستند توضیح دهند که چرا افراد به مشوق های مثبت گرایش دارند و چرا از مشوق های منفی اجتناب می کنند. این نظریه ها مفاهیم لذت جویی را پذیرفته بودند که اصولاً ارگانسیم به علائم لذت نزدیک می شود و از علائم درد دوری می کند. افراد از طریق یادگیری درمورد اینکه کدام اشیاء محیطی لذت بخش و کدام رنج آور است تصمیم می گیرند که چه پاسخی را ارائه دهند.

برانگیختگی بیانگر فرایندهایی است که با هشیاری، بیداری و فعال سازی مرتبط است، همین طور سطح برانگیختگی فرد حاصل این است که محیط تا چه اندازه ای تحریک کننده 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 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.

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 بیست مطرح شدند، ارگانیسم را به صورت منفعل در نظر می‌گرفتند و نقش اصلی انگیزش را در فعال کردن ارگانیسم، نافع‌ال می‌دانستند. نظریه‌های بعدی در نیمه دوم قرن بیست 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.

نکات مهم براساس کنکور سال‌های اخیر

تسهیل اجتماعی را می‌توان به‌عنوان «به‌وجود 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 بخش‌های خاصی از رفتار یک فرد؛ تحت تأثیر حضور واقعی، تصویری یا ضمنی دیگران قرار می‌گیرند. شاید نخستین آزمون آزمایشگاهی روانشناسی اجتماعی در این زمینه، توسط نورمن تریپلت در سال ۱۸۹۸ انجام شده باشد.

تریپلت در تحقیق خود در مورد سوابق سرعت دوچرخه‌سواران، متوجه شد که مسابقه در برابر سایر افراد، نه در برابر خود به تنهایی، سرعت دوچرخه‌سواران را افزایش می‌دهد. او این کار را با استفاده از کودکان و چرخ‌های قلاب ماهیگیری در شرایط آزمایشگاهی انجام داد. دو وضعیت وجود داشت: یا کودک کاملاً به‌تنهایی کار می‌کرد یا اینکه دو کودک به‌طور هم‌زمان باید کار مورد نظر را انجام می‌دادند. وظیفه آن‌ها این بود که توسط چرخ قلاب ماهیگیری، مقدار مشخصی از نخ ماهیگیری را جمع کنند. تریپلت گزارش می‌دهد که بسیاری از کودکان در حضور شریکی که او نیز همین کار را انجام می‌دهد، سریع‌تر کار می‌کنند. آزمایش تریپلت اثرات همکاری را نشان می‌دهد. همکاری پدیده‌ای است که به موجب آن، افزایش عملکرد یک وظیفه، تنها با حضور دیگران به‌وقوع می‌پیوندد. تسهیل اجتماعی نه تنها در حضور یک همکار، بلکه در حضور تماشاگر یا مخاطبی غیرفعال نیز دیده می‌شود. این امر شگفت‌آور با عنوان اثر مخاطب شناخته شده است. داشیل (۱۹۳۵) دریافت که حضور یک مخاطب با افزایش ساده کارهای موفقیت‌آمیز، باعث بهبود عملکردهای افراد می‌شود. 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 دیده‌اند، در مقابل تماشاگران و یا ناظران بهتر ظاهر می‌شوند.

خلاصه فصل

مطالعه انگیزش درباره فرایندهای درونی است که به رفتار نیرو، جهت و استقامت می‌بخشد. انگیزه‌ها تجربیات درونی هستند که شامل: نیازها، شناخت‌ها و هیجان‌ها 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 خودپنداره‌ها 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. هیجان‌ها یک سری از فوران‌های کوتاه‌مدت 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 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. تفاوت انگیزه و انگیزش: انگیزه یعنی گرایش به انجام رفتاری که در طول زمان ثابت است و وابسته به موقعیت نیست؛ مانند انگیزه پیشرفت. انگیزش به معنای مجموعه‌ای از متغیرهای پیچیده ارگانیسم و محیط که کنش آن‌ها به یک فعالیت عمومی و جهت‌دار احساس و رفتار منتهی می‌شود، می‌باشد.

جلوه‌های انگیزش: رفتار، مشغولیت، سایکوفیزیولوژی، فعال‌سازی مغز و گزارش شخصی.

تفاوت متغیر فرضی و سازه فرضی: عملیاتی کردن و میزان واقعیت.

نظریه انگیزشی افلاطون شامل سه جنبه اشتها، رقابتی و محاسباتی است.

نظریه انگیزشی ارسطو شبیه به افلاطون با سه مولفه تغذیه‌ای، احساسی و عقلانی است.

نظریه دوگانه‌نگری: 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.

سؤالات کنکور کارشناسی ارشد

۱) شباهت انگیزش و هیجان در چیست؟ (ارشد 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؟ (ارشد 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؟ (ارشد 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؟ (ارشد ۱۴۰۰)

- ۱) شدت انگیزش ۲) جهت انگیزش ۳) فعال‌سازی انگیزش ۴) سلسله مراتب انگیزش

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

۶) افراد اهمال‌کار، در کدام مولفه انگیزش مشکل بیشتری دارند؟ (ارشد ۱۴۰۲)

- ۱) پایداری ۲) خوگیری ۳) جهت‌دهی ۴) برانگیختگی

پاسخ تشریحی کنکور کارشناسی ارشد

۱) گزینه ۳

انگیزش به‌طور کلی عاملی است که ما را برمی‌انگیزد، به حرکت در می‌آورد و به سوی هدف معینی هدایت می‌نماید. در واقع وقتی در مورد نیروهایی که رفتار را به وجود می‌آورند، باعث تداوم آن می‌گردند و آن را به سوی هدف معینی سوق می‌دهند صحبت می‌شود، مباحث انگیزشی می‌باشد. هیجان نیز در پاسخ به رویدادهای مهم زندگی بروز می‌نماید و روی رفتار ما تأثیر می‌گذارد.

هیجانی مانند ترس علاوه بر اینکه یک هیجان می‌باشد، دارای ویژگی انگیزشی می‌باشد و رفتار فرار و محافظت را نیرومند می‌نماید. بنابراین می‌توان بیان داشت که ویژگی مشترک انگیزش و هیجان این است که هر دو توان فعال کردن و هدایت رفتار را دارند.

۲) گزینه ۲

مهم‌ترین جلوه‌های هیجان عبارت‌اند: از تلاش، نهفتگی، پایداری (استقامت)، جلوه صورت و حالات بدن. از بین این جلوه‌های هیجان فقط جلوه صورت و حالات بدن می‌باشد که علاوه بر شدت انگیزش، نوع هیجان را نیز نشان می‌دهد. بنابر تعریف، تلاش عبارت است از مقدار کوششی که برای انجام دادن یک هدف به خرج داده می‌شود و هر چه

شدت انگیزش بالاتر باشد، تلاش بیشتر می‌گردد. نهفتگی مقدار زمانی است که فرد بعد از اولین مواجهه با رویداد محرک، در پاسخ تأخیر می‌کند؛ هر چه انگیزش بیشتر باشد، نهفتگی کمتر است. پایداری، مدت زمان بین شروع و توقف رفتار می‌باشد 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 می‌کند. تحریک کم و ضعیف در محیط، باعث ملالت و بی‌قراری و 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.

۴) گزینه ۲

مطالعه انگیزش به فرایندهای درونی مربوط می‌شود که به رفتار نیرو، جهت و استقامت می‌بخشد. منظور از نیرو این است که رفتار، قدرت دارد؛ یعنی نیرومند، شدید، بادوام و برگشت‌پذیر است. منظور از جهت

آزمون آزمایشگاهی روانشناسی اجتماعی در این زمینه، توسط نورمن تربیلت در سال ۱۸۹۸ انجام شده باشد. بنابراین با توجه به توضیحات در مورد نظریه تسهیل اجتماعی، گزینه (۲) یعنی عملکرد بهتر قهرمان تنیس در مسابقاتی با تماشاچی، صحیح می‌باشد.

گزینه ۱

انگیزش مرتبط با فرایندهای درونی است که به رفتار انسان نیرو، جهت و استقامت می‌بخشد. منظور از نیرو این است که رفتار قدرت دارد، منظور از جهت این است که رفتار هدف دارد و منظور از استقامت این است که رفتار دوام دارد و با گذشت زمان و تغییر موقعیت، خود را نگه می‌دارد. با توجه به این که فرد اهمال‌کار کارهای خود را شروع می‌کند اما در ادامه دادن آن و پیش رفتن مطابق با برنامه‌اش مشکل دارد، بنابراین در مولفه پایداری دچار مشکل می‌شود.

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.

گزینه ۲

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

تسهیل اجتماعی را می‌توان به‌عنوان «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 بخش‌های خاصی از رفتار یک فرد تحت‌تأثیر حضور واقعی، تصویری یا ضمنی دیگران قرار می‌گیرند. شاید نخستین

خودنگار...

روایتان را زندگی کنید