

بسمه الهی

انگیزش و هیجان

تنظیم هیجان و سازگاری روانی

از سری کتاب‌های جامع روان‌آموز (درس نامه + تست)



منطبق بر محتوای کلاس‌های جامع روان‌آموز



شامل تست‌های کنکور سال‌های اخیر ✓

سه مرحله آزمون جامع کشوری رایگان



به‌روزرسانی دائمی در طول سال تحصیلی ۱۴۰۴



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 دوستتان به مسافرت نمی‌روید یا در مهمانی شرکت نمی‌کنید؟ 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 زیربنایی آن‌ها برای ما واضح نباشد. گاهی وقتی تصمیم می‌گیریم و کاری را شروع می‌کنیم، انگیزه زیادی 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 سؤالات باید با چیزی با نام 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 سؤالات را پیدا کنید. در این کتاب به شکل کامل اما خلاصه و به زبانی ساده و روان، با مطالب کتاب‌های انگیزش و هیجان ریو و خدایپانی آشنا خواهید شد. به دلیل محدودیت زمان در سال کنکور و حجم زیاد منابع این درس، احتمالاً شما نیز ترجیح می‌دهید که از یک منبع معتبر و مطمئن به عنوان جایگزین کتاب‌های مرجع استفاده کنید. کتاب انگیزش و هیجان روان‌آموز همان منبعی هست که به شما کمک می‌کند ضمن فهم، یادگیری و تسلط بر مفاهیم انگیزش و هیجان، در زمانتان نیز صرفه‌جویی کنید. کتاب حاضر در کنار کتاب روان‌شناسی فیزیولوژیک روان‌آموز می‌تواند منابعی قابل اطمینان برای کسب نتیجه مطلوب در این درس در کنکور ارشد روان‌شناسی باشد و خیالتان را بابت فهم مباحث مهم راحت کند.

سارا جلوداری، بهار و تابستان ۱۴۰۴

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 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 مشغول‌اند. سطح بعدی حیوانات هستند و از اینجا آگاهی آغاز می‌شود؛ جاندارانی که آموزش‌پذیراند 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 بهره گیرد. 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 پا 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 ۴ 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 آن است. شما داوطلبین در هر زمان و هر شرایطی که نیاز به راهنمایی حرفه‌ای در حیطه‌های متنوع کنکور داشته باشید، می‌توانید از طریق تماس تلفنی یا پرکردن 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 کمک آموزشی است که با توجه به نیازهای محتوایی شما برای یادگیری عمیق پاسخ‌دهی به تست کنکور و براساس اصلی‌ترین و مهم‌ترین منابع دست اول نگاشته شده‌اند. تحلیل کامل سؤالات سال‌های گذشته و کاوش خط فکری طراحان تست‌های کنکور، پایه و اساس اصلی گزینش و تألیف محتوای آن‌هاست. این منابع، دست برنده 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 قاعده‌مند آن‌ها در شیوه ارائه محتوا، از جمله مجهز بودن به نمودارهای شماتیک در ابتدای هر فصل، درس‌نامه‌های مفصل، خلاصه‌های پایان فصل مناسب، پاسخ‌های تشریحی طبقه‌بندی شده، متن روان و پوشش گسترده سؤالات کنکور، از نقاط قوت آن‌هاست. 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 الکترونیکمان 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 سه هزار عنوان کتاب مرجع، در کنار کتاب‌های جامع و تألیفی، آن هم با تخفیفات ویژه، 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، تخفیفات قابل ملاحظه روی جدیدترین چاپ و ویراست کتب، ارسال 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.



برای دانلود فایل مستندات درصد‌های تطابق، QR code 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 هرساله 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 آن جا که ما خود را در قبال داوطلبین و مخاطبینمان متعهد و مسئول می‌دانیم، این پروسه 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.





کلاس‌های نکته و تست

ماه‌های آخر، غالباً مهم‌ترین و سرنوشت‌سازترین بازه برای شماسه؛ بازه‌ای که نیازمند انتخاب‌ها و تصمیمات صحیح و هوشمندانه است. کلاس‌های نکته و تست این امکان را برایتان فراهم می‌کنند 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 کاربلد 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 دارند 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 در مسیرهای 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. فلش‌کارت‌ها 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 رتبه‌برترها 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 هیچ‌چیز 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 منحصربه‌فرد 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، از جمله کارگاه بیس‌کمپ کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی، 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 مشغول‌اند. 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 در 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 دومین سال 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 ۱۴۰۵، 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 دستانمان برسد در سبد 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 صفحه شانزدهم 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 سرنوشت‌ساز 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 شمایی 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 وصف‌ناشدنی 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 باز یادآوری دانش عمیق روان‌شناسی، از منظر زیبایی‌شناسانه نیز تجلیگر خلاقیت و ذوق مصرف‌کنندگان است. به جرئت 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 جزیه‌جز، 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 و نام خانوادگی	رتبه کشوری در ۶ گرایش	سال	نام و نام خانوادگی	رتبه کشوری در ۶ گرایش	سال
پارسا کفشچی	۱ بالینی - ۱ بهداشت روان - ۱ سلامت	۱۴۰۳	مهتاب شریفه	۱۸ بالینی - ۴۹ عمومی	۱۴۰۱
حدیثه حسینی	۱ بالینی - ۲ روان‌سنجی - ۱۱ عمومی - ۲۲ کودکان	۱۴۰۳	هدی ملاحسینی	۱۸ تربیتی	۱۴۰۲
زهره قاسمی	۱ بالینی - ۲ عمومی - ۵ کودکان - ۸ روان‌سنجی - ۲۳ تربیتی	۱۴۰۱	نیکناز اتحاد	۱۸ کودکان - ۳۷ عمومی	۱۴۰۲
فانزه قدیمی	۱ بالینی	۱۳۹۸	آرزو رنجبر مقدم	۱۹ بالینی کودک - ۲۱ بالینی - ۲۹ سلامت	۱۳۹۹
نیما فریدنی	۱ تربیتی - ۴۷ کودکان	۱۳۹۹	مجتبی احمدیان	۱۹ بالینی - ۲۳ روان‌سنجی - ۴۶ کودکان	۱۴۰۲
مرضیه رحیمی	۱ کودکان - ۱۸ روان‌سنجی - ۲۱ تربیتی	۱۴۰۲	فاطمه عموزاده	۱۹ بالینی	۱۴۰۰
زهره حسینی	۲ بالینی - ۲ بالینی کودک - ۲ بهداشت روان - ۲ سلامت	۱۴۰۳	زینب جعفری	۱۹ روان‌سنجی - ۳۰ عمومی - ۴۸ کودکان	۱۴۰۲
مهرناز یوسفی	۲ بالینی - ۶ عمومی - ۱۵ کودکان - ۲۲ روان‌سنجی	۱۴۰۱	مهسا کشاورز	۲۰ بالینی	۱۴۰۰
مهسا محمدی	۲ عمومی - ۹ بالینی	۱۳۹۹	محدثه غفاری	۲۰ عمومی - ۲۸ کودکان - ۳۷ روان‌سنجی - ۴۸ بالینی	۱۴۰۳
معصومه حسینی عبد	۲ تربیتی - ۲۵ کودکان	۱۴۰۲	نازنین سلیمی	۲۰ عمومی - ۳۲ کودکان - ۴۸ بالینی	۱۴۰۲
پارسا کفشچی	۳ بالینی - ۳۷ عمومی - ۴۷ روان‌سنجی	۱۴۰۳	حاجیه قمی	۲۰ کودکان - ۲۸ عمومی	۱۴۰۲
فریبا میری	۳ بالینی - ۱۰ عمومی - ۳۹ کودکان	۱۳۹۸	علیرضا باغبان	۲۰ روان‌سنجی	۱۴۰۱
آرین عمرانی	۳ عمومی - ۵ بالینی - ۱۴ روان‌سنجی - ۴۰ کودکان	۱۴۰۳	حاجیه پورقوام	۲۲ بالینی - ۲۶ عمومی	۱۴۰۲
سحر ابراهیمی فرد	۳ روان‌سنجی - ۲۵ کودکان	۱۴۰۳	سپهر سلیمیان	۲۳ عمومی - ۳۷ روان‌سنجی - ۴۶ بالینی	۱۴۰۲
نجمه نوری	۳ روان‌سنجی	۱۴۰۰	کیما ابراهیمی	۲۴ عمومی	۱۴۰۲
مجتبی حدائق	۴ بالینی - ۸ عمومی - ۱۲ روان‌سنجی - ۲۳ کودکان - ۳۰ تربیتی	۱۴۰۱	رحانه قائم مقامی	۲۵ بالینی	۱۴۰۲
امیرحسین ارفع رحیمیان	۴ عمومی - ۶ بالینی - ۱۰ روان‌سنجی - ۱۳ کودکان	۱۳۹۹	سیمنا قاسمی	۲۵ عمومی	۱۴۰۳
فاطمه جمالی نوروزآبادی	۴ عمومی - ۵ روان‌سنجی - ۶ کودکان - ۱۰ بالینی - ۲۲ تربیتی	۱۴۰۳	علی جعفری	۲۶ تربیتی	۱۴۰۳
مهدیه ابوطالبی	۴ تربیتی	۱۴۰۳	ویدا کوهپیمای	۲۷ بالینی - ۲۸ بالینی کودک - ۳۱ بهداشت روان	۱۴۰۱
سارا صابری	۴ کودکان - ۸ عمومی - ۱۲ بالینی - ۱۲ روان‌سنجی	۱۴۰۰	علی جولایی	۲۶ کودکان - ۳۰ روان‌سنجی	۱۴۰۰
فاطمه بهبودی	۴ کودکان - ۱۱ روان‌سنجی	۱۳۹۹	نیکو صیوری	۲۷ تربیتی	۱۴۰۱
زینب صالح‌زاده	۵ بالینی کودک - ۵ سلامت - ۷ بالینی - ۱۵ بهداشت روان	۱۴۰۲	رحانه گل‌گوشت	۲۸ بالینی - ۲۸ عمومی - ۳۴ کودکان - ۴۸ روان‌سنجی	۱۴۰۱
فاطمه شاکری	۵ بهداشت روان - ۹ سلامت - ۱۲ بالینی - ۱۸ بالینی کودک	۱۴۰۲	نسا نبهانی	۲۸ عمومی - ۵۰ بالینی	۱۴۰۳
فرزانه قیومی	۵ بالینی - ۳۲ عمومی - ۲۸ روان‌سنجی	۱۴۰۱	عالیه مرادی	۲۸ عمومی	۱۴۰۰
محمدعلی حائری	۵ بالینی - ۴۰ عمومی	۱۴۰۰	روشان موسوی	۲۸ روان‌سنجی - ۳۵ بالینی - ۳۶ عمومی	۱۴۰۳
رویا نجارباشی	۵ عمومی - ۸ روان‌سنجی - ۳۱ کودکان - ۴۶ تربیتی	۱۴۰۳	زهره قیومی محمدی	۲۹ تربیتی	۱۴۰۲
علی سلیمی	۵ عمومی - ۱۲ بالینی - ۳۴ کودکان - ۳۴ روان‌سنجی	۱۴۰۱	فاطمه رجایی	۳۱ بالینی	۱۴۰۱
علیرضا محمودی	۵ عمومی - ۹ روان‌سنجی - ۱۱ کودکان - ۱۶ بالینی - ۲۵ تربیتی	۱۴۰۰	ملیکا بهرامی	۳۱ بالینی	۱۳۹۹
زهره آقاچانی	۵ کودکان - ۳۲ عمومی - ۳۵ بالینی	۱۳۹۹	شیوا عباس‌زاده	۳۱ عمومی - ۴۷ بالینی	۱۴۰۱
زهره قاسمی	۶ بهداشت روان - ۱۰ سلامت - ۱۶ بالینی - ۱۶ بالینی کودک	۱۴۰۱	مهدی میرویان	۳۲ بهداشت روان - ۳۶ سلامت - ۵۰ بالینی	۱۴۰۰
انوشا ناصرطاهری	۶ عمومی - ۷ بالینی - ۸ روان‌سنجی - ۱۰ کودکان - ۲۷ تربیتی	۱۴۰۰	نقیسه طاهرینا	۳۲ عمومی - ۳۹ بالینی	۱۴۰۳
نیما ربیعی	۶ عمومی - ۲۸ روان‌سنجی	۱۴۰۲	مریم علوی	۳۲ عمومی	۱۴۰۲
علیرضا باغبان	۷ بهداشت روان - ۱۸ سلامت - ۳۴ بالینی - ۳۴ بالینی کودک	۱۴۰۱	فاطمه شاکری	۳۳ عمومی	۱۴۰۲
امیرمهدی امرانی	۷ بهداشت روان - ۲۳ سلامت	۱۴۰۱	زهره سیدمیری	۳۴ عمومی - ۳۷ بالینی	۱۴۰۲
ساینا فتح‌الله‌زاده	۷ سلامت - ۱۰ بهداشت روان - ۱۰ بالینی - ۱۰ بالینی کودک	۱۳۹۹	فاطمه مشکوری	۳۴ عمومی	۱۴۰۲
علیرضا زارع	۷ عمومی - ۱۱ بالینی - ۱۷ روان‌سنجی - ۲۳ کودکان	۱۴۰۲	نگار موسیوند	۳۴ روان‌سنجی - ۴۳ عمومی - ۴۶ بالینی	۱۴۰۲
سارا جلوداری	۷ عمومی - ۱۵ کودکان - ۲۳ روان‌سنجی - ۴۴ بالینی	۱۴۰۰	پریسا کیاد	۳۵ کودکان - ۴۲ روان‌سنجی	۱۴۰۱
مرضیه زمانی	۷ تربیتی	۱۴۰۱	سپیده کاربان	۳۷ بالینی	۱۴۰۰
ندا قلی‌پور	۸ بالینی - ۸ بالینی کودک - ۹ سلامت - ۱۰ بهداشت روان	۱۴۰۱	حسین اعلا	۳۸ عمومی - ۴۰ بالینی	۱۴۰۰
زینب صالح‌زاده	۸ بالینی - ۸ عمومی - ۱۴ کودکان - ۱۵ روان‌سنجی	۱۴۰۲	محمدتقی صانعی‌فر	۳۸ تربیتی - ۴۱ عمومی - ۴۹ کودکان	۱۴۰۳
نجمه نوری	۹ بالینی کودک - ۱۱ بالینی - ۱۵ سلامت - ۲۱ بهداشت روان	۱۴۰۲	مهدی شایسته‌پور	۳۸ روان‌سنجی - ۵۰ کودکان	۱۴۰۲
زهره احمدی	۹ بالینی - ۳۸ کودکان - ۴۰ عمومی - ۵۴ روان‌سنجی	۱۴۰۱	فاطمه کشاورز	۳۹ بالینی	۱۴۰۲
سعید پایدارفرد	۹ عمومی - ۲۹ روان‌سنجی - ۳۰ کودکان - ۳۶ بالینی	۱۴۰۰	رحانه نصرتی	۳۹ عمومی	۱۴۰۲
سینا فخرزاده	۹ کودکان - ۳۵ تربیتی - ۳۸ روان‌سنجی	۱۴۰۳	یاسمن کریمی	۳۹ عمومی - ۴۳ روان‌سنجی - ۵۰ کودکان	۱۴۰۱
امیرحسین حیدری	۹ روان‌سنجی - ۱۱ عمومی - ۲۶ بالینی - ۲۹ کودکان - ۴۴ تربیتی	۱۴۰۲	فاطمه برزی	۳۹ کودکان - ۴۷ عمومی	۱۴۰۱
فاطمه جمالی	۱۰ بالینی - ۳۵ عمومی	۱۴۰۲	زهره نجیبی	۳۹ روان‌سنجی	۱۴۰۱
پریسا شاه‌حسینی	۱۰ تربیتی	۱۴۰۳	فرزانه عبدی	۴۰ بالینی	۱۴۰۱
مهسا هونجانی	۱۱ بالینی	۱۳۹۸	سمانه مرادی گلریز	۴۰ عمومی - ۴۱ بالینی	۱۴۰۳
نگین قاسمی	۱۲ بالینی - ۲۲ روان‌سنجی	۱۴۰۳	فاطمه جعفری رابنی	۴۱ بالینی	۱۴۰۲
سپیده سمائی	۱۲ بالینی - ۳۹ عمومی	۱۳۹۹	فاطمه کرمانی	۴۱ بالینی - ۴۲ عمومی	۱۴۰۱
گلناز حسن‌زاده	۱۲ عمومی - ۱۲ تربیتی	۱۴۰۲	سهیل ابوسعدی	۴۰ کودکان	۱۴۰۱
پریا الفتی	۱۲ عمومی - ۱۴ روان‌سنجی - ۲۴ بالینی - ۲۷ کودکان - ۳۴ تربیتی	۱۴۰۱	فاطمه خسروانجام	۴۲ بالینی - ۴۸ عمومی - ۵۰ کودکان	۱۴۰۰
مریم آری‌فرد	۱۲ کودکان - ۳۴ بالینی - ۳۹ عمومی - ۴۴ روان‌سنجی	۱۴۰۳	علی خداپناه	۴۳ عمومی	۱۴۰۱
نگین قاسمی	۱۳ بالینی کودک - ۱۵ بالینی - ۱۸ سلامت - ۳۱ بهداشت روان	۱۴۰۳	ترکس قهرانی	۴۴ بالینی	۱۳۹۹
زهره کریمی‌فرد	۱۳ بالینی	۱۴۰۲	شقایق کارگر	۴۴ کودکان	۱۴۰۳
زینب قاسمی	۱۳ بالینی	۱۳۹۸	شقایق احمدی	۴۴ کودکان - ۴۶ تربیتی	۱۴۰۲
سینا صبور	۱۳ عمومی - ۲۱ روان‌سنجی - ۲۶ بالینی - ۳۹ کودکان	۱۴۰۰	فاطمه ایمانی	۴۵ عمومی	۱۴۰۰
فاطمه نیکدار اصل	۱۳ کودکان	۱۴۰۳	محمدمهدی اکبرزاده	۴۶ بالینی	۱۴۰۱
سارا الله‌وردی	۱۴ بالینی - ۲۲ عمومی - ۳۱ روان‌سنجی - ۴۲ کودکان	۱۳۹۹	مریم میراشه	۴۷ بالینی	۱۴۰۰
محمدرضا عمومی	۱۴ عمومی - ۱۴ روان‌سنجی - ۲۴ بالینی - ۳۷ کودکان	۱۴۰۲	سیدوحید جاهدی	۴۷ کودکان	۱۴۰۳
نیما خوش‌فطرت	۱۵ عمومی - ۱۷ روان‌سنجی - ۲۳ کودکان - ۳۶ تربیتی - ۳۹ بالینی	۱۴۰۱	وحید جاهدی	۴۷ کودکان	۱۴۰۲
رفیقه حکیمی	۱۶ تربیتی	۱۴۰۳	یاسمن امیری	۴۷ روان‌سنجی	۱۴۰۲
فاطمه شاه‌حیدری‌پور	۱۷ بالینی - ۲۷ روان‌سنجی - ۴۱ عمومی - ۴۹ کودکان	۱۴۰۲	کوثر یوسفی	۴۸ بالینی	۱۴۰۰
طاهرا سلاجقه	۱۷ بالینی	۱۳۹۹	زهره کارگر	۴۸ تربیتی	۱۴۰۲
محمدذاکری‌نژاد	۱۷ عمومی - ۱۸ بالینی - ۳۳ کودکان - ۳۳ روان‌سنجی	۱۴۰۱	زهره نیایش راد	۴۸ تربیتی	۱۴۰۱
فاطمه اسماعیلی	۱۷ تربیتی	۱۴۰۲	آیسودا راکتی	۵۰ تربیتی	۱۴۰۳
نیما خوش‌فطرت	۱۷ روان‌سنجی - ۲۳ کودکان - ۳۶ تربیتی - ۳۹ بالینی	۱۴۰۱			



برای اطلاع از ستاره‌های سال ۱۴۰۴ 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

پارسا کفشچی - رتبه ۱ کنکور ۱۴۰۳

از کتاب‌های مختلف روان‌آموز مخصوصاً رشد، علم‌النفس و پکیج ایستگاه آخر استفاده کردم که نظم خوبی به ذهنم داد و خیلی بهم کمک کرد. ایستگاه آخر دقیقاً شبیه دفترچه‌های کنکوره و اضطراب کنکور رو کم می‌کنه.

معصومه حسینی 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. فلش‌کارت‌های نازنگی رو داشتم. 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 یادگیریم 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.

حدیثه حسینی - رتبه ۱ کنکور ۱۴۰۳

رشد، بالینی و آسیب روان‌آموز رو خوندم که پوشش خیلی خوبی داره و کافیه. کلاس‌ها هم همین‌طور. روان‌آموز تو سال کنکور یه دلگرمیه.

فائزه جمالی - رتبه ۴ کنکور ۱۴۰۳

روان‌آموز بهترین همراه سال کنکوره. مهم‌ترین ویژگیش هم اینه که آدم رو از خوندن منابع متعدد نجات می‌ده. من فقط کتاب‌های روان‌آموز رو چندین بار خوندم و آزمون رو شرکت کردم. خب نتیجه هم گویاست. نیاز به مطالعه هیچ کتاب دیگه‌ای نیست.

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 نازنگی 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 نازنگی 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.

زهرا 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 نازنگی 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.

اگر مایلید مصاحبه‌های روان‌آموز با رتبه‌های تک‌رقمی را ببینید و از سرگذشت رتبه‌های برتر در سال کنکورشان مطلع شوید، QR code مقابل را اسکن کنید.



منابع

خداپناهی، محمدکریم. (۱۴۰۳). *انگیزش و هیجان*. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
ریو، جان مارشال. (۱۴۰۳). *انگیزش و هیجان* (ویراست هفتم). ترجمه: یحیی سیدمحمدی. تهران: انتشارات ویرایش.



فصل ۱/ تعریف انگیزش و تاریخچه آن	۱۷
فصل ۲/ اساس فیزیولوژی انگیزش	۲۴
فصل ۳/ نیازهای فیزیولوژیکی	۳۵
فصل ۴/ انگیزش بیرونی	۴۱
فصل ۵/ نیازهای روان‌شناختی و انگیزه‌های ناآشکار	۴۷
فصل ۶/ تعیین هدف، تلاش برای آن و قالب‌های ذهنی	۵۵
فصل ۷/ عقاید کنترل شخصی	۶۳
فصل ۸/ نظریه روان‌تحلیل‌گری فروید	۷۰
فصل ۹/ نظریه کشاننده‌ای هال	۸۰
فصل ۱۰/ نظریه میدانی لووین	۸۶
فصل ۱۱/ انگیزه پیشرفت	۹۲
فصل ۱۲/ نظریه یادگیری اجتماعی	۹۷
فصل ۱۳/ نظریه اسنادی	۱۰۲
فصل ۱۴/ نظریه انسان‌نگری و روان‌شناسی مثبت‌نگر	۱۰۸
فصل ۱۵/ ماهیت هیجان	۱۱۷
فصل ۱۶/ ابعاد هیجان	۱۲۵
فصل ۱۷/ مبانی فیزیولوژیک هیجان	۱۳۳
فصل ۱۸/ هیجان‌های خاص	۱۴۰
فصل ۱۹/ نظریه‌های شناختی هیجان	۱۵۲
فصل ۲۰/ نظریه‌های تحولی هیجان	۱۵۸
فصل ۲۱/ نظریه‌های اجتماعی و نقش فرهنگ در هیجان	۱۶۴
فصل ۲۲/ نظریه‌های بالینی هیجان	۱۷۲
سؤالات کنکور ۱۴۰۴	۱۸۱

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.

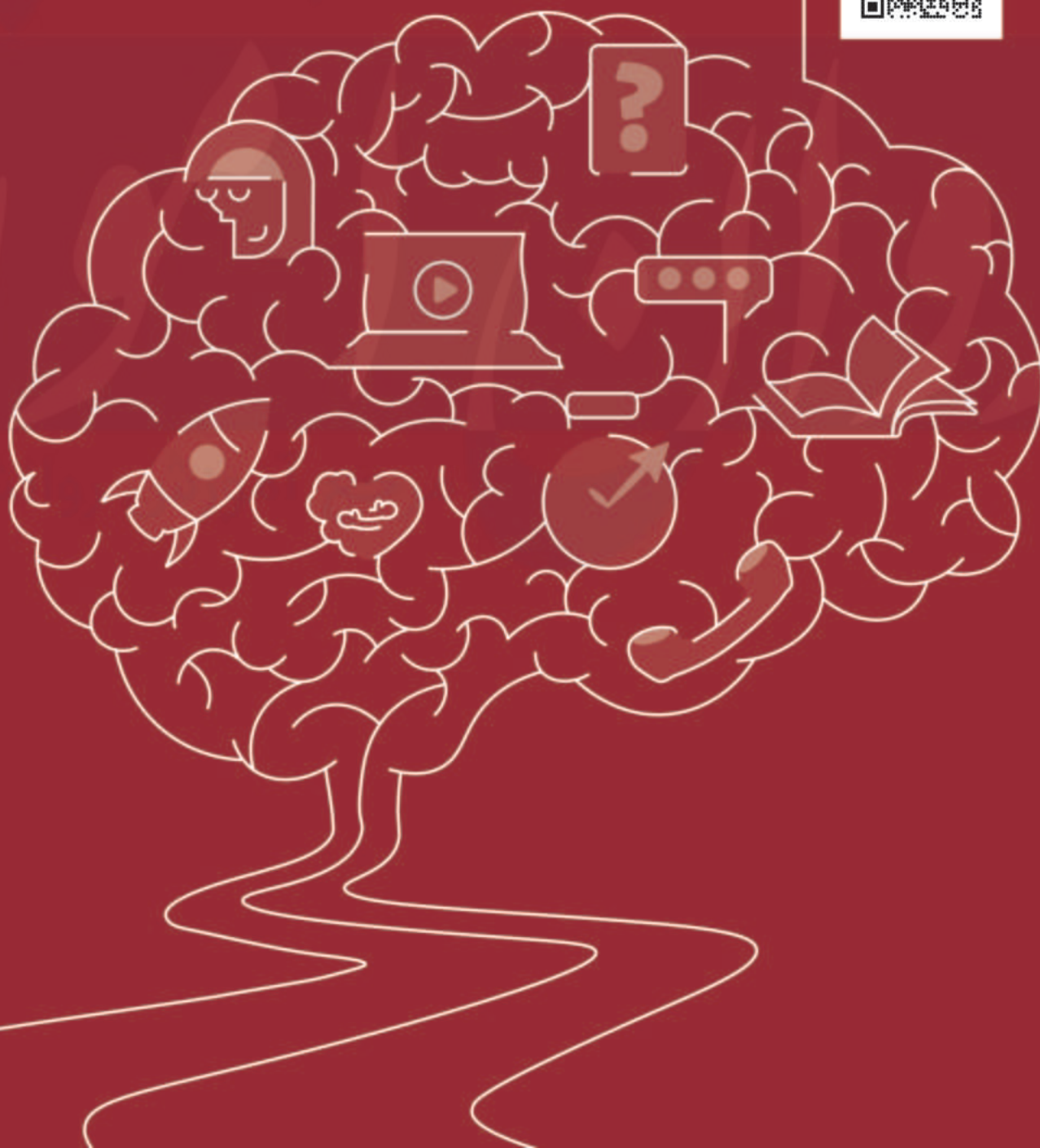


داستان یک سفر

امید داریم لذت گشت و گذار در دنیای این کتاب به جانتان بنشیند. خوشحال می‌شویم اگر قبل از شروع کتاب، اهداف و رؤیاهای 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.

کوپن اختصاصی ثبت نام رایگان آزمون‌های آزمایشی جامع روان آموز

پس از اسکن QR code، نوار زیر را خراشیده و سپس از کد یک بار مصرف مربوطه برای ثبت نام استفاده کنید.



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 به‌طوری 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 سؤال 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.

مطالعه انگیزش درباره فرایندهای درونی است که به رفتار، نیرو، جهت و استقامت می‌بخشد. نیرو، بیانگر این است که رفتار قدرت دارد، یعنی 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 و 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 هیجانات هستند. انگیزه یک فرایند درونی است که رفتار را نیرومند، هدایت و حفظ می‌کند. تعریف نیاز، شناخت و هیجان به این صورت می‌باشد:

نیازها: شرایط درون‌فردی که برای ادامه زندگی و کمک به رشد و بهزیستی ارگانیسم ضروری‌اند. به‌طورمثال نیازهای زیستی گرسنگی و تشنگی و نیازهای روان‌شناختی تعلق‌پذیری و شایستگی.

شناخت‌ها: رویدادهای ذهنی مانند افکار، عقاید، انتظارات، برنامه‌ها، اهداف، اسناد، ارزیابی‌ها و خوینداره‌ها هستند. منابع شناختی انگیزش بر مبنای تفکر افراد است؛ مثلاً دانش‌آموزی که می‌خواهد به کاری پردازد 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 ابراز در موقعیت‌های مهم زندگی هستند. هیجانات یک سری از فوران‌های کوتاه‌مدت انطباقی در موقعیت‌های اضطراری هستند. هیجان‌ها با هماهنگ کردن چهار عنصر احساس، برانگیختگی، اهداف و ابراز در رویدادهای مهم زندگی به ما امکان رفتار انطباقی را در جهت بقا و بهزیستی 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 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 پاسخ سؤالاتی از قبیل چرایی و علت رفتار و اینکه چرا انسان در مواقع مختلفی رفتارهای متفاوتی دارد می‌پردازد.

در جواب این سؤالات، 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** عبارت‌اند از: چگونگی شروع و پایان یک رفتار، شدت رفتار، وقوع رفتار گرایشی و اجتنابی و اصل لذت و درد، تصمیم‌گیری درمورد 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 نظریه‌پرداز 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.

با توجه به این که زیاد بودن نام افراد و تعاریف آن‌ها موجب سردرگمی داوطلب می‌باشد و در طی این چند سال سؤالی در کنکور به این موارد اختصاص داده نشده است، نام و تعاریف این افراد از انگیزش را به این صورت ارائه می‌دهیم:

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

هب: 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 هوشیار و ناهوشیار است که فعالیت ما براساس آن‌ها شکل می‌گیرد.

راپاپورت: انگیزه نیروی اشتهاآور درونی است.

آلیپورت: 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 سؤالات اصلی و تعریف مفهوم انگیزش، باید به این سؤال 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 دو راه 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:

(۱) تلاش: به معنای درصد کل توانایی به کار گرفته شده جهت انجام یک فعالیت است.

(۲) استقامت: مدت زمان بین شروع رفتار تا پایان آن است.

(۳) نهفتگی: اشاره به مدت زمانی که فرد هنگام اولین فرصتی که به او داده شده طول می‌دهد تا کار را شروع کند، دارد.

(۴) انتخاب: ترجیح دادن یک راهکار میان تعداد زیادی راهکار پیشنهادی است.

(۵) احتمال پاسخ: تعداد پاسخ‌های هدف‌گرای فرد هنگامی که چندین فرصت به او داده شده است، می‌باشد.

(۶) جلوه‌های صورت: اشاره به حرکات صورت مانند چروک انداختن بینی، بالا بردن لب، پایین آوردن ابرو می‌کند.

(۷) حالت‌های بدن: شامل خم شدن به جلو، تغییر حالت بدن و حرکت دادن دست و پاها است.

● مشغولیت

مشغولیت به معنای این است که یک فرد تا چه حد درگیر یک تکلیف است و ترکیبی از چهار بعد رفتار، هیجان، شناخت و عاملیت است.

(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: به معنا مشارکت سازنده در محیط و تغییر آن در مسیر بهتر است.

● سایکوفیزیولوژی

هنگامی که فرد فعالیتی را انجام می‌دهد دستگاه عصبی و درون‌ریز، 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. پنج جلوه سایکوفیزیولوژی انگیزش و هیجان عبارت‌اند از:

(۱) فعالیت هورمونی: کورتیزول (استرس)، کته‌کولامین‌ها (واکنش جنگ و گریز)

(۲) فعالیت قلبی-عروقی: انقباض و انبساط عروق

(۳) فعالیت بصری: رفتار چشم و اندازه مردمک، پلک زدن و حرکات چشم

(۴) فعالیت برقی پوست

(۵) 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. در نتیجه، 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؛ به‌طورمثال 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 هستند.

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 به عنوان متغیر فرضی یا سازه فرضی در نظر گرفتند. از نظر آن‌ها انگیزش را باید به عنوان 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 به‌طورتقریبی 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 به تنهایی نمی‌تواند یک رفتار را تبیین کند و ارائه محرک‌ها برای افراد مختلف یک پاسخ را به همراه ندارد. وودورت یک متغیر فرضی (متغیر ارگانیکسمی) را مطرح کرد که میان محرک و پاسخ قرار می‌گیرد (محرک-ارگانیکسم-پاسخ / S-O-R)؛ بنابراین محرک ارائه می‌شود، بر ارگانیکسم تأثیر می‌گذارد و در نهایت پاسخ یا عکس‌العملی از ارگانیکسم دیده می‌شود.

بدین ترتیب، متغیرهای فرضی رابط به حلقه واسطی گفته می‌شود که میان متغیرهای تجربی قرار می‌گیرد و غیر از کنش و واسطه‌ای نقش دیگری ندارد. از طرفی سازه‌های فرضی، حلقه‌های واسط یا فرایندهای فیرقابل مشاهده مستقیم به شمار می‌روند. متغیر فرضی و سازه فرضی از دو جهت با هم متفاوت‌اند:

(۱) 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.

(۲) میزان واقعیت: متغیر فرضی فقط مفهوم انتزاعی رفتار را نشان می‌دهد، بدون توجه به مکانیکسم‌های عصب‌شناختی و برعکس سازه فرضی همیشه با این

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 ذهن، روان) ناشی می‌شود و دارای یک ساختار سلسله‌مراتبی است که شامل سه جنبه‌اشتهایی، رقابتی و محاسباتی می‌باشد. تعاریف این مفاهیم در ادامه آمده است:

(۱) **جنبه‌اشتهایی** اشاره به اشتها و امیال بدن مانند گرسنگی و تشنگی دارد.

(۲) **جنبه‌رقابتی** اشاره به معیارهای اجتماعی مانند افتخار یا شرم اجتماعی دارد.

(۳) **جنبه‌محاسباتی** به معنای بالاترین سطح، مرتبط با توانایی‌های تصمیم‌گیری مثل قدرت استدلال و انتخاب می‌باشد.

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 نظریه‌ی فروید را نیز پیش بینی می‌کند. می‌توان گفت که جنبه‌اشتهایی افلاطون مطابق با نهاد، جنبه‌رقابتی افلاطون مطابق با فراخود و جنبه‌محاسباتی افلاطون برابر با خود در نظریه‌ی فروید می‌باشد.

ارسطو این سه جنبه‌انگیزشی افلاطون را تأیید کرده اما برای معرفی آن‌ها از مفاهیم تغذیه‌ای، احساسی و عقلانی استفاده کرده است:

(۱) **جنبه‌تغذیه‌ای**، تکانشی، غیرعقلانی و شبه حیوانی است.

(۲) **جنبه‌احساسی** مرتبط با بدن است اما لذت و درد را تنظیم می‌کند.

(۳) **جنبه‌عقلانی** منحصر به انسان است؛ زیرا با عقاید ارتباط دارد؛ منطقی و مشخصه‌اراده است. اراده بالاترین سطح از روان است.

بعد از گذشت صدها سال، نظریه‌ی 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 درحالی‌که 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.

براین اساس متوجه می‌شویم که بدن تأمین‌کننده‌ی تکانه‌های انگیزشی و غیرعقلانی مبتنی بر لذت است و ذهن تأمین‌کننده‌ی انگیزش‌های عقلانی مبتنی بر اراده می‌باشند.

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 نظریه‌ی بزرگ انگیزش، نگاه دکارت به اراده است.

نظریه‌های بزرگ انگیزش

استفاده از نظریه‌های بزرگ انگیزش اشاره به نظریه‌ی فراگیری دارد که می‌خواهد دامنه‌ی کاملی از اعمال با انگیزه را توضیح دهد. سه نظریه‌ی 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 به شکل 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 کمک چندانی به فهم انگیزش نمی‌کند؛ چراکه به دنبال این نظریه باید اراده را قبل از انگیزش توجیه کنیم؛ بنابراین نظریه‌ی 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 نظریه‌ی 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 به صورت ژنتیکی وجود دارند، ناشی می‌شود. به تدریج مشکلاتی در این نظریه هم به وجود آمد به این صورت که بعد از مشخص شدن غریزه به عنوان منبع انگیزش، نوبت به مشخص کردن غرایز می‌رسد و فهرستی از غرایز مختلف که شامل بیش از ۶۰۰۰ غریزه بود ارائه شد. 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 زمانی که دچار کمبود آب می‌شویم، 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 هستند.

-نظریه سائق فروید

از نظر فروید امیال زیستی مثل گرسنگی، حالت‌های مداوم و به‌طوراجتناب‌ناپذیری مکرر در بدن هستند که درون سیستم عصبی تراکم انرژی تولید می‌کنند؛ درحالی‌که 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 مؤلفه 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. هال یک جنبه دیگر را هم به عوامل پیش‌بین رفتار اضافه می‌کند که ارزش تشویقی شیء هدف می‌باشد؛ مثلاً یک فرد برای پنجاه دلار بیشتر از یک دلار کار می‌کند؛ بنابراین رفتار، ناشی از تعامل سائق (تحریک درونی)، عادت و مشوق محیطی است. انگیزش از دو منبع ناشی می‌شود: سائق درونی و مشوق محیطی.

-زوال نظریه سائق

نظریه سائق به سه دلیل رو به زوال رفت:

- ۱) برخی از انگیزه‌ها بدون وجود هرگونه نیاز زیستی پدیدار می‌شوند؛ مثل افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی که با وجود نیاز به غذا، غذا نمی‌خورند.
- ۲) طبق پژوهش‌ها، منابع بیرونی انگیزش (محیط) می‌توانند رفتار را نیرومند کنند.
- ۳) یادگیری اغلب بدون کاهش سائق اتفاق می‌افتد.

● 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 می‌کند. در نظریه کاهش، افراد به‌وسیله سائق برانگیخته می‌شوند و آن‌ها به‌سمت شیء هدف هل داده می‌شوند، اما نظریه مشوق تأکید دارد که افراد به وسیله ارزش تشویقی اشیاء در محیط برانگیخته می‌شوند. نظریه‌های مشوق در پی توضیح این نکته بودند که چرا افراد به مشوق‌های مثبت گرایش دارند و چرا از مشوق‌های منفی اجتناب می‌کنند. این نظریه‌ها مفاهیم لذت‌جویی 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 لذت‌بخش و کدام رنج‌آور است تصمیم می‌گیرند که چه پاسخی را ارائه دهند.

برانگیختگی بیانگر فرایندهایی است که با هوشیاری، بیداری و فعال‌سازی مرتبط است. افزایش علاقه به مبحث برانگیختگی به‌دنبال یافته‌های علوم اعصاب در حوزه سیستم برانگیختگی در ساقه مغز رخ داد. 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 درواقع 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 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.

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 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 خودپنداره 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 نوعی 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 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 عبارت‌اند از: 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 اشتهاآور، 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 است. نظریه‌های بزرگ انگیزشی عبارت‌اند از: اراده، غریزه، سائق، مشوق و برانگیختگی.

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

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

۶) عبارت «حد مؤثر شدت انگیزش با افزایش درجه دشواری پاسخ کاهش می‌یابد»، تأثیر بر انگیزش کدام مقوله را تعیین می‌کند؟ (ارشد ۱۴۰۳)

- ۱) تفکر
- ۲) ادراک
- ۳) حافظه
- ۴) یادگیری

۱) گزینه ۳

انگیزش به طور کلی عاملی است که ما را برمی 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 است. هیجان نیز در پاسخ به رویدادهای مهم زندگی بروز می نماید و روی رفتار ما تأثیر 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 است 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 تأخیر می کند؛ هر چه انگیزش بیشتر باشد، نهفتگی کمتر است. پایداری، مدت زمان بین شروع و توقف رفتار است 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 و 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 درواقع 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 ۱

انگیزش مرتبط با فرایندهای درونی است که به رفتار انسان نیرو، جهت و استقامت می بخشد. 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 می دارد. با توجه به این که فرد اهمال کار کارهای خود را شروع می کند اما در ادامه دادن آن و پیش رفتن مطابق با برنامه اش مشکل دارد، بنابراین در مولفه پایداری دچار مشکل می شود.

۶) گزینه ۴

سطح برانگیختگی فرد معمولاً حاصل این است که محیط به چه اندازه تحریک کننده است، سطح متوسط برانگیختگی با تجربه لذت و عملکرد مطلوب همراه است. زمانی که افراد کم برانگیخته هستند به دنبال فرصت هایی برای کاهش برانگیختگی هستند و افزایش تحریک محیطی می تواند آزردهنده باشد و عملکرد فرد را تضعیف کند. 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 درواقع پیش بینی می کند که چه موقع کاهش یا افزایش در تحریک باعث عاطفه مثبت یا منفی می شود.

خودنگار...