



انگیزش و هیجان

برای دانشجویان

تألیف:

دکتر لیلا مقتدر

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

سرشناسه	: مقتدر، لیلا، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: انگیزش و هیجان برای دانشجویان/ تألیف لیلا مقتدر؛ ویراستار سامره اسدی-مجره.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات آرماندیس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۶، ۳۲۱ص: جنول، نمودار.
شابک	: 978-600-7366-80-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۳۲۰ - ۳۲۱.
موضوع	: انگیزش
موضوع	: (Motivation (Psychology
موضوع	: هیجان‌ها -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Emotions -- Psychological aspects
موضوع	: انگیزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: Physiological aspects -- (Motivation (Psychology
موضوع	: هیجان‌ها -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: Emotions -- Physiological aspects
رده بندی کده	: BF۵۰۳
رده بندی دیو	: ۱۵۳/۸
شماره کتبخناسی لی	: ۵۹۱۷۸۱



عنوان کتاب:

انگیزش و هیجان - برای دانشجویان

تألیف: دکتر لیلا مقتدر

ویراستار: دکتر سامره اسدی-مجره

ناشر: آرماندیس

چاپ و سال: اول، مهر ۱۳۹۸

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۶۶-۸۰-۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف بوده و چاپ و ترجمه و هرگونه کپی برداری از مطالب این کتاب تنها با اجازه‌نامه کتبی از مؤلف امکان پذیر می باشد.

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار
۳	فصل اول
۳	مفاهیم اولیه، تعاریف متغیرها
۵	مفهوم انگیزش
۶	مفهوم انگیز
۷	مفهوم ف
۷	مفهوم هیجان
۸	مفهوم خلق
۹	مفهوم عاطفه
۱۰	احساس
۱۱	انواع برانگیختگی
۱۱	برانگیختگی بدنی
۱۲	برانگیختگی مغزی
۱۳	برانگیختگی روانی
۱۳	برانگیختگی توان‌زا
۱۳	برانگیختگی تنش‌زا
۱۳	انواع انگیزه
۱۵	انگیزه‌های جهانی
۱۵	انگیزه زیبایی‌شناسی
۱۶	انگیزه جنسی
۱۶	انگیزه ترس
۱۷	ترجیح غذایی
۱۷	ترجیح موسیقی
۱۸	انواع انگیزش
۱۸	مشوق‌ها و پیامدها
۱۸	تقویت‌کننده‌ها
۱۹	تقویت‌کننده مثبت و پاداش
۱۹	تقویت‌کننده منفی
۱۹	تنبيه‌کننده‌ها

۲۰	بی انگیزشی
۲۰	انواع هیجان
۲۰	هیجان های اصلی و فرعی
۲۲	هیجان مثبت و منفی
۲۲	فواید انگیزش و هیجان
۲۴	خلاصه
۲۵	فصل دوم
۲۵	تاریخچه و رویکردهای انگیزش و هیجان
۲۵	نظریه ها و مدل های انگیزش
۲۵	نظریه های فلدی
۲۵	افلاطون
۲۶	ارسطو
۲۶	آکیناس
۲۶	دکارت
۲۷	اراده: اولین نظریه بزرگ
۲۸	غریزه: دومین نظریه بزرگ
۲۸	نظریه غریزه داروین
۲۸	نظریه جیمز
۲۸	نظریه مکدوگال
۲۹	سایق: سومین نظریه بزرگ
۲۹	وودورث
۳۰	ریختن
۳۰	نظریه سایق فروید
۳۰	نظریه سایق هال
۳۱	نظریه سایق کنون
۳۱	زوال نظریه سایق
۳۲	دیدگاه باعث
۳۲	نظریه های رفتاری
۳۲	پاولف
۳۳	اسکینر
۳۳	نظریه بندورا
۳۴	ثورندایک

۳۴	 نظریه راتر
۳۵	 نظریه‌های روانکاوی
۳۵	 نظریه آدلر
۳۶	 نظریه هورنای
۳۶	 نظریه فرام
۳۷	 نظریه‌های شناختی
۳۷	 نظریه تولمن
۳۸	 مک کلند
۳۸	 نظریه هدف دهویی
۳۹	 نظریه لاک و لاتام
۳۹	 نظریه‌ی تورن
۴۰	 نظریه فرایند متضاد
۴۱	 نظریه میدانی لوین
۴۲	 نظریه لذت جویی
۴۳	 نظریه‌های انسان گرایی
۴۴	 نظریه راجرز
۴۴	 نظریه دوک (نظریه‌های نهفته)
۴۵	 نظریه موری
۴۷	 طرح رث و بارل
۴۸	 نظریه مزلو
۵۱	 نظریه آلدرفر
۵۲	 نظریات تکاملی
۵۳	 نظریات و مدل‌های کوچک انگیزش
۵۳	 نظریه فعال‌سازی - برانگیختگی
۵۳	 نظریه وارونگی
۵۴	 مدل فاجعه
۵۴	 مدل عملکرد بهینه
۵۴	 مدل کیوسپ کاتاستروف
۵۴	 نظریه بهداشتی - انگیزشی هرز برگ
۵۵	 دیدگاه جنسیتی - انگیزشی هورنر
۵۶	 نظریه U وارونه
۵۶	 مدل ویژگی انگیزش

۵۶	تاریخچه‌ی هیجان
۵۶	نظریه‌های فلسفی
۵۶	ارسطو
۵۷	دکارت
۵۷	وودورث
۵۷	دیدگاه زیستی
۵۷	ویلیام جیمز
۵۸	نظریه کنون
۵۸	نظریه اکمن
۵۹	فرضیه تکینر
۵۹	دیدگاه شناختی
۶۰	نظریه آرنولد
۶۰	نظریه لازاروس
۶۰	نظریه واینر
۶۲	خلاصه
۶۳	فصل سوم
۶۳	فیزیولوژی برانگیختگی و هیجان
۶۳	مبنای عصبی انگیزش و هیجان
۶۴	مغز قشری
۶۴	مغز زیر قشری
۶۵	نظریه فرایند دوگانه
۶۶	ساختارهای انفرادی مغز در انگیزش و هیجان
۶۷	ساخت شبکه‌ای
۶۸	مغز زیر قشری
۶۸	بادامه
۷۰	عقدده‌های پایه
۷۰	جسم مخطط بطنی
۷۲	ناحیه کلاهی بطنی
۷۳	هیپوتالاموس
۷۴	اینسولا
۷۶	مغز قشری
۷۶	قشر پیش پیشانی

۷۸	قشر پیشین حذقه‌ای
۷۹	قشر پیش پیشانی قدامی - میانی
۸۰	قشر پیش پیشانی خلفی - جانبی
۸۱	قشر کمر بندی پیشین
۸۱	هورمون‌ها و پیکه‌های عصبی
۸۲	کورتیزول
۸۲	تستوسترون
۸۳	اکسی توسین
۸۴	دوپامین
۸۴	سروتونین
۸۴	اندورفین
۸۶	خلاصه
۸۷	فصل چهارم
۸۷	انگیزه‌های فیزیولوژیک
۸۷	تعادل حیاتی
۸۸	انگیزه‌ی تثبیت دما
۹۰	اثرات انحراف از نقطه تنظیم
۹۰	تنظیم دما
۹۱	انگیزه‌ی تشنگی
۹۱	فعال سازی تشنگی
۹۳	محروریت از آب و خشنودی از نوشیدن
۹۴	فعال کننده‌های تشنگی
۹۴	بازدارنده‌های تشنگی
۹۶	نقش کلیه‌ها در تشنگی
۹۶	اثرات محیطی بر تشنگی
۹۷	انگیزه‌ی گرسنگی
۹۸	مدل‌های زیستی گرسنگی
۹۹	نظریه‌ی نقطه تثبیت
۱۰۳	تأثیرات محیطی
۱۰۶	تأثیرات شناختی
۱۰۸	تأثیرات تکاملی
۱۱۰	اختلالات گرسنگی

۱۱۰	چاقی.....
۱۱۱	اثر یو یو و فرضیه ی قحطی.....
۱۱۲	غذا خوردن ناشی از استرس.....
۱۱۳	بی‌اشتهایی و پر اشتهایی عصبی.....
۱۱۴	انگیزه جنسی.....
۱۱۵	عوامل تکاملی در جفت‌یابی.....
۱۱۵	عوامل کوتاه مدت جفت‌یابی.....
۱۱۷	عوامل بلند مدت جفت‌یابی.....
۱۱۹	بقاء رابطه با پایان عمر.....
۱۲۳	خیانت و سیستم عاطفی.....
۱۲۴	عوامل زیستی.....
۱۲۸	عوامل اجتماعی.....
۱۲۹	سناریوهای جنسی.....
۱۳۰	تجارب نخستین.....
۱۳۱	تأثیرات فرهنگی.....
۱۳۳	هم جنس بازی.....
۱۳۴	انگیزه مادری.....
۱۳۵	عوامل تکاملی.....
۱۳۵	عوامل محیطی.....
۱۳۶	عوامل زیستی.....
۱۳۸	پر خاشگری مادری.....
۱۳۸	انگیزه ی پدری.....
۱۳۹	انگیزش درد.....
۱۴۰	انگیزه خواب.....
۱۴۰	انگیزه کنجکاوی یا دستکاری.....
۱۴۲	خلاصه.....
۱۴۳	فصل پنجم.....
۱۴۳	نیازهای روان شناختی.....
۱۴۴	نیازهای روانشناختی ارگانیزمی.....
۱۴۸	فعال کردن خود مختاری.....
۱۴۹	پرورش منابع انگیزشی درونی.....
۱۴۹	ارائه ی دلایل منطقی.....

۱۵۰		شکلیایی
۱۵۱		تأیید و پذیرش ابراز عاطفه‌ی منفی
۱۵۱		ارضای خودمختاری
۱۵۲		نیاز شایستگی
۱۵۳		نظریه‌ی راتر
۱۵۴		نظریه واینر
۱۵۴		فعال کردن شایستگی
۱۵۵		چالش مطلوب و سیالی
۱۵۶		ارضای شایستگی
۱۵۷		ارزیابی شایستگی
۱۵۹		تحمل شکست
۱۵۹		نیاز ارتباط
۱۶۰		فعال کردن ارتباط
۱۶۱		ارضای ارتباط
۱۶۲		انواع ارتباط
۱۶۲		روابط جمعی
۱۶۲		روابط تبادلی
۱۶۳		مزایای ارضای نیاز به ارتباط
۱۶۵		خلاصه
۱۶۷		فصل ششم
۱۶۷		نیازهای نا آشکار
۱۶۷		نیازهای نا آشکار
۱۶۹		نیازهای اکتسابی
۱۶۹		رشد و تحول نیازهای نا آشکار
۱۷۱		نیاز به پیشرفت
۱۷۲		خواستگاه و منشأ نیاز به پیشرفت
۱۷۳		تأثیرات جامعه‌پذیری
۱۷۴		تأثیرات مربوط به رشد
۱۷۴		مدل‌های پیشرفت
۱۷۴		نظریه‌ی اتکینسون
۱۷۵		تعمیم نظریه اتکینسون: گرایش به پیشرفت در آینده
۱۷۶		مدل پویش‌های عمل

۱۷۷.....	فعال و ارضا کردن نیاز به پیشرفت
۱۷۸.....	رقابت
۱۷۹.....	کارفرمایی
۱۷۹.....	نیاز پیوند جویی
۱۸۰.....	منشأ و خاستگاه نیاز به پیوند جویی
۱۸۱.....	فعال کردن پیوند جویی
۱۸۱.....	حفظ شبکه‌های میان فردی
۱۸۲.....	ارضای پیوند جویی
۱۸۲.....	نیاز به قدرت
۱۸۳.....	منشأ و خاستگاه قدرت
۱۸۳.....	فعال و ارضا کردن نیاز قدرت
۱۸۴.....	انگیزه رهبری
۱۸۴.....	پرخاشگری
۱۸۸.....	خلاصه
۱۸۹.....	فصل هفتم
۱۸۹.....	شناخت‌ها
۱۸۹.....	اهداف
۱۹۰.....	ناهمخوانی هدف - عملکرد
۱۹۰.....	دشواری هدف
۱۹۱.....	روشن بودن هدف
۱۹۱.....	همخوانی هدف
۱۹۲.....	رابطه هدف با عملکرد
۱۹۳.....	بازخورد
۱۹۴.....	موانع هدف‌گذاری
۱۹۴.....	اهداف کوتاه مدت و بلند مدت
۱۹۶.....	تلاش برای هدف
۱۹۶.....	اجرای قصدها
۱۹۹.....	شروع کردن
۲۰۰.....	ادامه دادن مسیر
۲۰۰.....	از سرگیری مجدد
۲۰۰.....	رهاسازی هدف

۲۰۱		قالب‌های ذهنی
۲۰۲		قالب ذهنی تأملی - اجرایی
۲۰۳		قالب ذهنی ترفیع - پیشگیری
۲۰۴		قالب ذهنی رشد - ثابت
۲۰۵		قالب ذهنی هماهنگی - ناهماهنگی
۲۰۸		عزت نفس
۲۰۹		خودپنداره
۲۱۰		خود طرحواره‌ها
۲۱۱		خود هماهنگی
۲۱۲		خود تنظیمی
۲۱۳		ارضای خود تنظیم
۲۱۳		خویش‌تنداری
۲۱۵		عاملیت و هویت
۲۱۷		خلاصه

فصل هشتم

۲۱۹		هیجان‌ها
۲۲۰		تاریخچه هیجان
۲۲۳		نظریه‌های مرکزی و پیرامونی هیجان
۲۲۵		نظریه جیمز - لانگ
۲۲۶		نظریه کتن - بارد
۲۲۶		نظریه پاپز
۲۲۷		نظریه آرنولد
۲۲۷		نظریه شاختر - سیگنر: نظریه دو عاملی یا برجسب زنی شناسی
۲۲۸		نظریه فرایند متضاد سولومون
۲۲۸		نظریه لازاروس
۲۲۸		نظریه اسنادی واینر
۲۳۰		فرضیه پسخوراند چهره‌ای
۲۳۰		ابعاد هیجان
۲۳۰		بعد احساسی (شناختی)
۲۳۰		بعد زیستی (فیزیولوژیکی)
۲۳۱		بعد (هدفمند)
۲۳۱		بعد بیانگر (اجتماعی)

۲۳۲	طبقه‌بندی هیجان‌ها
۲۳۳	هیجان‌ات مثبت
۲۳۳	شادی
۲۳۴	خوش‌بینی و امید
۲۳۴	علاقه
۲۳۴	غرور
۲۳۵	پیروزی
۲۳۵	عشق
۲۳۶	هیجان‌های منفی
۲۳۶	ترس
۲۳۶	خشم
۲۳۷	اضطراب
۲۳۷	تحقیر
۲۳۸	نفرت
۲۳۸	غم
۲۳۹	احساس گناه و شرم
۲۴۰	خجالت
۲۴۰	استرس (فشار روانی)
۲۴۲	انواع استرس
۲۴۳	هیجان‌ات خاص (پیچیده)
۲۴۳	حسادت
۲۴۴	شادنفروود
۲۴۴	پشیمانی و ناامیدی
۲۴۵	قدردانی
۲۴۵	تنظیم هیجان در برابر بی‌نظمی هیجانی
۲۴۵	مدیریت و تنظیم هیجان
۲۵۱	حوزه‌های تنظیم هیجان
۲۵۲	اهمیت تنظیم هیجان
۲۵۳	تفاوت‌های فردی در تنظیم هیجان
۲۵۴	تفاوت جنسیتی در تنظیم هیجانی
۲۵۵	مدلهای تنظیم هیجان
۲۵۷	اصلاح راهبردهای تنظیم هیجان از طریق مدل گراس
۲۵۸	راهبردهای مقابله‌ای شناختی تنظیم هیجان

۲۶۰	تنظیم هیجان آشکار و ناآشکار
۲۶۱	نقش تنظیم هیجان در افزایش یا کاهش پاسخ دهی هیجانی
۲۶۲	نقایص تنظیم هیجانی و اختلالات روانی
۲۶۵	نقش تنظیم هیجان در نشانه‌شناسی اختلالات اضطرابی
۲۶۷	افتراق هیجانی و وضوح هیجانی
۲۶۸	وضوح هیجانی و تنظیم هیجانی
۲۶۸	هیجان‌ات و خود اسنادها
۲۷۰	هوش هیجانی
۲۷۱	ابعاد هوش هیجانی
۲۷۲	رویکردهای نظری پیرامون هوش هیجانی
۲۷۲	دیدگاه زیستی
۲۷۴	دیدگاه شناختی
۲۷۵	نظریه گلمن
۲۷۶	نظریه بار-آن
۲۷۶	سالووی و مایر
۲۷۷	گاردنر
۲۷۷	برادبری و گریوز
۲۷۷	مویرا و الیور
۲۷۸	آلکسیتمیا
۲۸۰	آلکسیتمیا و مشکلات روان شناختی
۲۸۱	رواندرمانی مراجعین آلکسیتمیا
۲۸۱	درمان فردی آلکسیتمیا
۲۸۲	گروه درمانی با مراجعین آلکسیتمیا
۲۸۲	دارو درمانی
۲۸۲	اختلال‌های روان - تنی
۲۸۴	خلاصه
۲۸۵	فصل نهم
۲۸۵	انگیزش بیرونی
۲۸۶	شبه نیازها
۲۸۶	انگیزش بیرونی
۲۸۷	مشوق‌ها و پیامدها
۲۸۸	تقویت کننده‌ها

۲۸۹.....	تقویت کننده مثبت و پاداش.....
۲۹۰.....	تقویت کننده منفی.....
۲۹۱.....	تنبیه کننده ها.....
۲۹۲.....	رقابت.....
۲۹۲.....	بی انگیزشی.....
۲۹۳.....	با انگیزه کردن دیگران.....
۲۹۵.....	خلاصه.....
۲۹۷.....	فصل دهم.....
۲۹۷.....	انگیزش رشد و روانشناسی مثبت نگر.....
۳۰۰.....	تاریخچه روانشناسی مثبت.....
۳۰۱.....	تعاریف مثبت اندیشی.....
۳۰۳.....	مفاهیم روانشناسی مثبت گرا.....
۳۰۵.....	شادکامی در نظریه سلامت.....
۳۰۷.....	سه قدم به سوی تفکر مثبت.....
۳۰۸.....	عواطف و خلاقیت.....
۳۰۹.....	عواطف مثبت.....
۳۱۰.....	مثبت اندیشی از دیدگاه روانشناسان.....
۳۱۱.....	مثبت اندیشی از نظر جامعه‌شناسی.....
۳۱۲.....	مثبت اندیشی در نظریه‌های روانشناسان و پژوهشگران غربی.....
۳۱۳.....	رابطه مثبت اندیشی و سلامت.....
۳۱۵.....	پدیده‌های انگیزشی انسان‌گرا.....
۳۱۵.....	رشد خواهی در برابر تأیید خواهی.....
۳۱۶.....	کمک کردن به دیگران.....
۳۱۶.....	ارتباط با دیگران.....
۳۱۷.....	آزادی آموختن.....
۳۱۷.....	معنی زندگی.....
۳۱۹.....	خلاصه.....
۳۲۰.....	منابع.....

پیشگفتار

کتاب حاضر به عنوان یک کتاب درسی دانشگاهی برای درس "انگیزش و هیجان" نوشته شده است. اگرچه به این علت که همه‌ی انسان‌ها برای حرکت، تغییر و ارتقاء نیازمند انگیزش و هیجان هستند، برای عموم هم مورد استفاده دارد. انگیزه، سازه‌ی وسیعی در علم روانشناسی است و به این علت مطالعه‌ی آن اهمیت دارد. انگیزه باعث می‌شود، تلاش بیشتری کنیم و در صورت وقوع شکست، راه ادامه و یا تغییر راه تجربه کسب کنیم. همچنین انگیزه‌ها در تعیین اهداف، تعریف "خوب" و "بد" بر موانع موفقیت از اهمیت خاصی برخوردارند.

تفاوت این کتاب با سایر منابع موجود در این زمینه، طبقه‌بندی متفاوت آن و استفاده از منابع جدید و پژوهش‌های مرتبط در زمینه‌ی انگیزه و هیجان است. در این مجموعه سعی شده است علاوه بر استفاده از منابع رایج اندک، کتاب‌ها، مقالات و تئوری‌های سایر علوم مانند پزشکی، علوم ورزشی، مدیریت، علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی نیز استفاده شود، که این امر کتاب را برای گروه‌های دیگر دانشجویان و علاقمندان به جز دانشجویان روانشناسی، قابل استفاده می‌کند. از خوانندگان عزیز، اساتید محترم و دانشجویان گرامی تقاضا دارم در صورت مواجهه با هر نوع تناقض و یا انتقاد در زمینه اصلاح این مجموعه، با نگارنده از طریق آدرس ایمیل زیر تماس حاصل نمایند. هدف نویسنده ساده کردن مطالب پیچیده‌ی انگیزش و هیجان و ایجاد انگیزه‌ی مطالعه و بهره‌برداری از آن در حیطه‌های درمانی، آموزشی و پژوهشی و البته در زندگی است. "تا چه قبول افتد و چه در نظر آید".

دکتر لیلا مقتدر

استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

moghtaderleila@yahoo.com