



دانشگاه پیام نور

انگیزش و هیجان

(کارشناسی ارشد روان‌شناسی)

www.ketab.ir

دکتر گیتی همتی‌راد

سرشناسه	: همتی راد، گیتی، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدید آور	: انگیزش و هیجان (کارشناسی ارشد روان شناسی) / گیتی همتی راد.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: دوازده، ۲۷۳ ص.
فروست	: دانشگاه پیام نور؛ ۲۳۳۳. گروه روان شناسی؛ ۱/۸۳
شابک	: 978 - 964 - 14 - 0380 - 7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: انگیزش - آموزش برنامه ای
موضوع	: Motivation(psychology) - Programmed instruction
موضوع	: هیجان ها - آموزش برنامه ای
موضوع	: Emotions - Programmed instruction
موضوع	: انگیزش - راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	: Motivation(psychology) - Study and teaching(Higher)
موضوع	: هیجان ها - راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	: Emotions - Study and teaching(Higher)
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ الف۸۰۳/۳ BF۵۰۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۰ ۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۷۱



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

انگیزش و هیجان

مؤلف: دکتر گیتی همتی راد

ویراستار علمی: دکتر سید رضا میرمهری

تهیه و تولید: دفتر تدوین و تولید کتب و محروای آموزش

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و توزیع دانشه پیام نور

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول شهریور ۱۳۹۶

شابک: ۷ - ۰۳۸۰ - ۱۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 14 - 0380 - 7

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید.

(کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق به دانشگاه پیام نور است. تولید، کپی یا خلاصه برداری، نشر و ترجمه، چاپ، افست، توزیع گسترده، تهیه CD و ... این اثر یا بخشی از آن اعم از متن، طرح پشت و روی جلد و... بدون اخذ مجوز کتبی از معاونت فناوری و پژوهش دانشگاه خلاف مقررات و تعرض به حقوق مادی و معنوی دانشگاه است. متخلفین وفق قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان دارای مسئولیت حقوقی و کیفری بوده و تحت پیگرد قرار می گیرند.)

قیمت: ۱۱۵۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

یازده

پیشگفتار

۱	فصل اول. انگیزش
۱	هدف کلی
۱	هدف‌های یادگیری
۱	مقدمه
۲	۱-۱ موضوعات مورد توجه در روان‌شناسی انگیزش
۳	۲-۱ تعاریف انگیزش و انگیزه
۴	۳-۱ تأثیر انگیزش بر یادگیری
۵	۱-۳-۱ انگیزش تعیین‌کننده تقویت‌کننده‌هاست
۵	۲-۳-۱ انگیزش توجیه‌کننده جهت‌گیری هدف‌هاست
۵	۳-۳-۱ انگیزش تعیین‌کننده میزان وقت در فعالیت‌های مختلف است
۵	۴-۱ نقش انگیزش در پیشرفت تحصیلی
۶	۵-۱ انواع انگیزه
۶	۱-۵-۱ انگیزه اولیه در مقابل انگیزه ثانویه
۶	۲-۵-۱ انگیزه درونی و انگیزه بیرونی
۷	۳-۵-۱ انگیزه اجتماعی
۸	۴-۵-۱ انگیزه پیشرفت
۸	۵-۵-۱ انگیزه‌های پیچیده
۸	۶-۵-۱ انگیزه‌های هوشیار در مقابل انگیزه‌های ناهوشیار
۹	۶-۱ نظریه برانگیختگی
۱۱	۱-۶-۱ رابطه بین نظریه برانگیختگی و تقویت
۱۲	۷-۱ نظریه‌های بزرگ انگیزش
۱۲	۱-۷-۱ اراده

۱۳	۲-۷-۱	غریزه
۱۵	۳-۷-۱	سائق
۱۵	۴-۷-۱	خودمختاری
۱۶	۸-۱	انواع نظریه‌های محتوایی
۱۶	۹-۱	انواع نظریه‌های فرایندی
۱۷	۱۰-۱	طبقه‌بندی معاصر از نظریه‌های انگیزش
۱۷	۱-۱۰-۱	نظریه‌های برون‌زا
۱۷	۲-۱۰-۱	نظریه‌های درون‌زا
۱۸	۱۱-۱	سلسله‌مراتب نیازهای مازلو
۱۹	۱۲-۱	نظریه زیستی - وابستگی - رشدی آلدرفر
۲۰	۱۳-۱	تفاوت نظریه مازلو و آلدرفر
۲۰	۱۴-۱	نظریه بهداشت - انگیزشی هرزبرگ
۲۲	۱-۱۴-۱	بررسی اعتبار نظریه هرزبرگ
۲۴	۱۵-۱	نظریه نیازهای سه گانه مک‌کللند
۲۴	۱-۱۵-۱	نیاز به کسب موفقیت
۲۴	۲-۱۵-۱	نیاز به کسب قدرت
۲۴	۳-۱۵-۱	نیاز به ارتباط با دیگران
۲۵	۱۶-۱	نظریه‌های X و Y و انگیزش گوردین
۲۵	۱-۱۶-۱	پیش فرض‌های (مدرسات) موری لا
۲۶	۱۷-۱	نظریه کریس آرچر (بسیج و مبلوغ)
۲۹	۱-۱۷-۱	ویژگی‌های افراد نابالغ نظریه کریس آرچر
۲۹	۲-۱۷-۱	ویژگی‌های بلوغ رفتاری از دیدگاه آرچر
۲۹	۳-۱۷-۱	راه‌های مبارزه با تقاضاهای ناهمگوار سازمانی
۲۹	۴-۱۷-۱	معیارهای توصیف‌کننده عامل بلوغ
۳۰	۱۸-۱	نظریه جذابیت، وسیله‌ای، انتظار و روم
۳۲	۱۹-۱	نظریه انگیزش پورتر و لالر
۳۳	۲۰-۱	نظریه تقویت
۳۶	۲۱-۱	نظریه‌های برون‌زا
۳۷	۱-۲۱-۱	نظریه انگیزه یا نیاز
۳۷	۲-۲۱-۱	نظریه مشوق
۳۷	۳-۲۱-۱	نظریه هدف
۳۷	۴-۲۱-۱	نظریه تقویت
۳۷	۵-۲۱-۱	نظریه منابع انسانی و مادی
۳۸	۶-۲۱-۱	نظریه گروه هنجار
۳۸	۷-۲۱-۱	نظریه سیستم اجتماعی فنی
۳۸	۲۲-۱	نظریه‌های درون‌زا
۳۸	۱-۲۲-۱	نظریه برانگیختگی
۳۹	۲-۲۲-۱	نظریه انتظار - جذابیت
۳۹	۳-۲۲-۱	نظریه برابری
۴۲	۴-۲۲-۱	نظریه نگرش

۴۲	۵-۲۲-۱ نظریه مقصد یا هدف
۴۳	۶-۲۲-۱ نظریه اسناد و خودکارآمدی
۴۵	۲۳-۱ رویکردهای مختلف انگیزش
۴۵	۱-۲۳-۱ رویکرد رفتاری
۴۶	۲-۲۳-۱ رویکرد شناختی
۴۶	۳-۲۳-۱ رویکرد انسان‌گرایی
۴۷	۴-۲۳-۱ رویکرد اجتماعی - فرهنگی
۴۷	۵-۲۳-۱ رویکرد انتظار ضرب در ارزش
۴۸	۶-۲۳-۱ نظریه انگیزش پیشرفت
۵۰	۲۴-۱ انگیزش و نیاز
۵۱	۲۵-۱ نیازهای اساسی
۵۲	۲۶-۱ فرایندها
۵۵	خلاصه فصل ۱
۵۸	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول
۵۹	خودآزمایی تشریحی فصل ۱
۵۹	معرفی منابع برای مطالعه بیشتر
۶۱	فصل دوم. هیجان
۶۱	هدف کلی
۶۱	هدف‌های یادگیری
۶۱	مقدمه
۶۴	۱-۲ هیجان
۶۶	۲-۲ نظریه‌های هیجان
۶۷	۳-۲ آثار هیجان
۶۸	۴-۲ جنبه‌های فیزیولوژیکی هیجان
۷۴	۱-۴-۲ نظریه کنون - بارد
۷۶	۲-۴-۲ نظریه فعال‌سازی
۷۶	۳-۴-۲ تعامل دیدگاه فیزیولوژیکی و دیدگاه شناختی در هیجان
۷۸	۴-۴-۲ دیدگاه شناختی: انگیزش بی‌علت
۷۹	۵-۴-۲ دیدگاه ماندلر: اهمیت هیجانی وقفه‌ها
۸۰	۶-۴-۲ شرایط انگیزش‌دستگاه عصبی خودمختار (ANS)
۸۱	۵-۲ جنبه‌های شناختی هیجان
۸۱	۱-۵-۲ نظریه آرنولد: ارزیابی نخستین ۱
۸۳	۲-۵-۲ دیدگاه لازاروس: ارزیابی نخستین ۲
۸۴	۳-۵-۲ تحلیل انتسابی
۸۵	۴-۵-۲ دیدگاه واینر
۸۷	۶-۲ هوش هیجانی
۸۸	۷-۲ ناگویی هیجانی
۸۹	۱-۷-۲ فیزیولوژی ناگویی هیجانی

۹۰	۸-۲ مقابله با هیجان‌ها
۹۳	۹-۲ روان‌شناسی مثبت‌نگر
۹۷	۱-۹-۲ زندگی توأم با لذت
۹۸	۲-۹-۲ متعهد شدن به زندگی
۹۸	۳-۹-۲ زندگی با معنا
۹۹	۱۰-۲ تنظیم هیجانی
۱۰۲	۱-۱۰-۲ انواع سبک‌های تنظیم هیجان شناختی
۱۰۳	۱۱-۲ تاب‌آوری
۱۰۷	۱۲-۲ خودکارآمدی
۱۱۰	۱۳-۲ تفکر انتقادی
۱۱۲	خلاصه فصل دوم
۱۱۵	خودآزمایی چهارگانه فصل دوم
۱۱۶	خودآزمایی تشخیصی فصل دوم
۱۱۷	معرفی منابع برای مطالعه بیشتر
۱۱۹	فصل سوم. شناخت
۱۱۹	هدف کلی
۱۱۹	هدف‌های یادگیری
۱۱۹	مقدمه
۱۲۱	۱-۳ نیاز به مفهومی بسیط و پیچیده از شناخت
۱۲۲	۲-۳ ماهیت و رشد نظام شناختی انسان در نگاه پیاژه
۱۲۳	۱-۲-۳ درون‌سازی - برون‌سازی به عنوان یک فرآیند در باب کارگزاری شناختی
۱۲۶	۲-۲-۳ درون‌سازی - برون‌سازی به عنوان یک فرآیند در باب رشد شناختی
۱۲۸	۳-۳ تنظیم شناخت
۱۲۹	۴-۳ فراشناخت
۱۳۶	۵-۳ طرح‌واره‌های هیجان و باورهای فراشناختی
۱۳۸	۶-۳ نظریه طرح‌واره
۱۳۹	۱-۶-۳ باورها
۱۳۹	۲-۶-۳ مفروضات
۱۴۱	۷-۳ انواع فراشناخت
۱۴۱	۱-۷-۳ دانش فراشناختی
۱۴۲	۲-۷-۳ تجربه‌های فراشناختی
۱۴۳	۳-۷-۳ راهبردهای کنترل فراشناختی
۱۴۵	۸-۳ هیجان، نظارت فراشناختی و کنترل
۱۴۶	۹-۳ فرانگرانی
۱۴۷	۱۰-۳ خودتنظیمی
۱۴۹	۱-۱۰-۳ مؤلفه‌های یادگیری خودتنظیمی
۱۵۱	خلاصه فصل سوم
۱۶۱	خودآزمایی چهارگانه فصل سوم

۱۶۲	خودآزمایی تشریحی فصل سوم
۱۶۳	معرفی منابع برای مطالعه بیشتر
۱۶۵	فصل چهارم. فشار روانی
۱۶۵	هدف کلی
۱۶۵	هدف‌های یادگیری
۱۶۵	مقدمه
۱۶۷	۱-۴ سیر تحول دیدگاه‌ها و نظریه‌ها
۱۶۹	۴-۱-۱ نظریه روان تحلیل‌گری
۱۷۲	۴-۱-۲ نظریه ضعف جسمانی
۱۷۲	۴-۱-۳ نظریه پردازش اطلاعات
۱۷۳	۴-۱-۴ نظریه تکوین و تعادل خودکار
۱۷۳	۴-۱-۵ گوی فرهنگی - اجتماعی
۱۷۵	۴-۱-۶ الگوی دلبستگی
۱۷۸	۴-۱-۷ الگوی واکنش حفاظتی
۱۷۸	۴-۱-۸ الگوی پاسخ فیزیولوژیکی
۱۷۹	۴-۱-۹ الگوی بیوشیمی
۱۸۰	۴-۱-۱۰ الگوی دوهرونند
۱۸۱	۴-۱-۱۱ الگوی متغیرهای روان‌شناختی و اختلال‌های جسمانی
۱۸۳	۴-۲ عوامل محیطی فشار روانی
۱۸۴	۴-۳ فشار روانی به‌عنوان کنشی متقابل
۱۸۵	۴-۴ مبانی زیستی - فیزیولوژیکی فشار روانی
۱۸۷	۴-۵ شناخت و فشار روانی
۱۸۸	۴-۶ سازوکارهای دفاعی
۱۸۹	۴-۷ توانایی حل مسئله
۱۸۹	۴-۸ تحول من
۱۹۰	۴-۹ خودکارآمدی
۱۹۱	۴-۱۰ خوش‌بینی
۱۹۱	۴-۱۱ احساس یکپارچگی
۱۹۱	۴-۱۲ عوامل مؤثر بر انتخاب راهبردهای مقابله با فشار روانی
۱۹۲	۴-۱۳ راهبردهای مقابله با فشار روانی
۱۹۴	۴-۱۳-۱ راهبردهای مقابله‌ای از دیدگاه اندلر و پارکر
۱۹۵	۴-۱۳-۲ راهبردهای مقابله‌ای از دیدگاه لازاروس
۱۹۶	۴-۱۳-۳ سخت‌رویی
۱۹۸	۴-۱۳-۴ حمایت اجتماعی
۲۰۱	۴-۱۴ شیوه‌های مقابله در اسلام
۲۰۳	خلاصه فصل چهارم
۲۰۴	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهارم

۲۰۵	خودآزمایی تشریحی فصل چهارم
۲۰۶	معرفی منابع برای مطالعه بیشتر
۲۰۹	فصل پنجم: خلق و خو
۲۰۹	هدف کلی
۲۰۹	هدف‌های یادگیری
۲۰۹	مقدمه
۲۱۱	۱-۵ درون‌گرایی و برون‌گرایی
۲۱۲	۲-۵ هیجان‌خواهی
۲۱۵	۳-۵ شدت عاطفه
۲۱۵	۴-۵ خلق و خوی و تنظیم انگیزندگی
۲۱۶	۵-۵ مناطق مغز مرتبط با هیجان
۲۱۹	۶-۵ شدت‌ها
۲۲۱	۱-۶-۵ شادی و شناختی شخصیت انسان
۲۲۵	۲-۶-۵ شادی و بعد عاطفی شخصیت انسان
۲۲۶	۳-۶-۵ شادی و بعد اجتماعی شخصیت انسان
۲۲۸	۴-۶-۵ شادی و بعد جسمانی شخصیت انسان
۲۳۲	۵-۶-۵ رابطه شخصیت انسان‌ها
۲۳۴	۷-۵ خشم
۲۳۴	۱-۷-۵ پرخاشگری
۲۳۵	۲-۷-۵ علائم عصبانیت
۲۳۶	۳-۷-۵ خشم براساس آموزه‌های اسلامی
۲۳۹	۸-۵ ترس، اضطراب
۲۴۳	خلاصه فصل پنجم
۲۴۵	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۲۴۷	خودآزمایی تشریحی فصل پنجم
۲۴۷	معرفی منابع برای مطالعه بیشتر
۲۴۹	پاسخنامه خودآزمایی چهارگزینه‌ای
۲۵۱	منابع

پیشگفتار

هدف از نوشتن این کتاب، آسان کردن درک اصول و کاربردهای انگیزش برای دانشجویان است. منطبات این کتاب، دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور هستند که درس انگیزش و هیجان را می‌گذرانند. ما در این کتاب کوشیده‌ایم مطالب را با نثری روان و به صورت خردآمور همراه با مثال‌های مختلف بیان کنیم تا دانشجویان عزیز بتوانند به راحتی نیازهای حرارت خود را برطرف سازند.

این کتاب حول پنج زمینه فعال پژوهش، سازمان یافته است: انگیزش، هیجان، شناخت، فشارروانی و خلق و خو. فصل اول به موضوعات مورد توجه در روان‌شناسی انگیزش، تعاریف انگیزش و انگیزه، تأثیر انگیزش بر یادگیری، نقش انگیزش در پیشرفت تحصیلی، انواع انگیزه، نظریه‌های بزرگ انگیزش، نیازهای اساسی و فرایندها می‌پردازیم. فصل دوم به هیجان، دیدگاه‌های مربوط به هیجان، مشخصات، فواید و مضرات هیجان‌ها، نظریه‌های هیجان، هوش هیجانی، ناگویی هیجانی، تنظیم هیجانی، تاب‌آوری، خودکارآمدی و تفکر انتقادی اشاره می‌کنیم. در فصل سوم با مباحثی همچون تنظیم شناخت، فراشناخت، طرح‌واره‌های هیجان و باورهای فراشناختی، نظریه طرح‌واره، باورها، انواع فراشناخت، دانش فراشناختی، خودتنظیمی و مؤلفه‌های آن آشنا می‌شویم. در فصل چهارم مباحثی همچون فشار روانی، سیر تحول دیدگاه‌ها، نظریه‌ها و الگوها، روش مقابله معنوی و شیوه‌های مقابله در اسلام را توضیح می‌دهیم و در فصل پنجم به خلق و خو و تنظیم انگیزختگی، مناطق مغزی مرتبط با هیجان، جنبه‌های فیزیولوژیکی و شناختی هیجان، شادمانی، خلاقیت، عزت نفس، خودکارآمدی و دیگر

هیجان‌ها اشاره می‌کنیم. بررسی این زمینه‌ها با هم در این کتاب، این امکان را برای ما فراهم کرده که بحث کاملی درخصوص روان‌شناسی انگیزش در اختیار بگذاریم. امیدوارم که دانشجویان گرامی بتوانند از این کتاب به‌عنوان یک ابزار تکمیلی، به نحو شایسته‌ای، در وظایف حرفه‌ای خود سود جویند. البته مؤلف اعتقاد دارد که این کتاب مبرا از عیب و نقص نیست، لذا از خوانندگانی که انتقادهای و نظرهای خود را جهت بهینه‌سازی کتاب در ویرایش بعدی به نگارنده ارسال می‌دارند، تشکر و قدردانی می‌شود.

در خاتمه از همه کسانی که در تدوین این اثر نقش داشته‌اند، سپاسگزارم. و از تلاش‌های صادقانه و بی‌استار علمی که در ارتقای کیفی این کتاب از هیچ کوششی دریغ نکردند، و میمانه تشکر و قدردانی می‌کنم.

دکتر گیتی همتی‌راد / پاییز ۱۳۹۵