

به نام خدا

انگیزش و هیجان

گردآوری و تالیف:

ریحانه مشمدی - علی عرب - فاطمه ازبک‌پور



سرشناسه	مشهدی، ریحانه، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: انگیزش و هیجان / گردآوری و تألیف ریحانه مشهدی، علی عرب (۱۳۴۵)
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	: ۱۵۰ ص
شابک	: شابک: ۸-۴۲-۷۱۱۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
شناسه افزوده	: عرب، علی، ۱۳۴۵ -، گردآورنده
شناسه افزوده	: ازبک‌پور، فاطمه، ۱۳۵۵ -، گردآورنده
رده بندی کنگره	: BF۵۰۳
رده بندی دیویی	: ۸/۱۵۳
آماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۴۴۹۰۸



انگیزش و هیجان

گردآوری، تألیف

ریحانه مشهدی، علی عرب و فاطمه ازبک‌پور

ناشر: انتشارات پادینا

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۹)

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۸-۴۲-۷۱۱۹-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و صحافی: سینا

قیمت: ۴۱۰۰۰ تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com

padina.pub@gmail.com

فصل اول: مقدمه.....	۱۱
علوم انگیزشی.....	۱۱
چه چیزی باعث رفتار می‌شود؟.....	۱۲
چرا رفتار در شدت آن تأثیر می‌گذارد؟.....	۱۲
انگیزه‌های درونی.....	۱۳
خلاصه فصل.....	۱۷
فصل دوم: انگیزش از دیدگاه تاریخی و معاصر.....	۱۹
منشا فلسفی مفاهیم انگیزشی.....	۱۹
نظریه‌های بزرگ.....	۲۱
اراده: اولین نظریه بزرگ.....	۲۲
غریزه دومین نظریه بزرگ.....	۲۲
سایق: سومین نظریه بزرگ.....	۲۳
الف) زیگموند فروید.....	۲۳
ب) کلارک هال.....	۲۴
مقایسه نظریه‌ها و فروید.....	۲۵
نظریه کاهش سایق.....	۲۶
پیدایی نظریه‌های کوچک.....	۲۶
انقلاب شناختی.....	۲۸
دوران معاصر.....	۲۹
یک پارادایم جدید.....	۳۱
خلاصه فصل.....	۳۱
فصل سوم: مغز با انگیزه و هیجانی.....	۳۵
مغز با انگیزش و هیجان.....	۳۵
سه اصل.....	۳۶
رویکرد تولید شده توسط مغز در مقابل اجتناب.....	۳۸
کالبد شناسی.....	۳۹
دوپامین و عمل تحریک‌شده.....	۴۱
اعتیاد.....	۴۲
هورمون‌ها در بدن.....	۴۳
هیپوتالاموس.....	۴۴
دسته پیش مغز میانی.....	۴۵
پادامه.....	۴۵

۴۵	مدار سیتو - هیپوکامپ
۴۶	ساخت شبکه‌ای
۴۶	قشر پیش‌پیشانی و عاطفه
۴۷	خلاصه فصل
۵۱	فصل چهارم: نیازهای فیزیولوژیکی
۵۱	نیاز چیست؟
۵۱	انواع نیازها
۵۲	تفاوت نیازها
۵۲	سابق چیست؟
۵۲	مراحل هفت گانه
۵۳	تشنگی
۵۳	انواع سگی
۵۴	گرسنگی
۵۴	عوامل گرسنگی
۵۴	۳- عوامل محیطی
۵۴	میل جنسی
۵۵	خلاصه فصل
۵۹	فصل پنجم: نیازهای روان شناختی
۵۹	رویکرد ارگانیسمی به انگیزش
۵۹	دیالکتیک انسان - محیط
۵۹	خودمختاری
۶۰	سه ویژگی تجربه برای توصیف خودمختاری
۶۰	حمایت کردن از خود مختاری
۶۰	ایجاد محیط‌های حامی خودمختاری
۶۱	فواید شیوه خودمختاری
۶۱	شایستگی
۶۱	چالش بهینه و روانی
۶۲	تحمل شکست
۶۲	بازخورد مثبت
۶۲	ارتباط
۶۳	فعال کردن ارتباط
۶۳	ارضا کردن ارتباط: برداشت از پیوند اجتماعی
۶۳	درونی کردن

۶۴	خلاصه فصل
۶۷	فصل ششم: انگیزش درونی و انواع انگیزش بیرونی
۶۷	انگیزش درونی
۶۸	انگیزش بیرونی
۶۸	مشوق‌ها و پیامدها
۶۸	مشوق‌ها
۶۹	تقویت کننده
۶۹	پیامدها
۶۹	خلاصه فصل
۷۳	فصل هفتم: نیازهای اجتماعی
۷۳	شبه نیازها
۷۳	نیازهای اجتماعی
۷۴	واکنش‌های هیجانی، رفتار، مربوط به نیاز به پیشرفت
۷۵	منشاء نیاز به پیشرفت
۷۵	۱- تأثیرات جامعه پذیری
۷۵	۲- تأثیرات شناختی
۷۵	۳- تأثیرات رشدی
۷۶	رویکرد کلاسیک (مدل اتکینسون)
۷۶	گرایش به موفقیت
۷۷	گرایش به اجتناب از شکست
۷۷	ترکیب گرایش‌های نزدیکی و اجتنابی
۷۷	مدل پویش عمل
۷۸	شرایطی که نیاز به پیشرفت را فعال و ارضا می‌کند
۷۸	رویکردهای امروزی (هدف‌های پیشرفت)
۷۹	فعالیت افراد در هدف‌های تسلط
۷۹	ادغام رویکردهای کلاسیک (اتکینسون) و امروزی (هدف‌های پیشرفت)
۸۰	انگیزش اجتناب و سلامتی
۸۰	نظریه‌های نهفته
۸۱	معنی تلاش
۸۱	بازخورد منفی
۸۱	پیوند جویی و صمیمیت
۸۲	ترس و اضطراب
۸۲	برقرار کردن روابط میان فردی

۸۲	حفظ کردن شبکه‌های میان فردی
۸۲	ارضا کردن نیازهای پیوند جویی و صمیمیت
۸۲	خلاصه فصل
۸۷	فصل هشتم: تعیین هدف و تلاش برای دستیابی به هدف
۸۷	چشم‌انداز شناختی انگیزش
۸۸	انگیزش اصلاحی
۸۹	اختلاف
۹۰	تعیین هدف
۹۰	اختلال عملکرد هدف
۹۱	مشکل هدف
۹۱	ویژگی هدف
۹۱	دشواری اهداف ویژه برای تقویت عملکرد
۹۲	پس خورد
۹۳	پذیرش هدف
۹۳	خلاصه فصل
۹۷	فصل نهم: عقاید کنترل شخص
۹۸	دو نوع انتظار
۹۹	کنترل
۱۰۰	منابع خودکارآمدی
۱۰۰	تاریخچه رفتار شخصی
۱۰۱	تجربه موفق
۱۰۱	ترغیب کلامی
۱۰۲	وضعیت فیزیولوژیکی
۱۰۲	اثرات خودکارآمدی بر رفتار
۱۰۲	انتخاب: انتخاب فعالیت‌ها و محیط‌های کاری
۱۰۳	تلاش و پشتکار
۱۰۳	تفکر و تصمیم‌گیری
۱۰۴	هیجان‌پذیری
۱۰۴	خودکارآمدی و یا نیاز روانی به دلسوزی
۱۰۴	توانمندسازی
۱۰۵	توانمندسازی مردم: برنامه مدل‌سازی مهارت
۱۰۵	باورهای تسلط
۱۰۵	روش‌های مقابله

۱۰۵	تسلط در برابر درماندگی
۱۰۶	درماندگی آموخته شده
۱۰۶	عناصر درماندگی
۱۰۶	تناوب
۱۰۶	ادراک
۱۰۷	رفتار
۱۰۷	اثرات درماندگی
۱۰۷	نارسایی‌های انگیزشی
۱۰۸	نارسایی‌های یادگیری
۱۰۸	نارسایی هیجانی
۱۰۸	درماندگی و افسردگی
۱۰۹	سیک تی
۱۰۹	سیک تبینی بد
۱۱۰	سیک تبینی خوش بینانه
۱۱۱	نظریه واکنشی مخالف
۱۱۱	واکنش مخالف و درماندگی
۱۱۱	خلاصه فصل
۱۱۵	فصل دهم: خود و تلاش‌های آن
۱۱۵	خود
۱۱۶	مشکل عزت‌نفس
۱۱۷	خودپنداره
۱۱۸	ویژگی‌های انگیزشی خود طر حواره‌ها
۱۱۹	خود هماهنگ
۱۲۰	چرا افراد خود را تأیید می‌کنند
۱۲۱	شرایط ناهماهنگی
۱۲۱	حق انتخاب
۱۲۱	توجیه ناکافی
۱۲۱	توجیه کردن تلاش
۱۲۲	اطلاعات جدید
۱۲۲	فرآیندهای انگیزشی در تشخیص ناهماهنگی شناختی
۱۲۲	نظریه ادراک خویشتن
۱۲۳	هویت
۱۲۳	نقش‌ها

۱۲۳	خلاصه فصل
۱۲۷	فصل یازدهم: ماهیت هیجان
۱۲۷	هیجان‌ها
۱۲۸	تعریف هیجان
۱۲۸	چه چیزی موجب هیجان می‌شود؟
۱۲۹	دیدگاه دو سیستمی
۱۲۹	انواع هیجان
۱۲۹	هیجان‌های اصلی
۱۳۰	فایده هیجان‌ها
۱۳۰	۱- وظائف کنار آمدن
۱۳۰	۲- وظائف اجتماعی
۱۳۰	چرا هیجان داریم؟
۱۳۰	تفاوت خلق با هیجان
۱۳۰	خلق روزمره
۱۳۱	عاطفه مثبت
۱۳۱	عاطفه منفی
۱۳۲	خلاصه فصل
۱۳۵	فصل دوازدهم: ابعاد هیجان
۱۳۵	بعد زیستی هیجان
۱۳۵	۱- نظریه جیمز - لانگه
۱۳۶	۲- دیدگاه جدید
۱۳۶	مدارهای عصبی خاص
۱۳۶	فعال سازی عصبی
۱۳۶	۳- نظریه هیجان‌های متمایز
۱۳۶	۴- فرضیه بازخورد صورت
۱۳۷	بعد شناختی هیجان
۱۳۷	۱- نظریه آرنولد
۱۳۷	۲- نظریه لازاروس
۱۳۸	دانش هیجان
۱۳۸	۳- نظریه انتساب
۱۳۸	بعد اجتماعی و فرهنگی هیجان
۱۳۹	خلاصه فصل
۱۴۱	فصل سیزدهم: انگیزش ناهشیار