انگیزش و هیجان

Subject: جلسه اول ریو — جان جارشال ریو
Date

شروع تعریف انگیزش ← به صورت تلمی (مثلاً: انگیزش عبارت است از...)
آگاهی از انگیزش کار بسیار جالبی است.
} برای همه ما مهم و در اندازه ی انگیزش برای زندگی ما مفید هستند.

انگیزش به خودی خود مهم است ولی مهمتر از آن، قابلیت آن در پیش‌بینی از پیامدهای زندگی از جمله کیفیت عملکرد و رفاه انسان است که اهمیت زیادی به آنها می‌دهیم.
هدف پژوهش درباره انگیزش ← بررسی پدیده‌ای ماشوروزی و ساختن نظریه‌ها و آزمون فرضیه‌ها برای توضیح دادن این نکته است که چگونه انگیزش بر آن تاثیر می‌گذارد.

بررسی انگیزش، پرداختن به پنج سوال اساسی استوار است { چه چیزی موجب رفتار می‌شود؟ / چرا شدت رفتار تغییر می‌کند؟

اولین سوال اساسی انگیزش ← چه چیزی موجب رفتار می‌شود؟ ← سوال کلی
شروع، دوام، تغییر، هدفمندی، خاتمه (توقف) ← پنج سوال جزئی‌تر

اولین سوال اساسی در تحلیل انگیزشی رفتار ← بفهمیم چگونه انگیزش در رفتار جاری فرد دخالت می‌کند، آن را تحت تاثیر قرار می‌دهد و توجیه می‌کند.
دومین سوال اساسی انگیزش ← چرا شدت رفتار تغییر می‌کند؟
انگیزش مرموز، در طول زمان نوسان دارد. وقتی انگیزش تغییر می‌کند، رفتار نیز تغییر می‌کند.
افراد از این نظر که چه چیزی آن‌ها را با انگیزه می‌کند، بسیار تفاوت دارند.

هدف نظریه انگیزش ← توضیح دهد چه چیزی به رفتار، انرژی و جهت می‌دهد.
بررسی انگیزش، فرایندهایی مربوط می‌شود که به رفتار، انرژی و جهت می‌دهد. انرژی ← نیرو — جهت ← هدف
وظیفه نظریه ← توضیح دهد فرایندهای انگیزشی چیستند و چگونه رفتار افراد را نیرومند و هدایت می‌کنند.
فرایندهایی که رفتار را نیرومند و هدایت می‌کنند ناشی از ← نیروهای درون فرد و محیط
انگیزه‌ها ← تمایلات درونی مانند نیازها، شناخت‌ها، هیجان‌ها هستند که گرایش‌های نزدیک و دوری فرد را نیرومند می‌سازند.
رویدادهای بیرونی ← مشوق‌های محیطی هستند که فرد را برای پرداختن یا نپرداختن به عمل خاص، جذب یا دفع می‌کنند.
انگیزش ← فرایندی درونی است که رفتار را نیرومند و هدایت می‌کند، اصطلاحی است کلی برای مشخص کردن زمینه مشترک نیازها، شناخت‌ها و هیجان‌ها
نیازها، شناخت‌ها، هیجان‌ها ← صرفاً انواع خاصی از انگیزه هستند.
تفاوت بین انگیزه و نیاز، شناخت و یا هیجان ← صرفاً مربوط به سطح تحلیل آن‌ها

نیازها ← شرایط درونی فرد هستند که برای ادامه‌ی زندگی و کمک به رشد و بهزیستی ضروری‌اند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ شایستگی و تعلق پذیری ← دو منبع از نیازهای روان شناختی هستند که از جواب خود (راه ای) برای تسلط بر محیط و روابط میان فردی صمیمانه ناشی می شوند.

انگیزش ← رویدادهای بیرون
انگیزه های درونی ← هیجان ها، شناخت ها، نیازها

شناخت ها ← اشاره به رویدادهای ذهنی مانند عقاید، انتظارات و خود پنداره

✓ منابع شناختی استوار ← روی های تفکر فرد انگیزشی

هیجان ها ← پدیده های ذهنی موقتی هستند که خود واکنشی سازگارانه ما را به رویدادهای مهم زندگی تنظیم می کنند.

✓ هیجان ها، چهار جنبه از تجربه را هماهنگ و تنظیم می کنند:
- احساس ها ← توصیف های ذهنی و کلامی تجربه هیجان
- آمادگی فیزیولوژیکی ← چگونه بدن ما خود را برای برآورده ساختن نیازهای موقعیتی بسیج می کند
- کارکرد ← ما در لحظه ای خاص، چه چیزی را می خواهیم به دست آوریم
- بیانگری ← چگونه تجربه هیجان خود را به دیگران انتقال می دهیم

هیجان ها با تنظیم کردن چهار جنبه تجربه که در بالا گفته شد، در الگوی منسجم، به ما امکان می دهند تا به رویدادهای زندگی مان به صورت سازگارانه واکنش نشان دهیم

رویدادهای بیرونی ← مشوق هایی محیطی هستند که توانایی برانگیزش و هدایت کردن رفتار را دارند.

مشوق ها ← قبل از رفتار واقع می شوند و فرد را به سمت رویدادهای بیرونی که تجربیات خوشایند را نوید می دهند، می کشانند یا او را از رویدادهای بیرونی که تجربیات ناخوشایند را نوید می دهند، دور می کنند.

دو راه برای پی بردن به انگیزش در دیگران ←
- مشاهده جلوه های رفتاری انگیزشی
- توجه کردن دقیق به شرایط پیشایندی که معلوم شده حالت های انگیزشی را ایجاد می کنند.

جلوه های انگیزشی ← رفتار، فیزیولوژی، گزارش شخصی

هفت جنبه رفتار که وجود، شدت و کیفیت انگیزش را نشان می دهند ← تلاش، پشتکار، پایداری، انتخاب، احتمال یا میزان جلوه های حالت های بدن

✓ انگیزه نسبتاً شدید ← رفتار، تلاش شدید، پشتکار کوتاه، پایداری طولانی، احتمال وقوع زیاد، بیانگری چهره ای یا بدنی

✓ انگیزه نسبتاً ضعیف ← رفتار، تلاش بی حال، پشتکار طولانی، پایداری کوتاه، احتمال وقوع کم، حداقل بیانگری چهره ای یا بدنی، دنبال کردن هدف دیگر

PAPCO

Scanned by CamScanner

مشغولیت
- به خوبی نشان می دهد که انگیزش فرد تا چه اندازه ای شدید است.
- به شدت و کیفیت هیجان درگیر بودن فرد در یک فعالیت اشاره دارد.
- جنبه های رفتاری و هیجانی را بیان می کند.

شالوده ی زیستی حالت های انگیزشی و هیجانی را تشکیل می دهند ← مواد شیمیایی مانند انتقال دهنده های عصبی و هورمون ها
هیجان پذیری ← به صورت فیزیولوژیکی از طریق بالا رفتن کاتکولامین های پلاسما، مانند آدرنالین آشکار می شود.
شیء سیستم انگیختگی بدن که انگیزش و هیجان را آشکار می سازند ← قلبی-عروقی، پلاسما، بصری، پاسخ برق پوست، فعالیت عضله مخطط، فعالیت مغز

✓ افزایش فعالیت قلبی-عروقی ← دنبال کردن تکالیف دشوار / چالش انگیز و مشوق های جالب
✓ فعالیت پلاسما ← محتویات جریان خون ← کاتکولامین های ابی نفرین و نورابی نفرین ← واکنش جنگ و گریز را تنظیم می کنند
✓ فعالیت بصری
- اندازه مردمک چشم ← مرتبا با میزان فعالیت ذهنی
- پلک زدن های غیرارادی ← نشان دهنده تغییر حالت های شناختی و نقاط انتقال در جریان پردازش اطلاعات
- افزایش فراوانی حرکات جانبی چشم ← هنگام تفکر ژرف انسانی

فعالیت عضله مخطط ← فعالیت سیستم عضلات، مثلا در رابطه با جلوه های صورت و حالت های بدن
فعالیت مغز ← فعالیت قسمت های مختلف مغز، مانند قشر مخ و سیستم لیمبیک

گزارش شخصی ← مصاحبه، پرسشنامه

✓ معایب پرسشنامه ها
- فقدان هماهنگی بین آن چه افراد می گویند و انجام می دهند و آن چه واقعا انجام می دهند.
- عدم هماهنگی بین آن چه خود افراد می گویند که احساس می کنند و آن چه فعالیت روان-فیزیولوژیکی آن ها نشان می دهد.
- عدم مطابقت اظهارات افراد درباره انگیزه هایشان با جلوه های رفتاری و فیزیولوژیکی که انگیزش آن ها را نشان می دهند.

✓ علت بی اعتمادی پژوهشگران انگیزش به مقیاس های خودسنجی ← مغایرت های بین اظهارات و رفتارهای افراد

موضوعاتی که در بررسی انگیزش وجود دارند
- انگیزش برای سازگاری مفید است.
- انگیزه ها توجه را هدایت می کنند.
- انواع انگیزشی وجود دارد.
- انگیزه ها در طول زمان تغییر می کنند و بر جریان رفتار تأثیر می گذارند.
- انگیزش گرایش های نزدیکی و دوری را شامل می شود.
- بررسی انگیزش معلوم می کند که افراد چه می خواهند.
- برای این که انگیزش شکوفا شود به حمایت کننده نیاز دارد.
- هیچ چیز بدون یک نظریه خوب مفید نیست.

PAPCO

Scanned by CamScanner

Subject
Date

اگر حالت های انگیزشی را حذف کنیم، افراد فوراً صنعی حیاتی را که برای سازگار شدن و حفظ سلامتی به آن متکی هستند، از دست می دهند.
وقتی انگیزش از بین می رود، سازگاری شخص مختل می شود.
درماندگی، توانایی فرد را برای مقابله کردن با چالش های زندگی ضایع می کند.
کنترل شدن توسط دیگران، قابلیت فرد را برای به وجود آوردن انگیزش، ضایع می کند.
بیشتر نداها، از حالت های انگیزشی ما سرچشمه می گیرند.
انگیزه ها توجه ما را اموری جلب می کنند که به یک جنبه از محیط (و نه جنبه های دیگر آن) توجه کنیم.
انگیزه ها با هدایت کردن توجه به اعمال خاص به جای اعمال دیگر بر رفتار ما تأثیر می گذارند.
انگیزه: اجتناب از سردرد ← هدایت به سمت مصرف آسپیرین
انگیزه ها، با جلب کردن توجه ما، متوقف کردن کاری که انجام می دهیم، و منحرف کردن توجه ما از انجام دادن کارهای دیگر، بر رفتارمان تأثیر می گذارند.
انگیزش ← فرایندی پویاست، همیشه تغییر می کند، افزایش و کاهش می یابد.
نیرومندی انگیزه ← مرتباً کم و زیاد می شود.
داشتن چند انگیزه برای سازگاری اهمیت دارد، زیرا شرایط و موقعیت ها پیچیده هستند و افراد برای سازگار شدن باید از لحاظ انگیزشی پیچیده باشند.
معمولاً یک انگیزه از همه قوی تر و مناسب با شرایط است. در حالی که انگیزه های دیگر نسبتاً فرعی هستند.

نحوه ای که انگیزه ها تأثیر می گذارند ← رویداد محیطی، انگیزه برانگیخته شده، رفتار مرتبط با انگیزه، وضعیت فوریت انگیزه. برای جلب توجه
نیرومندی انگیزه، در طول زمان تغییر می کند.
افراد همیشه چند انگیزه باشدت مختلف دارند که هریک ممکن است توجه را جلب کند و بسته به شرایط، در جریان رفتار مشارکت داشته باشد.
انگیزه ها چیزی نیستند که مواد آن ها برخوردار باشد یا نباشد بلکه در عوض این انگیزه ها بسته به تغییر اوضاع، افزایش و کاهش دارند.

✓ ویژگی اصلی انگیزش ← مقدار یا سطح شدت آن
تنها مسئله درباره انگیزش از نقطه نظر عموم مردم ← مقدار آن
توجه کردن به نوع انگیزش فرد، به این علت اهمیت دارد که برخی انگیزه ها تجربه ی با کیفیت عالی تر، عملکرد های مطلوبتر و پیامدهای روان شناختی سالمتری را از انواع دیگر به بار می آورند.
افراد خیلی از نظر سطح انگیزش تفاوت ندارند بلکه نوع یا کیفیت انگیزش آن ها متفاوت است.

✓ تفاوت انگیزه ها ← از نظر ← مقدار یا شدت، نوع یا کیفیت
✓

Scanned by CamScanner

دو سوال که همیشه درباره انگیزش مطرح می شود ← چگونه می توانم خودم را برای انجام دادن بهتر یا بیشتر، با انگیزه کنم؟
چگونه می توانم دیگران را برای انجام دادن بهتر یا بیشتر با انگیزه کنم؟

انگیزش حالتی است که افراد آرزو دارند برای خودشان و دیگران داشته باشند.
برای این که انسان ها به سوی مطلوب سازگار شوند، خزانه انگیزشی ای دارند که علاوه بر انگیزه های خوشایند گرایشی، انگیزه های ناخوشایند اجتنابی را نیز شامل می شود
موضوع اصلی انگیزش ← برمی گردد به آن چه ما میل داریم، می خواهیم، نیاز داریم و از آن می ترسیم.
رهیافت

نظریه های انگیزشی، با مشخص کردن ویژگی های مشترک در بین افراد فرهنگ های گوناگون، تجربیات زندگی مختلف و استعدادهای ژنتیکی متفاوت، آن چه را که در تلاش های همه ی انسان ها مشترک هستند، آشکار می سازند.
نظریه های انگیزشی، آن دسته از انگیزش هایی را که از طریق تجربه آموخته شده اند نیز آشکار می سازند - انگیزه هایی که از قلمرو ماهیت انسان خارج هستند.
روی حالی نیرو می گیرند و هدایت کردن رفتارمان از نیروهای محیطی، رشدی، اجتماعی و فرهنگی سرچشمه می گیرند.
بررسی انگیزش ما را آگاه می سازد که چه قسمتی از خواست و میل، از ماهیت انسان و چه قسمتی از یادگیری شخصی، اجتماعی و فرهنگی ناشی می شود.

چون پژوهشگران انگیزش از نقشی که موقعیت های اجتماعی در انگیزش و سلامتی افراد بازی می کنند آگاه هستند، به دنبال آن می باشند که اصول انگیزشی را طوری به کار ببرند که انگیزش افراد را تنگو فالگ

✓ چهار رهیافت کاربرد در این کتاب ← آموزش و پرورش، کار، ورزش ها، درمان
✓ علت اهمیت اطلاعات ← توجیه آن چیزی که افراد انجام می دهند.
✓ رایج ترین نظریه هایی که افراد به آن ها اعتقاد دارند
- عزت نفس
- مشوق ها
- پاداش ها
- تحسین
✓ در رأس فهرست نظریه های انگیزشی افراد، بالا بردن عزت نفس است.
اگر شواهد تجربی از راهبردی حمایت نکند، آن راهبرد غلط محسوب می شود.
✓ عزت نفس، نوعی ابزار انگیزشی است نه علت آن.
نظریه ← مجموعه ای از متغیرها و روابطی که فرض می شود بین این متغیرها وجود دارند.
نظریه ها ← برای تغییر کردن مشاهدات رفتاری، چارچوبی مفهومی تعیین می کنند.
← به عنوان یک عقلانی عمل می کنند که سوال ها و مسائل انگیزشی را به پاسخ ها و راه حل های رضایت بخش متصل می نماید.
✓ محور تحلیل انگیزشی رفتار ← نظریه های آن
کورت لوین ← هیچ چیز به اندازه ی یک نظریه ی خوب مفید نیست.
وقتی می توانیم انگیزش را بشناسیم که نظریه های انگیزشی را بدانیم.
فهرست نظریه ها، می تواند وسیله ای باشد تا به کمک آن آشنایی روزافزون خود را با بررسی امروزی انگیزش کنترل کنیم.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

موضوع اصلی انگیزش، به فرایندهایی مربوط می‌شود که به رفتار نیرو و جهت می‌دهند.

✓ چهار فرایندی که می‌تواند به رفتار نیرو و هدف بدهد ← نیازها، شناخت‌ها، هیجان‌ها، رویدادهای بیرونی

✓ نیازها، شرایط درونی فرد هستند که برای ادامه‌ی زندگی و رشد و سلامتی ضروری هستند.

✓ شناخت‌ها، رویدادهای ذهنی ماند عقاید، انتظارات و خود پنداره هستند که شیوه‌ی تفکر نسبتاً بادوام را نشان می‌دهند.

✓ هیجان‌ها، پدیده‌های کم‌دوام ذهنی - فیزیولوژیکی - کارکردی - بیانگر هستند که احساس‌ها، فیزیولوژی، هدف و بیانگری را به صورت پاسخ منسجمی به شرایط محیطی مانند تهدید، سازمان می‌دهند.

✓ رویدادهای بیرونی، مشوق‌هایی هستند که رفتار را نیرومند و به سمت آن رویدادها هدایت می‌کنند که از پیامدهای مثبت خبر می‌دهند و از رویدادهایی که از پیامدهای آزارنده خبر می‌دهند، دور می‌کنند.

✓ پژوهشگران به ارزیابی‌های رفتاری و فیزیولوژیکی انگاهی کنند و فقط اندکی به ارزیابی‌های گزارش شخصی متکی هستند.

✓
- نیازها
- شناخت‌ها
- هیجان‌ها
- رویدادهای بیرونی

Scanned by CamScanner

Subject
Date

فصل دوم: انگیزش از دیدگاه تاریخی و امروزی

مباحث برجسته انگیزشی ← نظریه سایق، مشروط سازی تقویت، سایق های اکتسابی، تعارض و هیجان

در بحث انگیزشی، مفاهیم روان کاوی و خود شکوفایی فروید و مزلو را شامل می شود.

فروید

- نهاد → اشتها آور
- خود → حسابگر
- فراخود → رقابت جو

✓ افلاطون ← انگیزش ناشی از روح (ذهن، روان) ← جزء: اشتها آور (← مانند اصلی انتخاب با شرایط)، رقابت جو، حسابگر (← کمک به توانایی تصمیم گیری روح، مانند عقل و انتخاب)

نهاد ← اشتها آور　　خود ← حسابگر　　فراخود ← رقابت جو

✓ ارسطو
- تغذیه ای ← بسیار تکاملی، غیر منطقی و شبه حیوانی است، کمک به امیال بدن برای حفظ حالت از زندگی
- احساسی ← تنظیم لذت و درد
- عقلانی ← مخصوص انسان ها و مشخصه ی اراده است.

اراده ← به عنوان عالی ترین سطح روح عمل نموده و از قصد و انتخاب استفاده می کند.

دوگانه نگری
- هوس های بدن
- قدرت استدلال ذهن
- توماس آکیناس
  - بدن ← تکانه های انگیزشی غیر منطقی و مبتنی بر لذت را تأمین می کند.
  - ذهن ← انگیزه های منطقی و مبتنی بر اراده را فراهم می کند.

✓ رنه دکارت ← تمایز بین جنبه های فعال و نافعال انگیزشی را به دوگانه نگری ذهن - بدن اضافه کرد.

- بدن ← عامل مکانیکی، شبه ماشین و از لحاظ انگیزشی نافعال است.
  - ← به عنوان هستی مادی، از نیازهای تغذیه ای برخوردار است که به صورت ماشینی، از طریق حواس، با زتاب ها و غیره پاسخ می دهد
- اراده (ذهن) ← عامل غیر مادی، معنوی، و از لحاظ انگیزشی فعال است.
  - ← هستی معنوی و متفکر است که از اراده ی هوشمند برخوردار است، ذهن می تواند بدن را کنترل کند، روح می تواند بر امیال بدن حاکم باشد

آن چه برای پی بردن به انگیزه های نافعال و واکنشی لازم بود ← بررسی ماشین بدن یعنی مطالعه فیزیولوژی بدن

آن چه برای پی بردن به انگیزه های فعال و هوشمند ضرورت داشت ← بررسی عقلانی اراده یعنی مطالعه فلسفه

✓ اولین نظریه بزرگ ← اراده

✓ دومین نظریه بزرگ ← غریزه

✓ سومین نظریه بزرگ ← سایق

PAPCO

Scanned by CamScanner

Subject

Date

✓ مکارت ← عالی ترین نیروی انگیزشی : اراده

↳ تصور می کرد که اگر بتواند اراده را بشناسد، بعد می تواند انگیزش را درک کند.

✓ ↳ مکارت با واگذار کردن نیروی انحصاری انگیزشی به اراده، اولین نظریه بزرگ را برای انگیزش تأمین کرد.

11.

نظریه بزرگ ← نظریه فراگیر، مدلی کلی که می خواهد تمام اعمال با انگیزه را توضیح دهد.

پژوهشگران در بررسی امروزی انگیزش، مدل های کلی انگیزشی مانند نیروی اراده را کنار می گذارند و به جای آن، فرایندهای روان شناختی را که راحت تر به رفتار افراد ربط داشته باشد، مشخص می کنند. یعنی پژوهشگران به جای اراده ی اسرارآمیز، فرایندهای ذهنی قابل اندازه گیری مانند برنامه ها، هدف ها و باورها را بررسی می کنند.

دو تأثیر عمده جبرگرایی زیستی چارلز داروین بر تفکر علمی ←

① جبرگرایی زیستی داروین مهمترین مفهوم، یعنی تکامل را برای زیست شناسی به ارمغان آورد.
جبرگرایی زیستی، توجه دانشمندان را از مفاهیم انگیزشی ذهنی مانند اراده، دور کرد و به سمت مفاهیم مکانیکی و ژنتیکی معطوف نمود.

② جبرگرایی زیستی داروین، به دوگانه نگری انسان - حیوان که بر بررسی اولیه انگیزش حاکم بود خاتمه داد و به جای آن سوال هایی از این قبیل را مطرح کرد: چگونه حیوانات از امکانات خودشان (یعنی انگیزشی) برای سازگار شدن با ضروریات محیط استفاده می کنند؟

داروین، برای توجیه کردن رفتار سازگارانه ی ظاهرا بی برنامه ریزی شده، غریزه را مطرح کرد.

غرایز ناشی از ← جسم مادی، استعداد ژنتیکی

✓ در صورتی که محرک مناسب وجود داشته باشد، غرایز خود را از طریق بازتاب های نخاعی به بدن نشان می دهند.

✓ اولین روان شناسی که نظریه غریزه انگیزشی را رواج داد ← ویلیام جیمز

✓ تنها چیز لازم برای تبدیل غریزه به رفتار هدف گرا (با انگیزه) ← وجود محرک مناسب

✓ مک دوگال ← غرایز نیروهای انگیزشی غیر منطقی و تکانشی بودند که انسان را به سمت هدف خاصی هدایت می کردند.

✓ مهمترین تفاوت بین مک دوگال و ویلیام جیمز ← مک دوگال بیشتر تأکید داشت که انسان ها بدون غریزه هیچ عملی را آغاز نمی کنند. انسان ها بدون این حرکت دهنده های اساسی بدن های بی حرکتی خواهند بود که هیچ تکانه ای برای عمل کردن ندارند. به عبارت دیگر کل انگیزش انسان از مجموعه غرایزی ناشی می شود که به صورت ژنتیکی به آن ها اعطا شده است.

✓ مشکل وجود غرایز مختلف و بسیار زیاد ← قاطی کردن نامیدن با توجیه کردن

مشکل زیربنایی نظریه غریزه، دوری بود.

به ترتیب نوع دور باطل از دید نظریه پرداز ← علت، رفتار را توجیه می کند (غریزه ← رفتار) و رفتار دلیل بر آن است (رفتار ← غریزه)

چیزی که در این جا وجود ندارد، روشی مستقل برای تعیین کردن وجود غریزه است.

PAPCO

Scanned by CamScanner

Subject
Date

مفهوم غریزه به وجود آمد تا خلأ انگیزش چیست و از کجا ناشی می شود را پر کند.
رابطه روان شناسی با نظریه غریزه با پذیرش کامل آن آغاز شد ولی با انکار قاطع آن خاتمه یافت.

✓ سایق ← اولین بار: وود ورث
سایق، هر رفتاری را که برای خدمت کردن به بدن مفید واقع می شود، با انگیزه می کند.

✓ دو نظریه پرداز معروف سایق ← فروید، هال
✓ اولین نظریه بزرگ سایق ← فروید
✓ دومین نظریه بزرگ سایق ← کلارک هال

فروید:
- همه ی رفتارها با انگیزه هستند.
- هدف رفتار: ارضا کردن نیازها
- امیال زیستی مانند گرسنگی، حالت های مکرر مداوم و گریز ناپذیری هستند که موجب تراکم انرژی در سیستم عصبی می شوند که گرایش دارد انرژی را در سطح پایین نگه دارد
- تراکم انرژی ← ثبات سیستم عصبی را بهم می زند و موجب ناراحتی روانی مانند اضطراب می شود.
- رفتار ادامه می یابد تا این که سایق یا میل که آن را برانگیخته است، ارضا شود.
- هرچه انرژی روانی افزایش یابد، تکاپوی عمل کردن بیشتر می شود.

✓ چهار عنصر نظریه سایق فروید:
- منبع ← کمبود بدن (میل یا نیاز)
- محرک ← نیرو، شدت ناراحتی روانی (اضطراب)
- هدف ← برطرف کردن کمبود بدن
- شیء ← شیء محیطی که می تواند کمبود بدن را ارضا کند

منبع سایق ← محرک سایق ← شیء سایق ← هدف سایق

اضطراب، جستجوی رفتاری را برای شیئی که بتواند کمبود بدن را برطرف کند، برانگیخته می کند. ← ارضا شدن این کمبود بدن، سایق را اضطراب را آرام می کند

✓ سه انتقاد از نظریه سایق فروید:
- مبالغه درباره دخالت نیروهای زیستی در انگیزش و دست کم گرفتن عوامل مهم دیگر مانند یادگیری و تجربه
- اتکای زیاد به اطلاعات به دست آمده از مورد پژوهی های افراد آشفته و اتکای کم به اطلاعات که از پژوهش های آزمایشی یا نمونه های بالینی حاصل شده است
- مفاهیمی که از نظر علمی، آزمون پذیر نیستند

↓

هیچ یک از سه انتقاد بالا به نظریه سایق کلارک هال وارد نیست.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

نظریه سایق هال ← سایق، منبع انرژی یکپارچه‌ای است که از تمام کمبودها / اختلال‌های جاری بدن تشکیل می‌شود. ✓
نیازهای خاصی به غذا، آب، میل جنسی، خواب و غیره برای تشکیل دادن کل نیازهای بدن موارکم می‌شوند.
هال و فروید ← انگیزش (سایق) مبنای فیزیولوژیکی دارد و منبع انگیزشی نیازهای بدن است.

✓ ویژگی برجسته‌ی نظریه سایق هال ← انگیزش را می‌توان قبل از وقوع آن پیش‌بینی کرد. ✓ سایق ← نیروبخش، عادت ← هدایت کننده
سرآغاز بررسی علمی انگیزش ← این واقعیت که امکان پس بردن به سایق از شرایط محیطی پیشایند وجود دارد.
✓ سایق نامگذاری اختلال‌های بدن از جمله گرسنگی، تشنگی، ...

گرچه سایق رفتار را نیرومند می‌کند ولی آن را هدایت نمی‌کند - عادت، رفتار را هدایت می‌کند - سایق نیرو بخش است، نه هدایت کننده.
سایق ← نیرومند کردن رفتار عادت ← هدایت کننده رفتار
عادت‌های هدایت کننده رفتار از یادگیری حاصل می‌شوند و یادگیری همیشه تقویت است (تقویت ← یادگیری ← عادت)
✓ هال ← اگر پاسخی فوراً کاهش سایق را در پی داشته باشد، یادگیری روی می‌دهد و عادت تقویت می‌شود.

$$_sE_R = {}_sH_R \times D$$ ✓

✓ $_sE_R$ ← نیرومندی رفتار هنگام وجود محرکی خاص ، اشاره به جنبه‌های قابل مشاهده رفتار
✓ $_sH_R$ ← نیرومندی عادت (احتمال این که پاسخ کاهش دهنده سایق خاصی به محرک خاصی داده شود) ، اشاره به علت‌های غیرقابل مشاهده رفتار
✓ D ← سایق ، اشاره به علت‌های غیرقابل مشاهده رفتار
علت اهمیت علامت ضرب ← رفتار فقط در صورتی روی می‌دهد که عادت و سایق در سطح صفر نباشند.

$$_sE_R = {}_sH_R \times D \times K$$ ← تجدید نظر فرمول قبل

✓ K ← انگیزش تشویقی ، منبع بیرونی

تفاوت اصلی بین D و K
D ، از تحریک درونی، وابسته‌ی اختلال‌های بدن ناشی می‌شود.
K ، از تحریک بیرونی توسط کیفیت مشوق سرچشمه می‌گیرد.

رتبه‌بندی ← برتر ← فروید، هال، دونت، باولف، واتسون، ثرندایک، جیمز، ورتهایمر، تولمن، لوین

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ سه فرض اساسی نظریه سایق ——— سایق، از نیازهای بدن پدید می‌شود •
کاهش سایق، تقویت کننده است و موجب یادگیری می‌شود •
سایق، رفتار را انرژی‌دهی می‌کند •

فروید و هال

برخی انگیزه‌ها با نیاز زیستی متناسب یا بدون آن وجود دارند.
یادگیری معمولاً بدون هرگونه تغییر کاهش سایق روی می‌دهد.
برای وقوع یادگیری، کاهش سایق نه ضروری و نه کافی است.
پژوهشگران به اهمیت منابع بیرونی انگیزش (غیر فیزیولوژیکی) پی بردند.

دیدگاه غالب بر انگیزش در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ ← نظریه سایق
خود شکوفایی
نظریه‌های انگیزشی در اواسط قرن بیستم ← سطح بهینه‌ی برانگیختگی، مرکز لذت در مغز، تعارض‌های گرایشی - اجتنابی، نیازهای همگانی، انگیزه‌های برتر،
۱۹۷۰ ← نظریه‌های کوچک انگیزشی
دو عامل انگیزشی دهه ۱۹۶۰ که به عنوان چالش‌های احتمال نظریه سایق ارایه شدند ← مشوق و برانگیختگی
✓ مشوق ← رویداد یا شیء بیرونی است که رفتار گرایشی یا اجتنابی را انرژی‌دهی و هدایت می‌کند.
✓ نظریه کاهش سایق ← تأکید داشت که سایق‌ها افراد را برانگیخته می‌کنند و آن‌ها را به سمت هدف خاصی هُل می‌دهند.
نظریه‌های انگیزشی مشوق ← تأکید داشتند که افراد با ارزش تشویقی چیزهای گوناگون در محیط خود که آن‌ها را به سمت این چیزها می‌کشاند برانگیخته می‌شوند.
✓ انگیزش اصلی ← افزایش دادن تماس با شیء مشوق و حفظ آن.

نظریه‌های مشوق در دهه ۱۹۶۰ ← چرا افراد به مشوق‌های شیء گرایی دارند و از مشوق‌های منفی اجتناب می‌کنند.
به جای D هال روی K او تمرکز داشتند و مفهوم لذت جویی را اختیار کردند.
مفهوم لذت جویی: فرض می‌کند ارگانیزم‌ها به سمت علایم لذت گرایی دارند و از علایم درد اجتناب می‌کنند.
تشکیل عادت‌ها ← از طریق ← یادگیری

نظریه‌های مشوق ← ارایه مطالب جدید ←
مفاهیم انگیزشی تازه، مانند مشوق‌ها
حالت‌های انگیزشی را می‌توان از طریق ترکیب کرد.
تصویری از انگیزش که بر تغییرات لحظه به لحظه تأکید می‌کند

PdPCO

Scanned by CamScanner

Subject
Date

امرایی علاقه، نظریه انگیختگی با افرادی نارضایی از نظریه سایق مقابله کرد. کشفی که شالوده‌ی این انتقال را بخت، از یافته‌ی نوروفیزیولوژیکی سیستم انگیختگی در ساقه‌مغز حاصل شد.

✓ نوسانات سطح انگیختگی با رفتار رابطه‌ی منحنی شکل دارد (شکل U معکوس)

در حال حاضر روان‌شناسان انگیزشی برای این که به پدیده‌های انگیزشی گسترده‌ای را پوشش دهند، به جای این که به یک نظریه بزرگ متکی باشند، از نظریه‌های متنوع (نظریه‌های کوچک) استفاده می‌کنند.

نظریه‌های کوچک برخلاف نظریه‌های بزرگی که می‌کوشند کل انگیزش را توضیح دهند، توجه خود را به پدیده‌ی انگیزشی خاصی محدود می‌کنند.

✓ نظریه‌های کوچک ← سعی در شناخت
- پدیده‌ی انگیزشی
- پیشامدی که بر انگیزش تأثیر می‌گذارد
- گروهی از افراد
- سوال نظری

✓ نظریه انگیزش پیشرفت ←
- چگونه افراد به معیارهای برتری پاسخ می‌دهند و چرا برخی افراد وقتی که با معیار برتری مواجه می‌شوند، علاقه نشان می‌دهند در حال که دیگران نگرانی و اجتناب نشان می‌دهند.
- تعداد زیادی از اعمال با انگیزه را توضیح نمی‌دهد ولی وظیفه‌ی خود را در توضیح دادن قسمت جالب عمل با انگیزه، بسیار خوب انجام می‌دهد

✓ تعدادی از نظریه‌های کوچک
- نظریه انگیزش پیشرفت ← اتکینسون
- نظریه اشباب انگیزش پیشرفت ← وینر
- نظریه ناهمخوانی شناختی ← فستینگر
- انگیزش کارآیی ← وایت، هارتر
- نظریه انتظار × ارزش ← وروم
- نظریه روان ← چیک سنت میهالی
- انگیزش درونی ← دسی
- نظریه تعیین هدف ← لاک
- نظریه درماندگی آموخته شده ← سلیگمن
- نظریه واکنش متالف
- نظریه احساس کارآیی ← بندورا
- نظریه ملرحواره خویشتن ← مارکوس

PAPCO

Scanned by CamScanner

چرا بررسی انگیزش، گرایش خود را از نظریه های بزرگ به نفع نظریه های کوچک رها کرد؟ ← سه روند تاریخی

- پژوهشگران انگیزش در مقابل این عقیده که انسان ها ذاتاً نافعال هستند، بازنگری کردند.
- انگیزش، مانند کل روان شناسی، به نوبه ی خود شناختی شد. این روند به انقلاب شناختی معروف شد.
- پژوهشگران شناختی به طور فزاینده ای به سوال ها و مسایل کاربردی که ارتباط اجتماعی داشته باشند، علاقه مند شدند.

شروع انگیزش وهیجان ← متمرکز بر کاوش های تجربی نظریه های کوچک انگیزشی

✓ هدف نظریه سایق ← توضیح این که چگونه حیوان از حالت نافعال به حالت فعال می رود.

✓ انگیزه ← به معنی «حرکت کردن» است

سایق، مانند تمام ساختارهای انگیزشی اولیه، موتور تحریک کننده ی رفتار را توضیح داد.

نافعال

تعاریف رایج انگیزش در اواسط قرن بیستم ← فرایند برانگیختن عمل، نگهداشتن فعالیت در حالت پیشرفت، تنظیم کردن الگوی فعالیت، برسی نیروهند کردن ارگانیزم

✓ مزلو ← نظریه دقیق انگیزشی باید فرض کند که انگیزش مستمر است، هرگز خاتمه نمی یابد، نوسان دارد و پیچیده است و دیگر تقریباً همگانی هر شرایط ارگانیزمی است

✓ چارلز کافر و مورتایر ایل ← نظریه های انگیزشی ← تقسیم به دو نظریه

- آن هایی که ارگانیزم را نافعال و ذخیره کننده ی انرژی فرض می کردند. ← سنبت ۱/۰
- آن هایی که ارگانیزم را فعال و رشدخواه فرض می کردند.

نظریه های امروزی انگیزشی وهیجان بیشتر طرفدار این اصل هستند

انقلاب شناختی

- بعث های انگیزشی به جای ساختارهای زیستی و محیطی، روی ساختارهای شناختی تأکید کردند.
- جنبش نوظهور انسان گرایی را کامل کرد.

مزلو و راجرز ← برداشت جدید روان شناسی از انسان را به عنوان موجودی فعال، از لحاظ شناختی انعطاف پذیر و دارای انگیزه رشد بیان کردند.

مزه های ضعیف بین انگیزشی و رشته های مربوط، از بیان هویت در بررسی انگیزشی خبر می دهند. ✓

پیدایش نظریه های کوچک علت؟

- ماهیت فعال انسان
- انقلاب شناختی
- پژوهش کاربردی - اجتماعی

Scanned by CamScanner

توصیفی گان ← هر رشته‌ای پیشرفت پیوسته و ناپیوسته می‌کند.

✓ پیشرفت پیوسته ← اضافه و جایگزین شدن اطلاعات تازه به قدیمی و دیدگاه‌های جدید به قدیمی

✓ پیشرفت ناپیوسته ← دیدگاه‌های رادیکال و رقابت آن‌ها با دیدگاه‌های قدیمی

شروع ابتدایی یک رشته، از مرحله پیش علمی آن ریشه می‌گیرد.

✓ انگیزشی به عنوان یک رشته، در اوایل خیلی کمتر شیوه‌ی تفکر شرکت داشته است ← اراده، غریزه، سابقه

انگیزشی، از علوم طبیعی اندکی پیشتر رفته و به علوم اجتماعی نزدیکتر شده است.

فصل سوم: مغز با انگیزه و هیجان

✓ عامل ایجاد کننده گرسنگی ← گرلین ← در معده ساخته می‌شود.

هیپوتالاموس ← کنترل مقدار گرلین در خون ← ایجاد تغییر در روانی گرسنگی

✓ افزایش گرلین ← ایجاد گرسنگی

خوردن غذا باعث افت سریع گرلین می‌شود.

حرومیت غذایی ناشی از رژیم گرفتن باعث می‌شود که بدن با رژیم گرفتن و محرومیت از غذا مقابله کند (یعنی خیز کمای گرلین)

از نقطه نظر انگیزشی، نقش گرلین تحریک کردن مغز است «بخور، بخور، بخور!»

گرلین را به داخل جریان خون ترشح می‌کند تا اشتها را تحریک کند (احساس گرسنگی)

معده و روده‌ها ← برای انتقال دادن سیری، لپتین را به داخل جریان خون ترشح می‌کند.

افزایش گرلین ← تحریک گرسنگی

کاهش لپتین ← مانع سیری

✓ کمبود غذا و کاهش وزن ← افزایش گرلین، کاهش لپتین

✓ وفور غذا و افزایش وزن ← کاهش گرلین، افزایش لپتین

تنظیم حالت‌های انگیزشی ← ساختن، ترشح کردن و کنترل کردن گرلین و لپتین

✓ مرکز انگیزشی و هیجان ← مغز

✓ مغز به این نیز اهمیت می‌دهد که آیا شما می‌خواهید این کار را انجام دهید (مغز با انگیزه)

✓ " " " حتی شما هنگام انجام دادن این کار چگونه‌اید (مغز هیجان)

Scanned by CamScanner

Subject
Date

گرسنگی ⇐ تولید گرلین توسط معده و روده ← تحریک هیپوتالاموس جانبی ← احساس گرسنگی (مغز با انگیزه)

رویداد خوشایند غیرمنتظره (احساس خوب داشتن) ⇐ فعال شدن ناحیه کالاهکی - شکمی برای آزاد کردن دوپامین ← تحریک ساختارهای لیمبیک ← احساس خوب (مغز هیجانی)

احساس گرسنگی
- اصل ۱ : هیپوتالاموس، احساس گرسنگی را به وجود می آورد.
- اصل ۲ : افزایش گرلین، هیپوتالاموس را تحریک می کند. ← همزمیت از غذا ← افزایش گرلین ← تحریک هیپوتالاموس ← گرسنگی
- اصل ۳ : همزمیت از غذا (رژیم گرفتن)، گرلین را افزایش می دهد.

احساس خوب داشتن
- اصل ۱ : ساختارهای لیمبیک، احساس خوب داشتن و لذت را به وجود می آورند.
- اصل ۲ : افزایش دوپامین، ساختارهای لیمبیک را تحریک می کند. ← رویداد خوشایند ← آزاد شدن دوپامین ← تحریک لیمبیک ← احساس خوب
- اصل ۳ : رویدادهای خوشایند غیرمنتظره، آزاد شدن دوپامین را تحریک می کند.

اصل ۱ : ساختارهای خاص مغز حالت های انگیزشی و هیجانی خاصی را به وجود می آورند.

تحریک کردن محل خاصی از مغز، حالت های انگیزشی و هیجانی خاصی را به وجود می آورند.

رویدادهای روزمره ← عوامل زیست شیمیایی ← تحریک مغز ← به وجود آمدن حالت های انگیزشی و هیجانی خاص

اصل ۲ : عوامل زیست - شیمیایی، ساختارهای مغز را تحریک می کنند.

انتقال دهنده های عصبی و هورمون ها ← عوامل زیست شیمیایی که محل های گیرنده ها را تحریک می کنند.

انتقال دهنده های عصبی ← پیام آوران ارتباطی سیستم عصبی که به نورون ها امکان برقرار کردن ارتباط با اندام های بدن را می دهند.

اصل ۳ : رویدادهای روزمره، عوامل زیست - شیمیایی را وادار به عمل می کنند.

در رابطه با گرسنگی، این عمل رژیم گرفتن یا همزمیت از غذاست که گرلین را وادار به عمل کردن می کند.

در رابطه با احساس خوب داشتن، رویداد مثبت غیرمنتظره، آزاد شدن دوپامین را تحریک می کند و دوپامین مغز را طوری تحریک می کند که به خلق مثبت منجر می شود

چند روشی برای نگاه کردن به درون مغز
- جراحی
- MRI کارکردی ← روشی جدید ← ایجاد تغییرات در الگوی خون

همزیت ساختارهای سیستم لیمبیک ← هیپوتالاموس، بادامه، هیپوکامپ، ناحیه جداری، ناحیه کالاهکی - شکمی، رشته های عصبی

MRI کارکردی ← همزوم کردن مزه غذا و درخواست یادآوری خاطره ای از او

✓ دو ساختار اجتناب گرا ← بادامه و هیپوکامپ

✓ قشر پیش پیشانی ← مرتبط با انگیزش گرایی و اجتناب

✓ ساخت شبکه ای ← مرتبط با انگیختگی

Subject
Date

✓ ساختارهای مشابل دوگرایی
- هیپوتالاموس ← احساس‌های لذت بخش مشروط یا تغذیه، نوشیدن، جفت‌گیری
- دستجات مغزمیانی ← لذت، تقویت
- ناحیه خاکستری ← مرکز لذت مرتبط با بعد اثر بودن، تمایلات جنسی
- مشبک (هسته‌های پیش) ← برنامه ریزی، تعیین هدف، طرح ریزی قصدها
- مشبک میانی چپ ← تمایلات انگیزشی و هیجانی دوگرایی

✓ ساختارهای اجتناب گرا
- مشبک میانی راست ← گرایش‌های انگیزشی و هیجانی کناره‌گیری
- بادامه ← تشخیص دادن تهدید و خطر و پاسخ دادن به آن
- هیپوکامپ ← سیستم بازداری رفتاری به هنگام رویدادهای غیرمنتظره

✓ ساختار انگیختگی گرا ← ساقه مغز ای ← انگیختگی

هیپوتالاموس ← تنظیم خوردن، نوشیدن، جفت گیری (از طریق انگیزه‌های گرسنگی، تشنگی، جنسی)
- ← تنظیم سیستم درون ریز و سیستم عصبی خودمختار
- ← هیپوتالاموس با تنظیم سیستم درون ریز و سیستم عصبی خودمختار، قادر است محیط درون بدن نظیر ضربان قلب و ترشح هورمون را تنظیم کند به صورت مطلوب با محیط سازگار شود (مثلاً با استرس مقابله کند)
- ← تنظیم غده هیپوفیز (غده رهبر)

غده هیپوفیز ← تنظیم سیستم درون ریز (هورمون)

✓ غدد فوق کلیوی ← آزاد کردن هورمون‌های اپی‌نفرین و نورا‌پی‌نفرین برای به کار انداختن پاسخ جنگ یا گریز

سیستم عصبی خودمختار ← شامل ← تمام عصب رسانی‌های بیرون به داخل اندام‌های بدن که تحت کنترل ارادی قرار ندارند
مانند: قلب، رودها، کبد، ریه‌ها، نظام عضلانی

✓ سیستم عصبی خودمختار از هیپوتالاموس شروع می‌شود و عصب‌هایی را به سرتاسر بدن گسترش می‌دهد.

✓ سیستم عصبی خودمختار
- سمپاتیک ← تحریکی، عملکردهای بدن را تندتر و بدن را هوشیار می‌کند (مثلاً از طریق افزایش ضربان قلب)
- پاراسمپاتیک ← بازداری، بعد از استرس و حالت اضطراری بدن، به استراحت، تجدید قوا و گوارش کمک می‌کند.

هیپوتالاموس برای تنظیم کردن دمای بدن و در نتیجه مقابله کردن موثر با تغییر محیطی، دو وسیله دارد:

۱ هیپوتالاموس با تحریک کردن سیستم عصبی خودمختار، می‌تواند انگیختگی (فعال‌سازی سمپاتیک) یا آرمیدگی (فعال‌سازی پاراسمپاتیک) را به وجود آورد.

۲ می‌تواند با تحریک کردن غده‌ی هیپوفیز برای آزاد کردن هورمون‌ها به داخل جریان خون، سیستم درون ریز را تحریک کند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

دستگاه پیش مغز میان ← مجموعه نسبتاً بزرگی از رشته های عصبی است که هیپوتالاموس را به سایر ساختارهای لیمبیک، از جمله به ناحیه جداری، اجسام پستان و ناحیه کالاهکی - شکمی متصل می کند.

↳ ارتباط تنگاتنگی با هیپوتالاموس دارد، لذت تولید می کند.

✓ در رابطه با انگیزش، دستگاه پیش مغز میان به مرکز لذت مغز نزدیک است.

✓ تحریک کردن دستگاه پیش مغز میانی در انسان ها، لذت شدید و حالت وجد ایجاد نمی کند بلکه احساس کلی مبهمی را به وجود می آورد.

بادامه ← رویدادهای تهدیدکننده را تشخیص داده و به آنها پاسخ می دهد.

↳ هیجان های مربوط به صیانت نفسی، نظیر ترس، خشم، اضطراب، رفتار دفاعی را تنظیم می کند.

↳ از هسته های متعلق تشکیل شده که هرکدام از هسته ها وظیفه مختلفی دارند.

↳ اطلاعات هیجانی را پردازش می کند.

↳ در پی بردن به هیجان های دیگران، جلوه های صورت و خلق خودمان، مخصوصاً اطلاعات هیجانی منفی دخالت دارد.

✓ اختلال در بادامه ← منجر به مطیع بودن، بی تفاوتی عاطفی، فقدان پاسخ دهی هیجانی، ترجیح دادن ارزوای اجتماعی به جای پیوند جوبی اجتماعی، گرایش به سمت محرک هایی که قبلاً ترسناک بوده اند، ناتوانی در آموختن این موضوع که محرک از تقویت مثبت یا منفی خبر می دهد

↳ نقش مهم در یادگیری تداعی های هیجانی

↳ بادامه به ما امکان می دهد تا یاد بگیریم که از بعضی محرک ها محیطی بپرسیم.

↳ اگر بادامه برداشته شود، توانایی ایجاد کردن پاسخ ترس هماهنگ شده از بین می رود ← در موش ها

✓ " " " در صورت مواجه شدن با عمل تحریک آمیز، آرام، سر به راه، و از لحاظ هیجانی بی تفاوت می شوند. ← در انسان ها

بادامه با سامانه دیگر مغز رابطه ی کاملی جالبی دارد.

بادامه برون داده هایی را به تقریباً تمام قسمت های مغزی می فرستد، اما فقط تعداد کمی از برون داده ها اطلاعات را به بادامه برمی گردانند

این عدم تعادل به ما کمک می کند تا بدانیم چرا هیجان، مخصوصاً هیجان منفی، برساخت غلبه می کند در حالی که شناخت، کمتر هیجان برانگیز می شود.

روبداد تهدیدکننده ← تحریک بادامه
- تحریک هیپوتالاموس جانبی ← شتاب ضربان قلب، افزایش فشار خون از طریق فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک
- تحریک هسته پاراطنی (Paraventrical nucleus) ← آزاد شدن هورمون استرس
- تحریک ماده خاکستری ← نفس نفس زدن و ناراحتی تنفسی، خاطره انزایی تنفسی
- تحریک central grey ← رفتار دفاعی مانند منجمد شدن و توقف در
- تحریک عصب گونه ای حرکتی صورت ← جلوه صورت ترس

Scanned by CamScanner

مدار سپتو-هیپوکامپ ← شامل: فعالیت هماهنگ چند ساختار لیمبیک، از جمله ناحیه جداری، هیپوکامپ، شکنج کمربندی، طاق (فورنیکس)، تالاموس، هیپوتالاموس، اجسام پستان

← در حالی که مدار سپتو-هیپوکامپ مدار لیمبیک است، ارتباط با قشر مخ را نیز شامل می‌شود.

← هیجان مرتبط با رویدادهای قریب الوقوع را از نظر لذت مورد انتظار و انطراب مورد انتظار، پیش بینی می‌کند.

هیپوکامپ ← به عنوان "مقایسه کننده" عمل می‌کند (مقایسه اطلاعات حسی وارده با رویدادهای مورد انتظار از حافظه)

✓ وقتی که هیپوکامپ به صورت "اوضاع رو به راه نیست" عمل می‌کند، مدار سپتو-هیپوکامپ را فعال می‌سازد و حالت انگیزشی انطراب را به وجود می‌آورد (توجه زیاد، انگیختگی) که بر رفتار حاکم می‌شود.

داروهای ضد انطراب (الکل، باربیتوراتها) در واقع با آرام کردن شیوه کنترل "اوضاع رو به راه نیست" مدار سپتو-هیپوکامپ، تأثیر آرامبخشی خود را ایجاد می‌کنند.

اندورفین ها ← مواد شیمیایی ضد انطراب طبیعی مغز

✓ آزاد شدن اندورفین ← بستن مدار سپتو-هیپوکامپ ← تسکین انطراب ← ایجاد احساس های مثبت

ساخت شبکه ای ← نقش مهم در انگیختگی و در فرایند هوشیاری و وظایف انگیزشی و هیجانی مغز

← قشر مخ کره را بیدار، هوشیار، برانگیخته می‌کند.

← دو قسمت دارد

سیستم فعال ساز شبکه ای صعودی ← عصب هایی را به سمت بالا به مغز می‌فرستد تا قشر مخ را هوشیار و برانگیخته کند.

ساخت شبکه ای نزولی ← عصب هایی را برای تنظیم کشیدگی عضله به سمت پایین می‌فرستد.

✓ مخزن هدف های فرد ← قشر پیشانی

✓ اثاری که قشر پیشانی راست را تحریک می‌کند، احساس های منفی را به وجود می‌آورند.

✓ ~ ~ چپ ~ ~ ، ~ ~ مثبت ~ ~ .

حساسیت بیشتر قطعه های پیشانی راست ← حساسیت بیشتر نسبت به تقسیم پذیری منفی.

~ ~ ~ چپ ← ~ ~ ~ مثبت.

✓ دو بعد شخصیت

سیستم فعال ساز رفتار (BAS)

سیستم بازدارنده رفتار (BIS)

← این دو بعد شخصیت، مبنای عصب - زیستی دارند.

PAPCO

Scanned by CamScanner

Subject
Date

نامتقارنی سمت چپ ← فعالیت بیشتر در قطعه پیشانی چپ ← حساسیت بیشتر نسبت به پاداش، هیجان مثبت، رفتارهای گرایشی، اشتیاق
نامتقارنی سمت راست ← " " " راست ← حساسیت بیشتر نسبت به تنبیه، هیجان منفی، رفتارهای اجتنابی، اضطراب

علت اهمیت همبستگی تفاوت افراد در بررسی تفاوت های سیستم فعال ساز رفتار و سیستم بازدارنده ی رفتار با نامتقارنی قطعه پیشانی آن ها
↳ مطابقت درجه نامتقارنی افراد با تقسیم پذیری آن ها

فعال بودن نسبی قطعه پیشانی چپ فرد، مبنایی زیستی برای گرایش شخصیت به سمت رفتار گرایشی و اشتیاقی است.
" " راست " " " " " " " اضطراب و رفتار اجتناب "

نورون ها از طریق انتقال دهنده های عصبی با هم ارتباط برقرار می کنند.
گذرگاه انتقال دهنده عصبی ← به کلیه نورون هایی اشاره دارد که با استفاده از یک انتقال دهنده عصبی خاص، با نورون های دیگر ارتباط برقرار می کنند.

چهار گذرگاه انتقال دهنده عصبی که با انگیزش ارتباط دارند:
- دوپامین ← احساس های خوشایند مربوط با پاداش را ایجاد می کند، ایجاد احساس های خوب
- سروتونین ← بر خلق و هیجان تأثیر می گذارد.
- نورآپی نفرین ← انگیختگی و هشیاری را تنظیم می کند.
- اندورفین ← با ایجاد کردن احساس های خوب برای مقابله کردن با درد، اضطراب و ترس، از این احساس های ناخوشایند جلوگیری می کند

گذرگاه دوپامین ← وظیفه ی اصلی آن به وجود آوردن احساس های مثبت یعنی تجربه ی لذت یا پاداش است.

بخشی از این "می خواهم کاری را به جای کاری دیگر دنبال کنم" توسط اطلاعاتی تنظیم می شود که بروز داد دوپامین از ناحیه کلاهکی - شکمی (VTA) آن
ناحیه کلاهکی - شکمی ← الگوی آزاد شدن آن بسته به این که فرد انتظار دریافت چه پاداشی را از انجام دادن یک عمل داشته باشد و عملاً آن را دریافت کند، قابل پیش بینی است

وقتی رویدادها بهتر از آن چه انتظار می رفته است اتفاق بیفتد، افزایش آزاد شدن دوپامین این پیام را می رساند که عمل خاصی بیشتر از آن چه انتظار می رفته، پاداش به بار می آورد
" بهتر " " " کاهش " " کمتر " "

✓ محرک هایی که از تعویل قریب الوقوع پاداش ها خبر می دهند، آزاد شدن دوپامین را در مغز به کار می اندازند.
✓ لذت شیمیایی ← هجوم دوپامین در سیستم پاداشی
✓ دوپامین با انتظار پاداشی آزاد می شود.
✓ احتمال پاداشی ← آزاد شدن دوپامین
✓ اگر دوپامین آزاد نمی شد، هیچ یک از رویدادهای پیرامون خود را جالب نمی دانستیم

PaPCO

Scanned by CamScanner

Subject
Date

آزاد شدن دوپامین ← از پاداش غیرمنتظره خبر می دهد، به ما می آموزد که کدام رویدادها در محیط پاداش دهنده هستند، در یادگیری شناسی پاداش را توضیح می دهد.
اگر قرار باشد رویدادی محیطی، وبژگی های انگیزشی مشوق را کسب کند، در این صورت باید دوپامین آزاد شود.

✓ آزاد شدن دوپامین زمانی بیشتر است که، رویدادهای پاداش دهنده به صورت پیش بینی نشده یا کمتر پیش بینی شده روی دهند.
وقوع پیش بینی شده و غیر منتظره ی پاداش، بیشتر از وقوع رویداد پاداش دهنده به خودی خود، احساس خوب را به وجود می آورد.
فعال شدن گذرگاه دوپامین در یادگیری شناسی پاداش نقش مهمی را ایفا می کند.
آزاد شدن دوپامین، لذت بخش و پاداش دهنده است.

✓ آزاد شدن دوپامین، پاسخ های گرایشی هدفمند را فعال می کند.
گذرگاه دوپامین از طریق هسته ی آکامبنی (ساختار مغز) در آزاد شدن نیروی حرکت (رفتار هدفمند) با سیستم عضلانی / حرکتی بدن ارتباط دارد.
تحریک گذرگاه دوپامین، احتمال رفتار گرایشی را افزایش می دهد.
آزاد شدن دوپامین، نوعی مکانیزم عصبی است که انگیزش توسط آن به عمل تبدیل می شود.

افسردگی با دو نوع پاسخ هم به محیط ارتباط دارد
- قرار گرفتن در معرض ناامیدی و استرس غیرقابل کنترل، به سیستم لیمبیک مغز آسیب می زند و فشار می آورد.
- کمبود سروتونین مغز را در برابر افسردگی آسیب پذیر می سازد.

✓ سطوح پایین دوپامین می تواند باعث شود که فرد در برابر بی تفاوتی، ملال، تمرکز ضعیف و ابتکار عمل ناچیز آسیب پذیر باشد.
✓ کوکائین ← جلوگیری از جذب مجدد دوپامین
✓ کمبود سروتونین باعث می شود که فرد بتواند با استرس زندگی مقابله کند.
✓ کمبود دوپامین باعث می شود که فرد برای پیش بینی کردن و تجربه کردن لذت کمتر آماده باشد.
پژوهش درباره مغز بر روی حالت های مصنوعی تحریک کردن حالت های انگیزشی و هیجان مغز استوار است.

✓ مرکز لذت ← دستگاه پیش مغزمیانی
✓ مرکز ترس ← بادامه

انگیزش را می توان از بستر اجتماعی که در آن قرار دارد جدا کرد.

✓ هورمون ارغدا، افزایش و کاهش هورمون های گرلین و لپتین را توضیح می دهد.
✓ علایم پاداش و رویدادهای مثبت غیرمنتظره، آزاد شدن دوپامین را توضیح می دهند.
✓ زنگ ساعت و حرکت تند هوایی، ساخت شبکه ای را برانگیخته می کنند.
✓ تهدیدها، بادامه را تحریک می کنند.
✓ ناامیدی، شکست، درد، ... را تحریک کننده، نارنجی و جوان از افرادی که برای ما عزیز هستند هیپوکامپ را به حالت رد اوضاع رو به راه نیست، تحریک می کند.
✓ آزاد شدن اندورفین ها و برگشت لذت بخش به حالت رد اوضاع رو به راه است، را تحریک می کند ← مقابله کردن با رویدادهای ناخوشایند

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ داروهایی چون کوکائین و آمفتامین‌ها، مراکزلذت را در سیستم لیمبیک تحریک می‌کند.

بخش اول: نیازها

فصل چهارم: نیازهای فیزیولوژیکی

نیازهای فیزیولوژیکی، سیستم‌های زیستی، حالت‌های انگیزشی و رفتار برای رسیدن به تنظیم فیزیولوژیکی پایدار، هماهنگ با یکدیگر عمل می‌کنند.

نیاز ← هرگونه حالت درونی فرد است که برای زندگی، رشد و سلامت واجب و ضروری است.

لطمه می‌تواند به بدن وارد شود که در این صورت حالت‌های انگیزه‌ها از نیازهای فیزیولوژیکی ناشی می‌شوند تا از صدمه دیدن یافت جلوگیری کند و منابع بدن را حفظ کند.

~ خود ~ ~ ~ نیازهای روانی ~ ~ ورشد فرد را به سمت سازگاری هدایت می‌کند.

~ رابطه فرد با دنیای اجتماعی ~ ~ ~ نیازهای اجتماعی ~ ~ تا از هویت، اعتقادات، ارزش‌ها و روابط میان فردی حفاظت کند

در صورتی که نیازهای فیزیولوژیکی برای مدت طولانی ارضا نشوند، وضعیت اضطراری مهلکی ایجاد می‌کنند و بنابراین حالت‌های انگیزشی را که بر هشیاری مسلط می‌شوند، به وجود می‌آورند.

✓ تفاوت نیازهای روان‌شناختی با نیازهای اجتماعی ← نیازهای روان‌شناختی در همه‌ی افراد فطری است.
نیازهای اجتماعی بیانگر تاریخچه اجتماعی شدن منحصر فرد هر شخص است.

✓ تفاوت یک نیاز با نیاز دیگر ← تأثیر جهت دار آن بر رفتار ✓

تفاوت دیگر نیازها با یکدیگر در این است که برخی از آن‌ها انگیزشی کمبود و برخی دیگر انگیزشی رشد ایجاد می‌کنند.

✓ علامت آشکاری که نیاز کمبود را از نیاز رشد متمایز می‌کند ← هیجان‌هایی که آن‌ها به وجود می‌آورند. ✓

معمولاً نیازهای کمبود، هیجان‌های سرشار از تنش و فوریت، مانند، اضطراب، ناکامی، رنج، استرس و بعد آرامش ایجاد می‌کنند در حالی که نیازهای رشد هیجان‌های مثبت نظیر علاقه، لذت و سرزندگی به وجود می‌آورند.

کلارک هال ← نظریه سایق ← نظریه انگیزشی که مبنای زیستی داشت.

✓ طبق این نظریه، محرومیت و کمبودهای فیزیولوژیکی مانند کمبود آب، غذا و خواب نیازهای زیستی را به وجود می‌آورند

سایق ← اصطلاحی نظری است که برای توصیف ناراحتی روان‌شناختی، مانند احساس تشنگی و بی‌قراری ناشی از کمبود زیستی زیربنایی به کار برده می‌شود

← حیوان را برای انجام دادن رفتارهایی خاصی که می‌توانند نیازهای بدن را ارضا کنند، نیرومند و هدایت می‌کند.

PqPCO

Scanned by CamScanner

Subject
Date

کاهش آب و مواد غذایی ← عدم تعادل یا کمبود فیزیولوژیکی ← ادامه ی محرومیت ← نیاز ← آب یا کالری ← احساس تشنگی و جستجوی (سایق رواشناختی)
← فرد ← وسیله سایق یا انگیزه می شود ← رفتار هدفمند ← رفتار پایانی ← ارضا

✓ هفت مرایند هم حالت هرخدای که افزایش و کاهش سایق روان شناختی را توصیف می کند ← { مکانیزم های درون ارگانیزمی، مکانیزم های برون ارگانیزمی، نیاز، سایق، تعادل حیاتی، بازخورد منفی، درون دادهای چندگانه، برون دادهای چندگانه

نیاز فیزیولوژیکی، وضعیت زیستی کمبود را توصیف می کند.
نیازهای فیزیولوژیکی به علت ایجاد کمبود، دریافت و جریان خون رو می دهند.

✓ سایق ← اصطلاحی روان شناختی است نه زیست شناختی، جلوه ی ناهشیار نیاز زیستی ناهشیار زیربنایی است.
ویژگی های انگیزشی دارد.
← درصورتی که سایق به قدر کافی برجسته باشد که توجه فرد را جلب کند، از لحاظ انگیزشی او را برای انجام دادن رفتارهای هدفمندی که می تواند سایق را کاهش دهد آماده می سازد.

تعادل حیاتی ← اصطلاحی است که گرایش بدن را به نگهداشتن حالت ثابت توصیف می کند.
← توانایی بدن در برگرداندن یک سیستم به حالت پایه آن است.

✓ بازخورد منفی ← سیستم توقف فیزیولوژیکی تعادل حیاتی اشاره دارد.
سایق، رفتار را فعال می کند.
بازخورد منفی، رفتار را متوقف می کند.
آگاهی از این که بدن چگونه علامت سیری می دهد، بررسی سیستم های بازخورد منفی را تشکیل می دهد.

✓ درون دادهای چندگانه ← وسایلی برای فعال سازی سایق
✓ برون دادهای چندگانه ← پاسخ های رفتاری که سایق را ارضا می کند.

سایق از منابع یا درون دادهای متعددی به وجود می آید و رفتارها یا برون دادهای هدفمند متفاوتی را با انگیزه می کند.
✓ چیزی که سایق را ساختار انگیزشی حالب می کند ← همگرایی درون دادهای چندگانه ✓
از لحاظ نظری، سایق متغیر رابط است، متغیری که بین چندین متغیر درون داد و برون داد ارتباط برقرار می کند.
سایق بین محرک های درون داد و پاسخ های برون داد میانجی می شود.

Scanned by CamScanner

مکانیزم های درون ارگانیزمی ← تمام سیستم های تنظیم کننده ی زیست درون شخص را شامل می شوند که برای فعال کردن، نگهداشتن و خاتمه دادن به نیازهای فیزیولوژیکی زیربنای سایق، به طور هماهنگ عمل می کنند.

✓ سه مکانیزم درون ارگانیزمی اصلی ← ساختارهای مغز، سیستم درون ریز، اندام های بدن

✓ بررسی مکانیزم های درون ارگانیزمی، در واقع بررسی نقش ساختارهای مغز، هورمون ها و اندام های بدن در افزایش و کاهش نیازهای فیزیولوژیکی است

مکانیزم های درون ارگانیزمی اصلی در مورد تشنگی ← هیپوتالاموس (ساختار مغز)، کلوکر و انسولین (سیستم درون ریز)، معده و لبه (اندام های بدن)

✓ مکانیزم های برون ارگانیزمی ← تمام تأثیرات محیطی را شامل می شوند که در فعال کردن، نگهداشتن و خاتمه دادن به سایق روان شناختی، نقش دارند.

مکانیزم های برون ارگانیزمی اصلی ← تأثیرات شناختی، محیطی، اجتماعی و فرهنگی

مکانیزم های برون ارگانیزمی در مورد تشنگی ← عقاید مربوط به کالری ها و اهداف کم کردن وزن (تأثیرات شناختی)، بوی غذا و وقت روز (تأثیرات محیطی)
حضور دیگران و فشار همسالان برای خوردن یا نخوردن (تأثیرات اجتماعی)
نقش های جنسی و آرمانهای فرهنگی درباره ی شکل مطلوب و نامطلوب بدن (تأثیرات فرهنگی)

بررسی مکانیزم های برون ارگانیزمی، در واقع بررسی نقش تأثیرات شناختی، محیطی، اجتماعی و فرهنگی، در افزایش و کاهش نیازهای فیزیولوژیکی است.

✓ احساس تشنگی ← وقتی که حجم آب بدن ما تقریباً ۲ درصد افت می کند.

✓ آب زدایی ← وقتی که ۳ درصد از حجم آب بدن را از دست داده باشیم.

کمبود آب زیر سطح تعادل حیاتی بدنه، نیاز فیزیولوژیکی زیربنای تشنگی را به وجود می آورد.

علت ایجاد تشنگی ← چون بدن ما یا کم از طریق تعرق، ادرار، بازدم و حتی از طریق خونریزی، استفراغ و عطسه، آب از دست می دهد (یعنی، درون داخلی جنگان)

✓ مایع درون سلولی ← کل آب درون سلول ها، تقریباً ۴۰ درصد وزن بدن

✓ مایع برون سلولی ← کل آب بیرون از سلول ها، در پلاسمای خون، تقریباً ۲۰ درصد وزن بدن

تشنگی سلولی ← کمبودهای درون سلولی و برون سلولی ← چون تشنگی از کمبودهای درون سلولی و برون سلولی ناشی می شود، نیازهای فیزیولوژیک «مدل کاهش دو برابر» فعال سازی تشنگی را تأیید می کند.

✓ تشنگی اسمزی ← زمانی که مایع درون سلولی به تکمیل نیاز دارد، آب زدایی سلول آن را ایجاد می کند، آب گیری سلول آن را متوقف می کند.

✓ تشنگی حجمی ← زمانی که مایع برون سلولی به تکمیل نیاز دارد، کاهش حجم خون آن را ایجاد می کند، افزایش حجم خون آن را متوقف می کند.
(مثلاً بعد از خونریزی یا استفراغ)

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ علت اصلی فعال سازی تشنگی ← تشنگی اسمزی

تشنگی عمدتا ناشی از ← سلول های آب زدایی شده

علت اهمیت سیستم بازخورد منفی ← بدن علاوه بر این که باید کمبود آب خود را تکمیل کند، باید از نوشیدن آب خیلی زیاد نیز که موجب کرکاری سلولی و خارج کردن می شود جلوگیری کند.

تنظیم نوشیدن در انسان ها ← عوامل دیگری غیر از آب نظیر مزه و الکل

مکانیزم بازخورد منفی برای سیری باید در دهان، معده، روده ها، جریان خون و سلول ها قرار داشته باشد.

آب از طریق فرایند اسمز، سرانجام از مایعات برون سلولی به مایعات درون سلولی وارد می شود تا سلول ها را تکمیل کند.

معده نیز مانند دهان، مکانیزمی هرچند ضعیف برای رفع تشنگی دارد.

طبق اصل اسمز، آب شور در نواحی درون سلولی پخش نمی شود.

تا وقتی که آب سلول های بدن تأمین نشود، سرعت آن تشنگی را به طور کامل برطرف نمی کند.

مغز از طریق هیپوتالاموس، کوچک شدن درون سلول را که در اثر کاهش سطح آب ایجاد می شود کنترل می کند و هورمون را به داخل جریان خون آزاد می کند که به کلیه پیام می دهد (باز جذب کردن ادرار غلیظ به جای رقیق)، ذخایر آبی را حفظ کند. اگر مزه دهان کم آبی شده باشد کلیه ها نیز آب آزاد می کنند.

هیپوتالاموس ← در حالی که رفتار غیر ارادی کبد را اداره می کند، حالت روان شناختی احساس تشنگی را نیز به وجود می آورد که توجه و رفتار را به سمت اقدامات برای تکمیل کردن آب هدایت می کند.

تجربه ی روان شناختی تشنگی از هیپوتالاموس سرچشمه گرفته، وارد هشیاری می شود (با ارسال پیام آگاهی به قشر مخ)، و میل انگیزشی به نوشیدن را به وجود می آورد

سه تأثیر بدون ارگانیزمی بر رفتار نوشیدن ← ادراک موجود بودن آب، پیروی از برنامه های زمان بندی شده نوشیدن، مزه

✓ بهترین عامل محیطی برای نوشیدن ← مزه.

✓ سه دلیل برای نوشیدن ← تأمین آب (نیازهای فیزیولوژیکی را ارضا می کند)، مزه شیرین، اعتیاد به مواد موجود در آب (نه خود آب)

✓ الکتیسی ← ایجاد احساس تشنگی شدید.

✓ گرسنگی ← انگیزه پیچیده تری از تشنگی است، فقط اندکی از مدل «کاهش - انباشتگی» تبعیت می کند.

موادی که برای آگاهی از گرسنگی و خوردن باید در نظر بگیریم

- مدل های فیزیولوژیکی کوتاه مدت
- مدل های فیزیولوژیکی بلند مدت
- مدل های شناختی - اجتماعی - محیطی

Scanned by CamScanner

دو مدل که توجه پژوهشگران گرسنگی را به خود جلب کرده اند

① مدل کوتاه مدت ← به موجب آن، انرژی ای که فوراً در دسترس است (گلوکز خون) همواره کنترل می شود.
این فرضیه گلوکواستاتیک است که شروع و خاتمه گرسنگی و خوردن را به خوبی توجیه می کند.

② مدل بلندمدت ← به موجب آن، انرژی ذخیره شده (توده چربی) به عنوان منبعی برای تکمیل تنظیم انرژی تحت کنترل گلوکز، مورد استفاده قرار می گیرد.
این مدل لیپواستاتیک است و به خوبی نشان می دهد که چگونه ذخایر چربی، در گرسنگی و خوردن مشارکت دارند

نشانه های گرسنگی کوتاه مدت ← تنظیم کننده ی ← شروع وعده های غذا، حجم آن ها، خاتمه دادن به آن ها

طبق فرضیه گلوکواستاتیک ← سطح قندخون برای گرسنگی اهمیت دارد.
↳ وقتی قندخون کاهش می یابد افراد احساس گرسنگی می کنند و دوست دارند بخورند.

✓ اندامی که سطح گلوکز خون را کنترل می کند ← کبد

✓ مسئول ایجاد کردن تغییر ی روان شناختی گرسنگی ← هیپوتالاموس جانبی (LH)

✓ پایین آمدن گلوکز ← کبد ← علامت تحریک ← هیپوتالاموس جانبی (LH)

علت اهمیت تحریک (LH) ← چون باعث می شود حیوانات پرخوری کنند و اگر تحریک ادامه یابد به چاقی منجر می شود.

✓ ساختاری از مغز که در خاتمه ی وعده های غذا دخالت دارد ← هیپوتالاموس قدامی - میانی (VMH)

✓ VMH یا هیپوتالاموس قدامی - میانی ← وقتی تحریک شود به عنوان مرکز سیری مغز عمل می کند یعنی سیستم بازخورد منفی کوتاه مدت گرسنگی است.

✓ عدم وجود VMH ← منجر ← پرخوری مزمن

کبد ← سطح بالای گلوکز را تشخیص می دهد.
↳ باد کردن معده هنگام خوردن و آزاد شدن پپتید روده کوله سیستوکینین (CCK) و VMH را تحریک می کند.

طبق فرضیه گلوکواستاتیک ← اشتهاد ریاضع به تغییرات گلوکز پلاسما که LH را برای افزایش دادن گرسنگی و VMH را برای کاستن از گرسنگی تحریک می کند، بنابراین وقتی سطح پایین گلوکز، LH را با علامت گرسنگی فعال می کند، درحالی که سطح بالای گلوکز VMH را با علامت بازخورد منفی فعال می کند.

نورون های تخصصی LH فقط زمانی فعال می شوند که حیوان تا اندازه ای گرسنه باشد.

✓ گرلین پلاسما، LH و گرسنگی را تحریک می کند. ← جانبی

✓ لپتین پلاسما، VMH و سیری را تحریک می کند. ← قدامی - میانی

Scanned by CamScanner

✓ لپتین ← هورمونی است که توسط سلول‌های چربی به داخل خون ترشح می‌شود تا موجب سیری شود.

LH ← سازنده‌ی اورکسین‌ها (پپتیدهای تقویت کننده‌ی اشتها)

گرسنگی ← نشانه‌های معزی و هورمون‌های بدن (غیرمعزی)

✓ نشانه‌های هورمون ← دهان، باد کردن معده، دمای بدن (دمای سرد، گرسنگی را تحریک می‌کند)

✓ مهم‌ترین تنظیم کننده‌ی غیرمعزی گرسنگی ← معده

معده ← اطلاعات مربوط به حجم غذا را اعلام می‌دهد، اطلاعات مربوط به محتویات غذا را انتقال می‌دهد،

معده ← کنترل محتویات و حجم غذا ← تنظیم گرسنگی و سیری

✓ طبق فرضیه لیپواستاتیک (لیپو: چربی، استاتیک: توازن)

- وقتی توده‌ی چربی ذخیره شده از سطح تعادل حیاتی آن پایین‌تر می‌رود، بافت چربی برای کمک کردن به انگیزه‌ی افزایش وزن که باعث مصرف غذا را بیشتر می‌کند، هورمون‌هایی مانند گرلین را به داخل جریان خون ترشح می‌کند.
- وقتی توده‌ی چربی ذخیره شده از تعادل حیاتی آن بالاتر می‌رود، بافت چربی برای کاستن از مصرف غذا و کمک کردن به انگیزه‌ی کاهش وزن، هورمون‌هایی مانند لپتین را به داخل جریان خون ترشح می‌کند.

✓ چون ذخایر چربی منابع انرژی نسبتاً پایدار و بادوام هستند، فرضیه لیپواستاتیک، سیستم عصب - هورمونی را شرح می‌دهد که توسانات در تعادل انرژی ناشی از سطح کلوکز خون را برطرف می‌کند.

✓ نظریه نقطه تثبیت

نتیجه‌ی جانبی فرضیه‌ی لیپواستاتیک است.

اعلام می‌دارد که وزن بدن یا ترموستات چربی هر فرد هنگام تولد یا اندکی بعد از آن توسط وراثت تثبیت شده است.

فعال شدن گرسنگی و سیری بر اندازه‌ی (نه تعداد) سلول‌های چربی فرد بستگی دارد که با گذشت زمان تغییر می‌کند.

وقتی اندازه سلول چربی کاهش یابد، گرسنگی ایجاد می‌شود.

✓ وسیله‌ی بدن برای دفاع کردن از نقطه تثبیت اولیه آن ← گرسنگی

✓ فرضیه لیپواستاتیک ← بیانگر عوامل بادوام بلندمدت (مانند وراثت، میزان سوخت و ساز) است که تعادل بین مصرف غذا، مصرف انرژی و وزن بدن را تنظیم می‌کند.

✓ نقطه تثبیت با افزایش سن بالا می‌رود.

✓ مدل تنظیم گرسنگی ← تأثیرات کوتاه‌مدت و بلندمدت بر اشتها را ترکیب می‌کند.

تأثیرات محیطی موثر بر رفتار خوردن ← وقت روز، استرس، ظاهر، بو، مزه غذا

افزایش زیاد رفتار خوردن ← انواع غذاها، مواد مغذی و مزه‌ها

Scanned by CamScanner

✓ خوردن اغلب یک موقعیت اجتماعی است.

✓ مقابله با تنظیم ← الگوی پرخوری

✓ افراد افسرده‌ی روانی معمولاً وزنشان بالاتر رود، درحالی که افراد افسرده‌ی غیرروانی معمولاً کاهش وزن دارند.

✓ افراد مضطرب روانی از افراد مضطرب غیرروانی بیشتر می‌خورند.

✓ افرادی که در خوردن خویشتن داری می‌کنند بیشتر از کسانی که خویشتن داری نمی‌کنند، می‌خورند.

الکل، اثر رهایی از قید و بند را بر افراد روانی دارد.

✓ فرضیه‌های آلوکواستاتیک و لیپواستاتیک نشان می‌دهند که بدن از وزنی دفاع می‌کند.

✓ رژیم گرفتن موفقیت آمیز ← مستلزم ← فرد روانی، ابتدا جلوی پاسخ‌های خود را به نشانه‌های درونی بگیرد و بعد کنترل‌های شناختی هشیار را جایگزین کنترل‌های میزپولوریک ناهشیار کند.

اغلب پرخورهای مشکل‌دار چاق، به جای این که روی ترغیب کردن کاهش وزن تمرکز کنند، بر پیشگیری و پرورش دادن سبک زندگی سالمتری که روی ورزش متمرکز باشد، تأکید می‌کنند.

کنترل وزن حاصل ← متعادل کردن یا نامتعادل کردن نسبت خوردن غذا به مصرف انرژی است.

اهمیت خودگردانی مصرف غذا و انگیزش ورزش ← خوردن و ورزش کردن به جای فرایندهای تنظیم کننده‌ی میزپولوریک، رفتارهای ارادی را در برداشتند.

✓ درمان چاقی ← وارونه کردن شکست خودگردانی

برای جلوگیری از افزایش وزن و چاقی، باید علت آن را بدانیم.

✓ لپتین ← هورمونی است که سیری و انگیزش خاتمه دادن به غذا خوردن را تحریک می‌کند.

✓ حیوان ماده هنگام تمکین‌پذیری، فرومون ترشح می‌کند و روی آن پیشروی جنسی حیوان نر را تحریک می‌کند.

در رابطه با حیوان نر، تزریق هورمون استوسترون می‌تواند رفتار جنسی آن را افزایش دهد.

✓ در مورد حیوانات پست‌تر، میل جنسی از فرایند چرخه‌ای منیاز میزپولوریک ← سایق روان‌شناختی پیروی می‌کند.

✓ رفتار جنسی انسان تحت تأثیر هورمون‌ها قرار دارد، ولی توسط آن‌ها تعیین نمی‌شود.

هورمون‌های جنسی ← آندروژن‌ها (مانند استوسترون)، استروژن‌ها ← هیپوتالاموس آزاد شدن آن‌ها را در جریان خون (از غدد فوق کلیوی) کنترل می‌کند.

↳ در مورد تمکین‌پذیری زن افزایش می‌یابد.

✓ شروع کاهش میل جنسی در مردان و زنان ← از ۲۵ سالگی
(هورمون‌های زیر بالای آن)

✓ در مردان، همبستگی انگیختگی میزپولوریک با میل روان‌شناختی بسیار بالاست.

میل جنسی مردان را می‌توان با توجه به انگیختگی جنسی آن‌ها پیش‌بینی و توجیه کرد.

Scanned by CamScanner

چرخه پاسخ جنسی در مردان ← ۳ مرحله ← میل، انگیختگی، ارگاسم ← پس از این ۳ مرحله: رفع (مرد را به حالت خط پایه برمی‌گرداند)

✓ همبستگی بین انگیختگی فیزیولوژیک و میل روان‌شناختی در زنان خیلی پایین است.

میل جنسی زنان را نمی‌توان با توجه به نیاز فیزیولوژیک (مثل استروژن، تستوسترون) یا انگیختگی آن‌ها (مثل پرخونی اندام‌های تناسلی) پیش‌بینی و توجیه کرد.

✓ میل جنسی زنان خیلی نسبت به عوامل رابطه، مانند صمیمیت عاطفی، حساس است.

✓ مدل میل جنسی مبتنی بر صمیمیت ← انگیزش جنسی زنان را خوب توصیف می‌کند.

← صمیمیت عاطفی زیاد، میل جنسی را بیش‌بینی می‌کند.

← میل جنسی به رابطه‌ی صمیمانه بلندمدت و تقویت آن منجر می‌شود.

✓ نیرومندترین محرک بیرونی که روی انگیزش جنسی تأثیر می‌گذارد ← جذابیت جسمی شریک بالقوه

✓ مردان و زنان، زنان ترکه‌ای را جذاب ارزیابی می‌کنند.

✓ مهمترین پیش‌بینی ارزیابی زنان از بدن مردان ← نسبت کمر به لگن ← زنان، نسبت کمر به لگن نسبتاً باریک را در مردان از همه جذاب‌تر می‌دانند.

متریک صورت ← بررسی قضاوت افراد درباره‌ی جذابیت ویژگی‌های صورت

سه طبقه که توضیح می‌دهند کدام صورت‌ها جذاب قضاوت می‌شوند

- ویژگی‌های نوزادی ← به نوزاد مربوط می‌شوند مانند چشمان بزرگ و بینی کوچک، با پیام‌های غیرکلامی شادابی و دلپذیری ارتباط دارند.
- ویژگی‌های جنسی ← به وضع پس از سن تکلیف مربوط می‌شوند مانند استخوان‌های گونه برجسته، موی صورت و ابروی پرپشت، با پیام‌های غیرکلامی و جالب استحکام، بردباری و شایستگی مرتبط هستند.
- ویژگی‌های بیانگر ← مانند لبخند گرمی تا گونه‌ی و دهان عریض و ابروهای بالا قرار گرفته، وسایلی هستند برای نشان دادن هیجان‌های مثبت نظیر شادی و گشودگی.

ارزیابی‌های متریک صورت ← ویژگی‌های عینی صورت‌ها هستند که اتفاق نظر فرهنگی درباره این که چه صورت‌هایی زیبا هستند به بار آورده‌اند.

متریک صورت ← ارزیابی‌های جذابیت را برای صورت زنان، مردان، فرهنگ‌های مختلف و سنین متفاوت پیش‌بینی می‌کند.

✓ متریک صورت در مورد مردان که بیش از همه با جذابیت صورت ارتباط دارد ← ویژگی‌های جنسی (ابروهای پرپشت و چانه برجسته)

✓ ~ ~ زنان ~ ~ ~ ~ ← ویژگی‌های نوزادی (چشم‌های بزرگ، بینی کوچک، چانه کوچک)

✓ سناریوی جنسی ← بازنمایی ذهنی گام به گام رویدادهایی که هنگام رخداد جنسی عادی اتفاق می‌افتد.

Scanned by CamScanner

سناریوی جنسی، درواقع طرح داستان فرد درباره وقایعی است که در رابطه‌ی جنسی محصول روی می‌دهند.

علت سست بودن هماهنگی سناریوی جنسی با فعالیت جنسی ← تا اندازه‌ای به این علت که زنان کمتری در اوایل نوجوانی استمنا می‌کنند.

✓ عمدتاً به خاطر آن که انگیختگی جنسی زنان بیشتر به عوامل رابطه بستگی دارد تا به فعالیت جسمانی.

محتوای سناریوی جنسی زنان ← محتوای کمتری دارد

← به جای مشارکت در آمیزش جنسی، بیشتر رویاهایی مانند عاشق شدن را در بر دارد.

✓ طرحواره‌های جنسی ← عقایدی درباره‌ی خود (self) جنسی هستند که از تجربیات گذشته‌ای به دست آمده‌اند که افکار و رفتار مثبت گرایشی و افکار و رفتار منفی اجتناب را شامل می‌شوند.

خود جنسی فرد ← تمایل به تمرکز کردن میل جنسی و مشارکت جنسی (جنبه‌های مثبت گرایشی) و گرایش به سمت تمرکز کردن اضطراب، ترس، محافظه‌کاری و بازداری جنسی (جنبه‌های منفی اجتنابی) می‌شود

عناصر مثبت طرحواره‌های جنسی به میل و انگیختگی جنسی کمک می‌کنند، در حالی که عناصر منفی طرحواره‌های جنسی از میل و انگیختگی جنسی جلوگیری می‌کنند.

✓ چراغ سبز ← جنبه‌های مثبت گرایشی ✓ چراغ قرمز ← جنبه‌های منفی اجتنابی

✓ انگیختگی جنسی ← همیشه حاصل ← تمایلات رقابت کننده‌ی تحریکی (میل) و بازداشتی (اضطراب)

✓ خودگردانی ← وقتی که حالت‌های ذهنی، نیازهای نیروبولوژیکی را تنظیم می‌کنند.

ناتوانی در خودگردانی ← زمانی که امیال زیستی بر کنترل ذهنی غلبه می‌کنند.

سه دلیل شکست در خودگردانی ←
- افراد معمولاً تا وقتی که نیروی انگیزشی امیال زیستی را تجربه نکرده‌اند، آن را دست کم می‌گیرند.
- امکان دارد افراد فاقد معیار باشند یا معیارهای متضاد، غیرواقع‌بینانه، یا نامناسب داشته باشند.
- افراد وقتی آشفته و دل مشغول یا از خود بی‌خود می‌شوند یا در خودشان فرو می‌روند، نمی‌توانند رفتار خود را کنترل کنند.

دو وجه‌ی مشترک بدبیاری‌ها ← عدم آگاهی از این که انگیزه‌های نیروبولوژیکی چقدر می‌توانند قوی و جلب کننده‌ی توجه باشند.

← از دست دادن کنترل بر توجه

✓ خودگردانی ← معمولاً رقابتی بین نیروهای زیستی و کنترل‌های شناختی است، راهبردی آسیب‌پذیر و نامطمئن است.

✓ طبق نظریه سایق، محرومیت‌ها و کمبودهای نیروبولوژیکی، حالت‌های نیازبخش را ایجاد می‌کنند که به نوبه‌ی خود موجب سایق روان‌شناختی می‌شوند که رفتار پایانی را با انگیزه کرده و به کاهش سایق می‌انجامند.

✓ سیستم تنظیم کننده‌ی کوتاه‌مدت ← فرضیه گلوکواستاتیک ✓ سیستم تنظیم کننده‌ی بلندمدت ← فرضیه لیپواستاتیک، از جمله نظریه نقطه تنظیم

Scanned by CamScanner

طبق فرضیه گلوکواستاتیک ← کمبود گلوکز با فعال کردن هیپوتالاموس جانبی، خوردن را تحریک می‌کند در حالی که گلوکز اضافی با فعال کردن هیپوتالاموس قدامی-میانی مانع از خوردن می‌شود.

طبق فرضیه لیپواستاتیک ← سلول‌های چربی کوچک شده، نگرسلی را به راه می‌اندازد در حالی که سلول‌های چربی طبیعی یا بزرگتر، جلوی آن را می‌گیرند

انگیزش جنسی در مردان ← نسبتاً روشن است.

↳ میل ← بیانگر ←

نیروهای فیزیولوژیک مانند چرخه پاسخ جنسی خطی که مرحله‌ای (میل - انگیختگی - ارگاسم) همبستگی نزدیک پاسخ مخوفلی با میل احساس شده به صورت روان‌شناختی سناریوهای جنسی نسبتاً همگون، ترجیحات و اختلاف‌های غالبی همسر گزینی

انگیزش جنسی در زنان ← پیچیده است، چرخه پاسخ جنسی زنان خطی نیست، سناریوها و طرحواره‌های جنسی ناهمگون هستند.

برنیازهای صمیمیت عاطفی استوار است، همبستگی پاسخ تناسلی با میل روان‌شناختی پایین است

✓ افراد به کدام دلیل نمی‌توانند امیال بدن خود را کنترل کنند ←
- نیروی امیال زیستی را بسیار کم می‌گیرند.
- فاقد معیارهستند یا معیارهای متضاد دارند.
- نمی‌توانند رفتار خود را کنترل کنند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

فصل پنجم: نیازهای روان‌شناختی

محیط‌هایی که نیازهای روان‌شناختی افراد کمک می‌کند و آنها را بروز می‌دهند ← پایه‌های آن ← هیجان‌های مثبت، تجربه بهینه، رشد سالم.
علت انگیزشی مشغول شدن در محیط‌مان ← نیازهای روان‌شناختی ما را فعال و ارضا می‌کند.
نیازهای فیزیولوژیکی: آب، غذا و غیره ← ناخودآگاه ← کمبودهای زیستی
✓ نیازهای روان‌شناختی، بیشتر ذهنی است.
نیازهای فیزیولوژیکی (تشنگی، گرسنگی، میل جنسی) ← واسطه‌ای ← نحوه عمل سیستم‌های زیستی
✓ نیازهای روان‌شناختی (خودمختاری، شایستگی، ارتباط) ← واسطه‌ای ← ماهیت انسان و رشد سالم
✓ نیازهای اجتماعی (پیشرفت، صمیمیت، قدرت) ← فراگیری یا درونی شده ← تاریخچه هیجانی و اجتماعی شدن ما
✓ نیازهای اجتماعی ← ناخودآگاه ← تجربیات منحصر به فرد ما
← بستگی دارد ← نوع محیطی که در آن بزرگ شده‌ایم، در حال حاضر در آن هستیم، و می‌خواهیم برای آینده‌مان به وجود آوریم.

ارگانیزم ← منظور، موجود زنده‌ای است که با محیط خود تبادل فعال دارد.
✓ بقای هر ارگانیزمی ← بستگی دارد ← محیط آن
نظریه‌های ارگانیزمی اعلام می‌دارند که محیط‌ها مرتباً تغییر می‌کنند و بنابراین ارگانیزم‌ها برای سازگار شدن با این تغییرات باید انعطاف‌پذیر باشند.
رویکرد ماشینی، ضد رویکرد ارگانیزمی است.
در نظریه‌های ماشینی، محیط بر انسان تأثیر می‌گذارد و انسان واکنش نشان می‌دهد.
✓ نظریه‌های ارگانیزمی ← توصیف‌های یک طرفه (محیط ← انسان) را قبول ندارند و به جای آن روی دیالکتیک انسان-محیط (محیط ↔ انسان) تأکید می‌کنند
انسان به خاطر انگیزش درونی، بر محیط تأثیر می‌گذارد.
نتیجه‌ی دیالکتیک انسان - محیط ← ترکیب همیشه در حال تغییری که به موجب آن، محیط نیازهای انسان را برآورده می‌کند و انگیزش‌های تازه‌ای را در او به وجود می‌آورد
✓ رویکرد ارگانیزمی به انگیزش، فرض می‌کند که ارگانیزم ذاتاً فعال است.
تجربه کردن یادگیری و رشد سالم ← بستگی دارد ← این که آیا محیط‌ها از نیازهای آن‌ها به خودمختاری، شایستگی و ارتباط حمایت می‌کنند یا اینکه آنها را ناکام می‌سازند.
این که کودکان چه فعالیت‌ها، مهارت‌ها و ارزش‌هایی را مهم بدانند ← بستگی دارد ← نگرش‌ها، ارزش‌ها و وجوه عاطفی که افراد مهم و ارزشمند آن‌ها را مهم می‌کنند

✓ نه ویژگی تجربه که دست به دست هم می‌دهند تا تجربه‌ی ذهنی خودمختاری را توصیف کنند
- درک منبع علیت
- درک انتخاب
- اراده

Scanned by CamScanner

Subject
Date

درک منبع علیت، به آگاهی فرد از منبع علیی اعمال یا انگیزه‌ای اشاره دارد.
ارائه: برای موضوع متمرکز است که فرد هنگام انجام دادن یا انجام ندادن کاری، چقدر احساس می‌کند آزاد یا مجبور هستند.
فقط زمانی که افراد بین اعمال خود شان حق انتخاب داشته باشند، درک خودمختاری را تقویت می‌کند.

✓ محیط‌های حامی خودمختاری، انگیزش درونی و شکوفایی و میل به چالش افراد را افزایش می‌دهند.
محیط کنترل کننده، برعکس محیط حامی خودمختاری است.

✓ آن چه در محیط کنترل کننده مورد حمایت قرار می‌گیرد ← عامل بیرونی

✓ وقتی می‌خواهیم محیط‌های حامی خودمختاری برای دیگران به وجود آوریم، به چهار طریق با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنیم:

حمایت از خودمختاری ←
- منابع انگیزشی درونی را بیرونی جلوه می‌دهد
- به زبان اطلاع‌رسانی متکی است
- ارزش قابل شدن را تقویت می‌کند
- عاطفه منفی را کمی می‌پذیرد.

✓ شیوه‌ی کلی با انگیزه کردن حامی خودمختاری ←

افرادی که از شیوه‌ی با انگیزه کردن حامی خودمختاری برخوردارند ← با بی‌علاقگی، عملکرد بد، و رفتار نامناسب به عنوان مشکلات انگیزشی که باید حل شوند مد هدف‌هایی برای انتقاد کردن، برخورد می‌کند ← به جای این که دیگران را به کاری وادار سازند، با زبان اطلاع‌رسانی و نرم به این مسئله می‌پردازند.
افرادی که شیوه‌ی کنترل دارند ← از سبک ارتباطی وادار کننده و خشک استفاده می‌کنند که به دیگران دیکته می‌کند باید، حتماً، مجبورند، کار خاصی را انجام دهند.

✓ زبان اطلاع‌رسانی به دیگران کمک می‌کند علت بی‌علاقگی، عملکرد بد، یا بدرفتاری‌شان را تشخیص دهند و به آن‌ها در مورد بهبودی و پیشرفت، بازخورد می‌دهد و در عین حال از بازخورد انتقادآمیز، قضاوتی و منفی خودداری می‌کند.

✓ افراد دارای شیوه حامی خودمختاری ← به دقت به جلوه‌های عاطفه‌ی منفی و مقاومت توجه می‌کنند و آن‌ها را به عنوان واکنش‌های موجهی به انجام دادن کارهایی که به نظر ملال‌آور و بی‌ارزش می‌رسند قبول می‌کنند، امر لاعلاجی که نمی‌توان عیبی ندارد و برای حل کردن علت زیربنایی عاطفه منفی و مقاومت به بازه‌ی که چیزی واکنشی دانسته است به طور مشترک کار می‌کنند، سعی می‌کنند مشکل انگیزشی را حل کنند و از جلوه‌های عاطفه منفی دیگران برای کمک به حل آن استفاده می‌کنند.

✓ افرادی که شیوه‌ی کنترل کننده دارند ← به دیگری تفهیم می‌کنند که جلوه‌های عاطفه منفی و مقاومت غیرقابل قبول هستند و می‌گویند: یا کاری که خواستم انجام دهی یا از خانه بیرون می‌روی، به جای این که با افراد با انگیزه به طور مشترک کار کنند سعی می‌کنند عاطفه‌ی منفی آن‌ها را به چیزی مقبول‌تر تبدیل کنند، برای جلب اطلاعات دیگران سعی می‌کنند با عاطفه‌ی منفی آن‌ها مقابله کنند.

✓ نتایج مثبت حمایت از خودمختاری ← علت مثبت بودن آنها برانگیزنده‌های حامی خودمختاری، نیاز افراد را به خودمختاری ارضا می‌کند در حالی که برانگیزنده‌های کنترل کننده، این نیاز را نادیده می‌گیرند و ناکام می‌سازند.
حمایت از خودمختاری و روابط حامی خودمختاری ← تأمین خوراک روان‌شناختی ← ارضای نیاز روان‌شناختی ← ...

PAPCO

Scanned by CamScanner

Subject
Date

نتایج مهمی که از شیوه‌ی باانگیزه‌کردن حامی خود مختاری عاید می‌شوند :

منافع مرتبط با رشد ← درک شایستگی بیشتر، عزت نفس بالاتر، احساس ارزشمندی بیشتر

منافع مشغولیت ← مشغولیت بیشتر، حالت هیجانی مثبت، ادراک کنترل قوی‌تر، ترجیح دادن چالش بهینه، لذت ناشی از چالش بهینه

یادگیری با کیفیت عالی ← انعطاف‌پذیری بیشتر در تفکر، افزایش یادگیری مفهومی، بهره‌وری اطلاعات فعالتر، خلاقیت بیشتر

عملکرد مطلوب ← حفظ تغییر رفتاری، یادداری بلندمدت، پیشرفت بیشتر، ترک تحصیل کمتر، ماندگاری بیشتر

منافع عملکردی ← بهبود عملکرد، پیشرفت بیشتر

شایستگی ← نیازی روان‌شناختی است که برای دنبال کردن چالش‌های بهینه و به خرج دادن تلاش لازم برای تسلط یافتن بر آن‌ها، انگیزه‌ی ضروری تأمین می‌کند.

چالش‌های بهینه ← چالش‌های متناسب با رشد

تعریف شایستگی به صورت رسمی ← نیاز به موثر بودن در تعامل‌ها با محیط که با انگیزه‌ی به کاربردن استعدادها و مهارت‌ها و در انجام دادن این کار، دنبال کردن چالش‌های بهینه و تسلط یافتن بر آن‌ها.

✓ شرایط محیطی بهره‌ای که نیاز ما را به شایستگی فعال می‌کند ← چالش بهینه و ساختار بهینه ✓

✓ شرایط محیطی که نیاز ما را به شایستگی ارضا می‌کند ← بازخورد مثبت ✓

✓ مهالی چیک سنت میهالی ← منشأ خرسندی : تجربه‌ی روان

روان ← حالتی از تمرکز است که جذب شدن کامل در یک فعالیت را شامل می‌شود.

← زمانی روی می‌دهد که فرد برای غلبه کردن بر چالش‌ها، مهارت‌های خود را به کار برد.

✓ در صورتی که چالش از مهارت برتر باشد (مهارت کم، چالش زیاد) ← افراد نگران می‌شوند که تکلیف بر مهارت‌های آن‌ها غلبه کند.

به چالش طلبیده شدن اضافی، شایستگی را تهدید می‌کند ✓ اگر چالش بالا باشد ← تهدید به صورت نگرانی آشکار می‌شود / اگر چالش زیاد باشد ← تهدید به صورت اضطراب آشکار می‌شود

متوسط

در صورتی که چالش با مهارت بخواند (چالش و مهارت زیاد) ← تمرکز، درآمیختگی، خشنودی

اگر چالش‌ها و مهارت‌ها کاملاً بخواند ← تجربه روان ایجاد می‌شود.

✓ اگر مهارت از چالش برتر باشد (مهارت زیاد، چالش کم) ← کاهش تمرکز، کمتر شدن میزان درآمیختگی با تکلیف، ملال هیجانی

✓ به چالش طلبیده شدن از زیر سطح مهارت فرد ← به صورت بی‌تفاوتی یا ملال آور جلوه‌گر می‌شود.

✓ به چالش طلبیده شدن اضافی ← مشکلات هیجانی و تجربه‌ی زیر سطح بهینه

✓ بدترین تجربه ← ناشی از ← همانندی چالش کم و مهارت کم ✓

P4PCO

Scanned by CamScanner

وضعیت چالش و مهارت کم ← تقریباً تمام حالت های هیجان انگیزی و شناختی در پایین ترین سطح هستند به طوری که فرد اهمیتی به تکلیف نمی دهد.
روان، قدری بهتر از تعادل چالش و مهارت است زیرا تعادل چالش کم و مهارت کم تفاوتی به بار می آورد.

✓ روان، در وضعیت هایی نمایان می شود که چالش و مهارت نسبتاً زیاد یا زیاد باشند.

✓ اگر مهارت های فرد نتواند با ضروریات و چالش های تکلیف بخواند ← نگرانی — برای کاستن از نگرانی کاهش دادن دشواری تکلیف یا بالا بردن مهارت

✓ اگر مهارت های فرد با ضروریات و چالش های تکلیف برابری کند ← فرد، روان را تجربه می کند.

✓ اگر مهارت های فرد از ضروریات و چالش های تکلیف فراتر روند ← ملول شدن فرد. — برای کاستن از ملال افزایش دشواری تکلیف یا کاهش مهارت

طبق نظریه ی روان، چه افراد می خواهند مشارکت آن ها در تکالیف، نیازمند شایستگی را فعال و ارضا کند، دشواری تکلیف یا مهارت خود را افزایش یا کاهش می دهند.

✓ مهمترین معنی ضمنی نظریه روان ← اگر چالش بهینه باشد، از هر فعالیتی می توان لذت برد.
تعادل مهارت با چالش، چاشنی تمرکز، جذب، خشنودی و تجربه ی بهینه روان را اضافه می کند.

✓ چیک سنت میهالی ← چالش بهینه موجب روان می شود.
← افراد عملاً هنگام کار بیشتر از زمان فراغت دستخوش روان می شوند.

✓ زمانی افراد از تجربه روان شناختی به چالش طلبیده شدن خبر می دهند که با چالش مواجه شده و بازخورد عملکرد مقدماتی گرفته باشند.
✓ وابستگی متقابل چالش و بازخورد — این معادله به یک عنصر دیگر نیاز دارد ← بازخورد عملکرد

مشکلی که از لحاظ انگیزشی در رابطه با چالش بهینه وجود دارد ← وقتی افراد با تکالیف نسبتاً دشوار مواجه می شوند، به همان اندازه که احتمال دارد شکست بخورند و ناکام شوند، احتمال موفقیت و خشنودی هم وجود دارد.
یکی از شاخص های چالش بهینه ← احتمال موفقیت و شکست برابر است.
ترس از شکست ← مرکوب ویژگی های نیازمند شایستگی چالش بهینه

✓ چالش بهینه — اشاره دارد به این که ← خطا کردن زیاد برای بهینه ساختن انگیزشی ضروری است.
✓ تحمل خطا، تحمل شکست، و مخاطره جویی ← برای عقیده استوارند که ما از شکست بیشتر از موفقیت درس می گیریم.

✓ بازخورد — حاصل از:
- خود تکلیف ✓
- مقایسه عملکرد فعلی با عملکرد های گذشته ی خویش ✓
- مقایسه عملکرد فعلی خویش با عملکرد های دیگران ✓
- ارزیابی های دیگران ✓

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ علامتی مهم برای شایستگی ← ادراک پیشرفت

سوزان هارتر ← افراد از جالبی بهینه واقعاً لذت می برند، مهارت به طور کلی نیاز به شایستگی را ارضا می کند.

چون به ارتباط نیاز داریم، پیوندهای اجتماعی به راحتی برقرار می شوند.

✓ شرط اصلی برای فعال کردن نیاز به ارتباط ← تعامل با دیگران

ارضای نیاز به ارتباط ← مستلزم ← برقرار کردن پیوند اجتماعی بین خود و دیگران

✓ وقتی ارتباط و روابط مطرح می شود، کیفیت از کمیت مهمتر است.

درونی کردن ← فرایندی اشاره دارد که فرد از طریق آن، تنظیم و یا ارزشی را که قبلاً به صورت بیرونی تجویز شده است، به ارزشی درونی تبدیل می کند.

برای این که درونی کردن روی دهد، فرد باید در توصیه های دیگران ارزشی معنی و فایده ببیند.

رابطه، برای وقوع درونی کردن و انتقال فرهنگی لازم است ولی کافی نیست.

✓ دو فرض اساسی رویکرد ارگانیزمی به انگیزش ← ① انسان ذاتاً فعال است ② درد یالکتیک انسان - محیط، انسان از نیازهای روان شناختی برای پرداختن به محیط استفاده می کند و محیط گاهی از این منابع درونی حمایت می کند و در مواقع دیگر آن ها را نادیده می گیرد و ناکام می سازد.

✓ سه نیاز روان شناختی ← خودمختاری، شایستگی، ارتباط ← استوار بر ← رویکرد ارگانیزمی به انگیزش

Scanned by CamScanner

Subject
Date

فصل ششم : انگیزش درونی و انواع انگیزش بیرونی

✓ ارایه دادن مشوق جالب برای اطاعت کردن، نوعی راهبرد انگیزشی بیرونی است .

✓ انگیزش رفتار ناشی از ← خواستن مشوق

✓ چون مشوق ها و پاداش ها تأثیر نیرومندی بر رفتار دارند، کسانی که در موقعیت های کاربردی کار می کنند، از انگیزش بیرونی به عنوان راهبردی برای حل کردن مسایل استفاده می نمایند.

✓ در مورد نیازهای فیزیولوژیک و روان شناختی ← انگیزش، از منابع درونی ناشی می شود .

نیازها، حالت های انگیزشی را در ما به وجود می آورند .

رویدادهای بیرونی، مشوق ها و پیامدهایی را تشکیل می دهند که انگیزش بیرونی به وجود می آورند .

✓ دو راه برای لذت بردن از یک فعالیت ← درونی، بیرونی

هر فعالیتی را می توان با گرایش انگیزشی درونی یا بیرونی انجام داد .

✓ انگیزش درونی ← گرایش فطری برداختن به تمایلات و به کار بردن توانایی ها و در انجام این کار، جستجو کردن چالش های بهینه و تسلط یافتن بر آنها
← به طور خودانگیخته از نیازهای روان شناختی، کنجکاوی، و تلاش های فطری برای رشد حاصل می شود .
← انگیزش فطری را تأمین می کند .
← از احساس شایسته بودن و خودمختار بودن در حین انجام دادن یک فعالیت حاصل می شود .

✓ افراد به این علت انگیزش درونی را تجربه می کنند که درون خودشان نیازهای روان شناختی دارند .

✓ انگیزش بیرونی ← از مشوق ها و پیامدهای محیطی مانند غذا یا پول ناشی می شود .
از پیامدی ناشی می شود که از خود آن فعالیت جداست . ✓
دلیل محیطی برای شروع کردن و ادامه دادن یک عمل است .

✓ انگیزش بیرونی از انگیزشی « این کار را بکن تا آن را به دست آوری » ناشی می شود و به صورت انگیزشی « برای این که » وجود دارد (این کار را بکن برای اینکه آن را به دست آوری) . « این » رفتار درخواست شده و « آن » مشوق یا پیامد بیرونی است .

✓ تفاوت اصلی انگیزش درونی و بیرونی ← در منبعی نهفته است که رفتار را نیرومند و هدایت می کند .

در مورد رفتاری که به صورت درونی انگیزه شده ، انگیزش از نیازهای روان شناختی و خشنودی خودانگیخته ای که آن رفتار تأمین می کند ، ناشی می شود .
در رابطه با رفتاری که به صورت بیرونی انگیزه شده ، انگیزش از مشوق ها و پیامدهایی سرچشمه می گیرد که به آن رفتار وابسته شده اند .

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ بررسی انگیزش بیرون ← استوارد ← دیدگاه شرطی سازی کنشگر

← به فرایندی اشاره دارد که انسان به وسیله آن یاد می گیرد چگونه به خوشوئی در محیط عمل کند.

الگویی که نشان می دهد چگونه شوق ها و پیامدها، رفتار را با انگیزه می کنند ← $S: R \rightarrow C$ ✓

(S: پاسخ رفتاری شوق (نشانه موقعیت) — R: پاسخ رفتاری — C: پیامد)

نشان می دهد که پاسخ رفتاری موجب پیامد می شود

✓ انواع انگیزش بیرون ← شوق ها، پیامدها

شوق ← رویدادی محیطی است که انسان را به سمت شروع کردن رفتاری خاص می کشاند یا از آن دور می کند.

← همیشه قبل از رفتار واقع می شود ($S: R$) و با انجام این کار، انتظاری را در انسان به وجود می آورد که پیامدهای خوشایند یا ناخوشایند در شرف وقوع هستند.

← موجب رفتار نمی شود بلکه بر احتمال این که پاسخ داده شود یا نه تأثیر می گذارد. ✓

← نوعی نشانه موقعیتی است که خبر می دهد رفتار، پیامدهای تقویت کننده یا تنبیه کننده به بار خواهد آورد یا نه و این آگاهی درباره ارزش تشویقی محرک، از طریق تجربه آموخته می شود.

فرایند یادگیری (شرطی شدن)، رفتار هدفمند ما را شکل می دهد به طوری که شوق های مثبت، رفتار گرایشی و شوق های منفی، رفتار اجتنابی را علامت می دهند.

✓ دو تفاوت مهم شوق ها و پیامدها:
- از نظر زمانی که هریک روی می دهند. ✓
- از نظر نحوه ای که رفتار را با انگیزه می کنند. ✓

✓ شوق ها ← قبل از رفتار واقع می شوند ($S: R$) و وقوع رفتار را تحریک یا از آن جلوگیری می کنند.

✓ پیامدها ← بعد از رفتار واقع می شوند ($R \rightarrow C$) و تداوم رفتار را افزایش یا کاهش می دهند.

تقویت کننده ← هر گونه رویداد بیرونی که رفتار را افزایش دهد. ← تقویت عملی

تعریف تقویت کننده از لحاظ عملی آسان است اما از لحاظ نظری دشوار است، زیرا باید آن را به صورتی تعریف کرد که از تأثیری بر رفتار مستقل باشد.

مشکل تعریف کردن تقویت کننده برحسب تأثیر آن بر رفتار ← چنین تعریفی چرخشی می شود:

علت موجب معلول می شود (تقویت کننده، موجب افزایش رفتار می شود)، ولی معلول علت را توجیه می کند (افزایش رفتار به معنی آن است که باید تقویت شده باشد)

تمهیدی برای مشخص کردن تقویت کننده در عمل ← تقویت کننده را بدهیم و منتظر بمانیم تا ببینیم که آیا رفتار را افزایش خواهد داد.

مشکل دیگر این است که توضیح دهیم چرا تقویت کننده مؤثر واقع خواهد شد.

تعاریف غیر چرخشی از تقویت کننده مثبت:

هال ← محرکی که سایق را کاهش دهد.

برلین ← محرکی که انگیختگی را کاهش دهد.

زاکرمن ← محرکی که انگیختگی را افزایش دهد.

اسکینر ← موضوع محیطی جالب

اُلدز ← تحریک لذت بخش مغز

پریماک ← فرصت انجام دادن رفتار با فراوانی زیاد

Scanned by CamScanner

خواهد داد.

✓ امتیاز تعریف‌های تقویت کننده، در مقایسه با تعریف «هر چیزی که رفتار را افزایش دهد» ← پژوهشگر می‌تواند از پیش توضیح دهد چرا شمرکی رفتار را افزایش خواهد داد.

✓ دو نکته درباره‌ی ماهیت تقویت کننده‌ها:
- تقویت کننده‌ها از نظر کیفیت تفاوت دارند.
- فوریت ارایه تقویت، نا اندازه‌ای از بعضی آن را تعیین می‌کند.

ویژگی‌هایی که تعیین می‌کند چه چیزی تقویت کننده است و چه چیزی نیست:
- کیفیت
- فوریت
- مناسب فرد / تقویت کننده
- نیاز دریافت کننده به پاداش خاص
- شدت
- ارزشی که دریافت کننده برای تقویت کننده قایل است.

پیامدها:
- تقویت کننده‌ها: مثبت / منفی
- تنبیه کننده‌ها

✓ تقویت کننده مثبت ← هرگونه محرک محیطی که وقتی ارایه شود، احتمال وقوع رفتار مطلوب را در آینده افزایش دهد.

✓ تقویت کننده منفی ← هرگونه محرک محیطی که وقتی حذف شود، احتمال وقوع رفتار مطلوب را در آینده افزایش می‌دهد.

✓ تقویت کننده‌های مثبت و منفی:
- تفاوت ← تقویت کننده مثبت محرک خوشایند است اما تقویت کننده منفی محرک ناخوشایند و آزار دهنده است.
- شباهت ← هر دو احتمال وقوع رفتار را افزایش می‌دهند.

✓ رفتارهای گریز، واکنش به محرک‌های آزارنده هستند.

✓ رفتارهای اجتناب، از مواجه شدن ما با محرک‌های آزارنده جلوگیری می‌کند.

✓ تنبیه کننده ← هرگونه محرک محیطی است که وقتی ارایه شود احتمال وقوع رفتار نامطلوب را در آینده کاهش می‌دهد.

✓ شباهت تنبیه کننده‌ها با تقویت کننده‌های منفی ← هر دو از محرک‌های آزارنده استفاده می‌کنند.

زمانی که اغلب افراد به تنبیه کننده‌ها فکر می‌کنند آن چه به ذهنشان می‌رسد، تنبیه کننده‌های منفی هستند.

✓ تنبیه کننده منفی ← به کار بردن محرکی آزارنده برای متوقف کردن رفتار در آینده.

✓ تنبیه کننده مثبت ← برای متوقف کردن رفتار در آینده، پیامدهای مثبت را حذف می‌کند.

تنبیه، راهبرد انگیزشی بد تأثیری است.

دلایل استفاده گسترده از تنبیه:
- برای جلوگیری از رفتارهای نامطلوب در آینده.
- برای کسب اطاعت فوری جهت متوقف کردن رفتار نامطلوب
- برای نشان دادن هیجان منفی (مانند ناکامی، خشم)
- برای انجام دادن کاری درباره‌ی رفتار نامطلوب (زمانی که نمی‌توانیم از راهبرد بهتری استفاده کنیم)

آن چه در رابطه با رفتار نامطلوب دیگران در سطح انگیزشی مؤثر واقع می‌شود:
- روشی که رابطه مثبت را والد بهبود می‌دهد، سلامت روان کودک را بیشتر کند، و میل به روی کردن از رفتارهای نامطلوب، و معنویت‌های والدین را افزایش دهد.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

پژوهشی درباره‌ی فرق انگیزه‌ی درونی با بیرونی با کدام سوال شروع شد؟ اگر کسی مشغول فعالیتی باشد که از لحاظ درونی جالب است و بعد پاداشی بیرونی برای این کار بگیرد، انگیزه‌ی درونی او برای آن فعالیت چگونه خواهد شد؟

✓ دادن پاداشی بیرونی برای فعالیتی که به صورت درونی جالب است، معمولاً انگیزه‌ی درونی آینده را تضعیف می‌کند.

✓ زیان‌های بالقوه پاداش ← تأثیر نامطلوب پاداش بر انگیزه‌ی درونی

✓ شکل‌های بیرونی انگیزه‌ی، تقریباً همیشه زیان‌های بالقوه‌ای دارند.

✓ ما را از زیان‌های بالقوه‌ی پاداش آگاه می‌سازد ← نیاز به خودمختاری

✓ پاداش‌های بیرونی واقعاً انگیزه‌ی درونی را کاهش می‌دهند، ولی نه همیشه.

✓ دو عاملی که توضیح می‌دهند چه نوع پاداش‌هایی انگیزه‌ی درونی را کاهش می‌دهند ← انتظار، مادی بودن ← دو عامل محدود کننده

✓ پاداش‌هایی که فرد می‌تواند ببیند، لمس کند، احساس کند و بچشد، عموماً انگیزه‌ی درونی را کاهش می‌دهند در حالی که پاداش‌های کلامی، نمادی یا انتزاعی آن را کاهش نمی‌دهند

✓ دو عامل برای آگاهی یافتن از این که چه پاداش‌هایی ← تمایز بین پاداش‌های مادی و کلامی، منتظره یا غیرمنتظره بودن پاداش
انگیزه‌ی درونی را تضعیف می‌کند و چه پاداش‌هایی آن را تضعیف نمی‌کند

✓ پاداش‌های مورد انتظار، انگیزه‌ی درونی را تضعیف می‌کنند، در حالی که پاداش‌های غیرمنتظره چنین نمی‌کنند.

✓ تقویت کننده‌های بیرونی ← انگیزه‌ی درونی را کاهش می‌دهند، در فرایند و کیفیت یادگیری اختلال ایجاد می‌کنند.

✓ یادگیرنده‌هایی که انگیزه‌ی بیرونی دارند ← بیشتر نسبت به حالت هیجانی منفی (مانند ناکامی) و کمتر نسبت به هیجان مثبت (مانند خشنودی) مستعدند.
اطلاعات را به طور فعال پردازش نمی‌کنند.

پاداش‌ها در بروز خودگردانی مستقل اختلال ایجاد می‌کنند.

یادگیری وابسته شدن به پاداش‌ها می‌تواند از بروز توانایی‌های خودگردانی جلوگیری کند.

تأثیر منفی پاداش‌های بیرونی بر انگیزه‌ی درونی، به فعالیت‌های جالب محدود می‌شود.

✓ پاداش‌های بیرونی، بر انگیزه‌ی درونی فرد برای کارهایی که جالب نیستند، هیچ تأثیری ندارند - نه تأثیر تضعیف کننده، نه تأثیر تسهیل کننده.

✓ علت قول پاداش از طرف رفتارگرایان ← چون از تجربه درس گرفته‌اند، بدون این که پاداشی در کار باشد.

✓ در صورتی که انگیزه‌ی درونی فرد پایین باشد، استفاده از برانگیزنده‌های بیرونی لزوماً کار درستی نیست.

چهار دلیل برای استفاده نکردن از برانگیزنده‌های بیرونی ←
✓ همه‌ی کارهایی که از لحاظ درونی جالب نیستند

برانگیزنده‌های بیرونی بازهم کیفیت عملکرد را تضعیف نموده و در فرایند یادگیری اختلال ایجاد می‌کنند.
استفاده از پاداش‌ها، توجه را از پرسیدن این سوال مهم منحرف می‌کند که چرا ابتدا باید از کسی خواسته شود کاری را که جالب نیست انجام دهد
برای ترغیب کردن مشارکت، راه‌هایی بهتر از رشوه هم وجود دارد.
برانگیزنده‌های بیرونی بازهم توانایی بلندمدت فرد را برای خودگردانی مستقل تضعیف می‌کنند.

Scanned by CamScanner

✓ در آموزش استثنایی ← استفاده از برانگیزنده‌های بیرونی برای تنظیم رفتار.

✓ آن چه در پس استفاده از برانگیزنده‌ی بیرونی نهفته است ← شکل دادن رفتار دیگران، تأثیرگذاشتن بر آن، و کنترل کردن آن

✓ یکی از هدف‌های نهفته در تقریباً هر برانگیزنده‌ی بیرونی ← کنترل کردن رفتار افراد (یعنی افزایش دادن رفتارهای مطلوب یا کاهش دادن رفتارهای نامطلوب)

نظریه ارزیابی شناختی ← همه‌ی رویدادهای بیرونی، جنبه کنترل کننده و جنبه اطلاع رسانی دارند.

← فرض می‌کند که انسان‌ها نیازهای روان‌شناختی به خودمختاری و شایستگی دارند و جنبه‌ی کنترل کننده رویداد بیرونی برنیاز به خودمختاری تأثیر می‌گذارد، در حالی که جنبه اطلاع رسانی آن، نیاز به شایستگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

← سه قضیه را مطرح می‌کند: ① رویدادهای بیرونی که به درک منبع علیت درونی کمک می‌کنند، از انگیزش درونی حمایت می‌کنند، زیرا این رویدادها نیاز به خودمختاری را فعال و ارضا می‌کنند.

کنترل کننده بودن ⇐ سرکوب انگیزش درونی ⇐ سرکوب خودمختاری

اطلاع رسانی بودن ⇐ سرکوب انگیزش درونی ⇐ سرکوب شایستگی

رویدادهای بیرونی که به درک منبع علیت بیرونی کمک می‌کنند، از انگیزش بیرونی حمایت می‌کنند، زیرا این رویدادها نیاز خودمختاری توجهی ندارند و در عوض بر رفتار و پیامد آینده آن، وابستگی اگر ـ در این صورت» برقرار می‌کنند.

قضیه ۱ می‌پرسد: آیا هدف رویداد بیرونی، کنترل کردن رفتار دیگران است؟ ← اگر نیست، خودمختاری و انگیزش درونی حفظ می‌شوند.

اگر هست، و وقتی انگیزش بیرونی جایگزین انگیزش درونی می‌شود خودمختاری و انگیزش درونی تضعیف می‌شوند

② رویدادهایی که ادراک شایستگی را افزایش می‌دهند، به انگیزش درونی کمک می‌کنند، در حالی که رویدادهایی که ادراک شایستگی را کاهش می‌دهند، این انگیزش را تضعیف می‌کنند.

قضیه ۲ می‌پرسد: آیا هدف رویداد بیرونی، آگاه ساختن فرد از درک شایستگی اوست؟ ← اگر هست، ادراک شایستگی و انگیزش درونی در صورت افزایش می‌یابند که رویداد بیرونی اطلاعات کارآیی مبنی را منتقل کند.

کمک کردن قضیه‌های ① و ② برای آگاه شدن از اهمیت انگیزش مشوق‌ها و پاداش‌ها به ما می‌کند ←

- توجه به این که چگونه رویدادی بیرونی بر رفتار تأثیر می‌گذارد.
- توجه به نحوه‌ای که آن رویداد بیرونی بر نیازهای روان‌شناختی تأثیر می‌گذارد.

✓ ③ تأثیر یک رویداد بر انگیزش درونی و بیرونی، بستگی دارد به اینکه آن رویداد عمدتاً کنترل کننده است یا اطلاع رسان.

✓ رویدادهای نسبتاً کنترل کننده، انگیزش درونی را تضعیف می‌کنند (از طریق تأثیرشان بر خودمختاری) و به انگیزش بیرونی کمک می‌کنند.

✓ رویدادهای نسبتاً اطلاع رسان، انگیزش درونی را افزایش می‌دهند (از طریق تأثیرشان بر شایستگی)

سوال اساسی ← چرا این رویداد بیرونی را به دیگری می‌دهم ـ آیا هدف من این است که رفتار او را کنترل کنم یا می‌خواهم وی را از شایستگی‌ای آگاه سازم.

✓ سودمندی نظریه ارزیابی شناختی، در قضیه‌ی ③ آشکار می‌شود. ← کنترل کننده یا اطلاع رسان بودن تأثیر رویداد بر انگیزش درونی و بیرونی

Scanned by CamScanner

Subject
Date

برجستگی نسبی ← که جنبه بالقوه در قضیه ③ ← اطلاع رسان / کنترل کننده / بی انگیزه کننده ← اهمیت کارکردی رویداد بیرونی را تعیین می کند.

هر گونه رویداد بیرونی

آیا این رویداد عمدتا به معنی کنترل کردن رفتار است؟
- اگر پاسخ مثبت است، در این صورت خودمختاری و انگیزش درونی کاهش می یابد و انگیزش بیرونی افزایش می یابد.
- اگر پاسخ منفی است، در این صورت خودمختاری و انگیزش درونی بالا می ماند و انگیزش بیرونی تحت تاثیر قرار نمی گیرد.

آیا این رویداد عمدتا به معنی آگاه ساختن از شایستگی است؟
- اگر اطلاعات کارآیی بی بی باشد، شایستگی و انگیزش درونی افزایش می یابد
- ~ منفی ~ ~ ~ کاهش ~

✓ دو نوع از رویدادهای کنترل کننده و اطلاع رسان ← تحسین ، رقابت

✓ تحسین ، به خودی خود تأثیر انگیزشی ندارد بلکه نحوه ای که کار برده می شود اهمیت دارد.

اهمیت قابل توجه

در صورتی که رقابت به صورت کنترل کننده تجربه شود، انگیزش درونی را کاهش می دهد، زیرا رقیبان به خود تکلیف اهمیت چندانی نمی دهند، بلکه بیشتر برای برنده شدن

زمانی که رقابت عمدتا روی برنده شدن تمرکز دارد، در این صورت پیام فشار بر پیام شایستگی غلبه می کند.

برنده شدن در موقعیت کنترل کننده، انگیزش درونی را افزایش نمی دهد.

✓ ارایه رویداد بیرونی به صورت غیر کنترل کننده و اطلاع رسان ← افزایش شایستگی و خودمختاری ← شکوفا شدن انگیزش

رویدادهای بیرونی نمی توانند در افراد انگیزش درونی به وجود آورند اما می توانند به انگیزش درونی کمک کنند.

عوامل کمک کردن به انگیزش درونی ← استقامت، خلاقیت، درک مفهوم / یادگیری با کیفیت عالی، عملکرد مطلوب و سلامتی

رویدادهای بیرونی کنترل کننده، خلاقیت را تضعیف می کند.

انگیزش درونی، خلاقیت را بیشتر می کند.

✓ ترزا آمابیل ← اصل انگیزش درونی خلاقیت ← افراد زمانی خیلی خلاق خواهند بود که احساس کنند عمدتا به دلایل علاقه، خشنودی، رضایت خاطر و چالش خود تکلیف توسط فشارهای بیرونی، بانگیزه شده اند.

نظریه خودمختاری
- بی انگیزشی ← فرد نه انگیزش درونی دارد نه بیرونی، بدون تنظیم، غیر شخصی
- انگیزش بیرونی
  - تنظیم بیرونی ← بیرونی، اصلا خودمختار نیست
  - تنظیم درون فکنی شده ← تا اندازه ای بیرونی، تا اندازه ای خودمختار است
  - تنظیم خود پذیر ← تا اندازه ای درونی، عمدتا خودمختار است
  - تنظیم آمیخته ← درونی، کاملا خودمختار است
- انگیزش درونی ← تنظیم درونی، حمایت کامل مدار خودمختاری

Scanned by CamScanner

Subject
Date

انگیزش درونی، بیانگر حمایت کامل فرد از خود مختاری است و به تمام مواردی که نیازهای روان شناختی فرد، انگیزش را برای عمل کردن، وجود می آورد، مربوط می شود.

✓ دلیل اهمیت مشخص کردن انواع انگیزش ← مقدار خود مختاری در هر حالت انگیزشی، بر آن چه افراد فکر می کنند، احساس می کنند و انجام می دهند تأثیر بسزایی دارد.

✓ تفاوت چهار نوع انگیزش بیرونی ← از این نظر که فرد آن ها را تا چه اندازه ای به صورت خود مختار تجربه می کند.

برخی از انواع انگیزش بیرونی (مثل تنظیم خود بنیر) از انواع دیگر انگیزش بیرونی (مثل تنظیم بیرونی) حالت های انگیزشی شدیدتری دارند و وجود می آورند.

✓ همه نوع انگیزش بیرونی، با رفتارهایی که از ما مطالبه می کنند، وابستگی بیرونی دارند.

انواع انگیزش بیرونی ✓

- تنظیم بیرونی ← غیر خود مختار، مشوق ها و پیامدها، فرد تمایل اندکی را برای انجام کاری دارد.
  در مقایسه با سه نوع دیگر انگیزش بیرونی عملکرد و نتایج ضعیفی دارد.
- تنظیم درونی شده ← اجتناب از احساس گناه، تقویت عزت نفس، درونی کردن لزامه و اقتضائات بیرونی
  درونی کردن: جذب کردن، اصولاً با انگیزه شدن به خاطر احساس گناه و استیاد پایه هاست، تغییر ساختارهای روانی را شامل می شود
  درونی کردن فقط تا اندازه ای روی داده ← علت آن ← احساس تنش و فشار فرد
- تنظیم خود بنیر ← انگیزش بیرونی عمدتاً درونی شده و خود مختار
- تنظیم آمیخته ← خود مختارترین نوع انگیزش بیرونی است ← با برایی با پیامدهای بسیار مثبت ارتباط دارد.
  درآمیختن: یکپارچه کردن ارزش ها و رفتارهای همانند سازی شده ی خویش در خود (خود)
  در عین حال که نوعی انگیزش است، فرایند رشد نیز هست.

هر چه انگیزش بیرونی فرد خود مختارتر باشد، او پیشرفت تحصیلی و سلامت روانی بیشتری خواهد داشت.

✓ نظریه ارزیابی شناختی ← روشی برای پیش بینی کردن تأثیر رویداد بیرونی بر انگیزش در اختیار می گذارد.

✓ نظریه خود مختاری ← تمایز بین انگیزش درونی در برابر بیرونی را به صورت پیوستاری از انواع انگیزش، گسترش می دهد.

✓ تنظیم آمیخته ← خود مختارترین انگیزش بیرونی است و خود آزمایی لازم را برای هماهنگ کردن شیوه تفکر و رفتار کردن حرفه با شیوه تفکر و رفتار کردن پیشین در بر دارد.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

فصل هفتم: نیازهای اجتماعی

✓ برخلاف نیازهای روان‌شناختی اکتسابی ← نیازهای اجتماعی، شبه‌نیازها ویژگی‌های مشترک دارند ← جای این که فطری باشند، منشأ اجتماعی دارند

نیازهای اجتماعی ← از درجهان ناشی می‌شوند که آن‌ها را از طریق تجربه، جامعه‌پذیری و رشد فرامی‌گیریم ← پیشرفت، صمیمیت، قدرت، بهبودجویی، ...

در درون ما به صورت تفاوت‌های فردی اکتسابی وجود دارند و بخشی از شخصیت ما هستند.

شبه‌نیازها ← تمایلات روان‌گردان هستند که به صورت موقعیتی ایجاد می‌شوند مثل نیاز غذایی، پول، عزت‌نفس، جزء هنگام باران، ...

نیاز ← هرگونه شرایط که برای رشد فرد ضروری است، طوری که بی‌برآورده شدن آن موجب سلامتی می‌شود و ممانعت از آن به مالامت می‌زند.

شبه‌نیاز ← طبقه‌ای از نیازهای زودگذر ← به این علت به آن‌ها شبه‌نیاز گفته می‌شود که از جهاتی به نیازهای واقعی شباهت دارند.

مثال: امیال هستند که به صورت موقعیتی ایجاد می‌شوند و تمام عیار نیستند.

رفتارهایی که فکر، احساس و عمل می‌کنیم تأثیری گذارند (یعنی بر شناخت، هیجان و رفتار تأثیر می‌گذارند)

✓ شبه‌نیازها از خواسته‌ها و فشارهای موقعیت سرچشمه می‌گیرند.

✓ هر تغییری در محیط به تغییر در شبه‌نیازهای ما منجر می‌شود.

✓ شبه‌نیازها از رویدادهای محیط که احساس شئی، فشار، و فوریت در ما ایجاد می‌کند، سرچشمه می‌گیرند.

✓ شبه‌نیازها، نیازهای کمبود و از لحاظ موقعیتی واکنشی هستند.

شبه‌نیازها چیزهایی هستند که ما نداریم ولی نیاز داریم که آن‌ها را به صورت فوری از محیط به دست آوریم.

✓ نیرومندی شبه‌نیاز (توانایی آن برای جلب کردن توجه و فشار آوردن برای عمل) ← عمدتاً بستگی دارد به ← این که محیط تا چه اندازه به فرد فشار می‌آورد.

✓ نیازهای اجتماعی ← از طریق تجربه، رشد و جامعه‌پذیری کسب می‌شوند.

تجربه به ما می‌آموزد که رسیدن به برخی هدف‌ها در برابر هدف‌های دیگر، واکنش‌های هیجانی مثبت خاصی را فرامی‌گیریم.

✓ نیازهای اجتماعی، عمدتاً واکنشی هستند.

نیاز به پیشرفت ← میل به انجام دادن خوب کارها متناسب با معیار برتری

افراد را برای جستجو کردن «موفقیت در رقابت با معیار برتری» برانگیزه می‌کند.

✓ معیار برتری ← شامل:
- رقابت با تکلیف
- رقابت با خود
- رقابت با دیگران

اصطلاحی کلی است

Scanned by CamScanner

Subject
Date

عنصر مشترک در تمام موفقیت های پیشرفت ← فرد با معیار برتری رو به رو شده و به وسیله آن نیرومند می شود، عمل تا بایی علت کمی داند عملکرد آینده، ارزیابی معنی داری از شایستگی او به بار خواهد آورد.

✓ افرادی که نیاز زیاد به پیشرفت دارند، تکالیف نسبتاً دشوار تا دشوار را انتخاب می کنند.

✓ معیارهای برتری، شمشیر دولبه ای را در اختیار افراد قرار می دهند.

✓ تلاش های پیشرفت نیرومند و انعطاف پذیر ← تا اندازه ای ناشی از تأثیرات جامعه پذیری

برخی از شیوه های تفکر که ارتباط بیشتری با پیشرفت دارند ← ادراک توانایی زیاد، گرایش تسلط، انتظارات زیاد برای موفقیت، ارزش قایل شدن زیاد برای پیشرفت سبک انتساب خوبی بنیاد

✓ ارزش قایل شدن برای پیشرفت ← پیش بینی استقامت

✓ سبک انتساب خوبی بنیاد ← پرورش هیجان های مثبت، دور نگه داشتن هیجان های منفی

کودکان برای تأیید دیگران خیلی ارزش قایل هستند، در حالی که برای پیشرفت به خودی خود اهمیت خیلی کمی قایلند.

✓ وقتی با معیارهای برتری مواجه می شویم، تاریخچه رشد ما به ما می آموزد که مستعد غرور یا مستعد شرم باشیم.

✓ غرور حاصل از ← تاریخچه رشد رویدادهای موفقیت آمیز که به تسلط انجامیده اند.

✓ شرم حاصل از ← تاریخچه رشد رویدادهایی که به تسخر منجر شده اند.

✓ دو رویکرد نظری حاکم بر شناخت انگیزش پیشرفت ← رویکرد کلاسیک، رویکرد امروزی

✓ رویکرد کلاسیک ← مدل رفتار پیشرفت اتکینسون است که مدل پویش عمل را شامل می شود.

✓ رویکرد امروزی ← رویکرد شناختی است که روی هدف هایی که افراد در موقعیت های پیشرفت تعیین می کنند، تمرکز دارد.

✓ اشتراک دو رویکرد کلاسیک و امروزی ← هر دوی آن ها انگیزش پیشرفت را به صورت کشمکش گرایش در برابر اجتناب در نظر می گیرند.

جان اتکینسون ← نیاز به پیشرفت فقط تا اندازه ای رفتار پیشرفت را پیش بینی می کند.

رفتار پیشرفت، علاوه بر نیاز سرشتی فرد به پیشرفت، به احتمال موفقیت او در تکالیف و ارزش تشویقی که افراد برای موفق شدن در آن تکلیف قایل هستند نیز بستگی دارد.

✓ چهار متغیر نظریه اتکینسون ← رفتار پیشرفت رابطه بین آن - نیاز به پیشرفت، احتمال موفقیت، مشوق موفقیت.

✓ رفتار پیشرفت به صورت گرایش به موفقیت تعریف شده است که همان Ts است.

✓ سه عامل تعیین کننده ی Ts ← نیرومندی نیاز فرد به پیشرفت (Ms، انگیزه موفق شدن)
درک احتمال موفقیت (Ps)
ارزش تشویقی موفقیت در آن تکلیف خاص (Is)

$Ts = Ms \times Ps \times Is$

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ اولین متغیر معادله‌ی قبل ← MS ← با نیاز فرد به موفقیت مطابقت دارد.

✓ متغیر Ps ← از یک سو ارزیابی تکلیف و درک توانایی فرد در آن تکلیف برآورد می‌شود.

✓ متغیر Is ← برابر است با 1-Ps ✓

✓ ارزش مثبتی برای موفقیت در تکالیف دشوار زیاد است در حالی که در تکالیف آسان، کم است.

✓ عالیترین ترکیب انتظار موفقیت و مشوق برای موفقیت را فراهم می‌کند ← چالش بهینه

ارزش مثبتی موفقیت (Taf) = احتمال شکست (Maf) × انگیزه اجتناب از شکست (Pf) × گرایش اجتناب از شکست (If)

Taf = Maf × Pf × If

✓ اتکینسون:
- MS ← نیروی انگیزشی برای جستجوکردن موفقیت‌های پیشرفت
- Maf ← نیروی انگیزشی برای گریختن از موفقیت‌های پیشرفت (باکران شدن درباره آن‌ها)

✓ Taf < Ts ← فرد گرایش دارد شایستگی خودش را نسبت به معیار برتری امتحان کند.

✓ Taf > Ts ← فرد تردید نموده یا کلاً از این موقعیت اجتناب می‌کند.

✓ فرمول کامل اتکینسون برای پیش‌بینی گرایش به پیشرفت (Ta) ⇒ Ta = Ts − Taf = (Ms × Ps × Is) − (Maf × Pf × If)

- Ms ← انگیزه اجتناب فرد
- Is ← انگیزه گرایش (نزدیکی) فرد
- Ps ← احتمال موفقیت فرد

Ta ✓:
- زمانی خیلی بالاست که: Ts بزرگتر از Taf باشد. Ps برابر با 0/5 باشد.
- زمانی خیلی پایین است که: Taf بزرگتر از Ts باشد. Ps در حدود 0/9 باشد.

✓ گرایش به پیشرفت آینده ← اشاره دارد به ← فاصله روان‌شناختی فرد از هدف پیشرفت بلندمدت

اهمیت آن در اینجاست که هر هدف پیشرفتی که از نظر زمانی بلندمدت درک شود، در مقایسه با هدفی که در آینده‌ی بسیار نزدیک قرار دارد، اهمیت گرایش در برابر اجتناب پیشرفت کم می‌کند.

رفتار پیشرفت حاصل ← Ms، If، Ps، Is، Maf، Pf، آیا پیشرفت فعلی، پیشرفت آینده منجر خواهد شد؟

✓ نوعی بلکان در یک مسیر است.

✓ آن دسته از موقعیت‌های پیشرفت که از لحاظ روان‌شناختی نزدیک هستند، در مقایسه با آن‌هایی که دورهستند، تأثیر بیشتری بر Ta دارند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ مدل پویای عمل ← رفتار پیشرفت در جریان رفتار جاری روی می دهد.

← جریان رفتار با سه بردار مشخص می شود ← تحریک، بازداری، پایان

✓ تحریک ← همان Ts است، تمایلات گرایشی را ایجاد می کند و در اثر روبرو شدن با محرک های محیطی مرتبط با پاداش که انگیزه می دهد (یعنی هر چیزی که امید واری بیشتری را برای موفقیت پدید می دهد)

✓ بازداری ← همان Taf است، تمایلات اجتناب را ایجاد می کند و در اثر روبرو شدن با محرک های محیطی مرتبط با تنبیه که انگیزه می دهد (یعنی هر چیزی که ترس از شکست بیشتری را پدید می دهد)

✓ پایان ← رابن واقعیت اشاره دارد که انجام دادن هر فعالیتی، پایان را به دنبال دارد، متغیر جدید در مدل پویش عمل است.

✓ اضافه شدن نیروهای پایانی به ما امکان می دهد که رفتار پیشرفت را به صورت پویا در نظر بگیریم نه به صورت موقتی یا ایستا.

✓ کوتاه ترین تعلق ← مرجح ترین رفتار پیشرفت

✓ طولانی ترین تعلق ← نیاز کم به پیشرفت، یا ترس زیاد از شکست

✓ تعلق سریع با MS بیشتر ارتباط دارد، پایداری طولانی با Maf کم ارتباط دارد.

گرایش به دنبال کردن تکالیف پیشرفتی و غیر پیشرفتی
- افزایی ← در اثر شوق های هیجانی و تحریکی تشدید شده.
- کاهشی ← در اثر نیروهای پایانی و ترس های بازداشتی.

✓ شرایطی که نیاز به پیشرفت را فعال و ارضا می کند ← تکالیف نسبتاً دشوار، رقابت، کار فرمایی

✓ Maf < MS ← نیاز زیاد به پیشرفت
✓ MS < Maf ← نیاز کم به پیشرفت

✓ ← ✓ افرادی که نیاز زیاد به پیشرفت دارند در تکالیف نسبتاً دشوار از افرادی که نیاز کم به پیشرفت دارند بهتر عمل می کنند با این حال افرادی که نیاز زیاد به پیشرفت دارند در تکالیف آسان یا دشوار، از افرادی که نیاز کم به پیشرفت دارند بهتر عمل می کنند.

✓ رقابت
- معمولاً هیجان مثبت، رفتار گرایشی و عملکرد بهتر را در افراد دارای نیاز زیاد به پیشرفت تقویت می کند.
- هیجان منفی، رفتارهای اجتنابی، و عملکرد سست را در افراد دارای نیاز کم به پیشرفت ایجاد می کند.

✓ شاخص های ارزیابی رقابت، در افرادی که نیاز کم به پیشرفت دارند، عمدتاً اضطراب و اجتناب را برانگیخته می کنند.

✓ دیویه مک کللند ← افراد دارای نیاز زیاد پیشرفت، معمولاً الگوی رفتار کارفرمایی دارند.

✓ کارفرمایی، بازخورد عملکرد عینی و سریع فراهم می آورد.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ مدل اتکینسون ← رفتار پیشرفت را به صورت انتخاب در نظر می‌گیرد: پذیرفتن و گرایش به سمت معیار برتری، یا رد کردن و اجتناب از آن.
← این مدل در صدد آن است که بداند آیا فرد به موفقیت گرایش دارد یا از اجتناب از شکست، و اگر چنین باشد، با چه شدتی، تمایل دارد، و چه ابزارهایی این انتخاب را شکل خواهد داد.

پژوهشگران امروزی بیشتر علاقه‌مند چرایی هستند.

دو هدف اصلی پیشرفت ← هدف های عملکردی، هدف های تسلط

هدف های عملکردی ← فرد با معیار برتری مواجه می‌شود و می‌خواهد شایستگی خود را نشان دهد یا ثابت کند.
عموماً شایستگی فرد را بر اساس ارزیابی هنجاری پروریی می‌دهند و توجه فرد را روی نشان دادن توانایی در مقایسه با دیگران متمرکز می‌کند.
رسیدن به آن‌ها به معنی بهتر عمل کردن از دیگران است.

هدف های تسلط ← فرد می‌خواهد شایستگی خود را پرورش دهد یا بهبود بخشد.
عموماً ارزیابی مبتنی بر خود (یا مبتنی بر تکلیف) را از شایستگی فرد پرورش می‌دهند.
این هدف‌ها توجه فرد را روی پرورش دادن شایستگی و تسلط یافتن بر تکلیف متمرکز می‌کند.
رسیدن به آن‌ها به معنی پیشرفت کردن است.

علت اهمیت تمایز هدف عملکردی از هدف تسلط ← پذیرفتن هدف های تسلط در موقعیت پیشرفت با شیوع تفکر احساسی، و رفتار کردن بی‌ثمر و بی‌ثمر ارتباط دارد، در حالی که پذیرفتن هدف های عملکردی در موقعیت پیشرفت، با شیوع تفکر احساسی و رفتار کردن پیشآمنی و بی‌ثمر ارتباط است.

در صورت پذیرفتن هدف های تسلط ← استفاده طولانی‌تر در تکلیف، ترجیح تکالیف چالشی انگیز، استفاده از راهبردهای یادگیری ادراکی، تلاش بیشتر در صورت مواجه شدن با مشکل، آسیب پذیری کمتر در برابر ناراحتی‌های درماندگی آموخته شده، انگیزه درونی بیشتر، عملکرد بهتر، درخواست کمک و اطلاعات از دیگران ← کار کردن مستقل
(استفاده از راهبردهای نسبتاً پیشرفته)

✓ دلیل جذابیت هدف های پیشرفت برای روان‌شناسان تربیتی ← آموزگاران بر نوع هدف های پیشرفتی که دانش‌آموزان می‌پذیرند تأثیر نسبتاً زیادی دارند.
✓ رویکرد کلاسیک ← نظریه اتکینسون / رویکرد امروزی ← هدف های پیشرفت
✓ مدل ادغامی ← ادغام رویکردهای کلاسیک و امروزی
← در این مدل، هدف های تسلط و هدف های عملکرد پیشرفت (عملکردی ← گرایشی و عملکردی - اجتناب) وجود دارد. ✓

Scanned by CamScanner

✓ هدف های تسلط ناسازگارانه ← درک شایستگی در تکلیف در دست انجام

✓ هدف های عملکردی - گرایش ناسازگارانه ← نیازمند به پیشرفت (Ms)

✓ هدف های عملکردی - اجتناب ناسازگارانه ← ترس از شکست (Maf)

• ساختارهای انگیزشی پیشرفت کلاسیک (Ps, Maf, Ms) وظیفه‌ی شرایط پیشایند را دارند یعنی شرایطی که بر هدف های خاصی گذارند و در موقعیت پیشرفت خاصی عمل می‌کنند و تاثیر می‌گذارند

✓ افراد دارای نیاز زیاد به پیشرفت، هدف های عملکردی - گرایش را می پذیرند.

✓ افرادی که از شکست می ترسند، هدف های عملکردی - اجتناب را می پذیرند.

✓ افرادی که انتظار شایستگی زیاد دارند، هدف های تسلط را می پذیرند.

✓ مشکل رویکرد کلاسیک ← آمادگی های کلی شخصیت نمی تواند رفتار پیشرفت را در موقعیت های خاص پیش بینی کند.
عوامل کلی شخصیت لزوماً تنظیم کننده‌ی رفتار پیشرفت در زمینه های خاص زندگی نیستند.

✓ مشکل رویکرد امروزی ← توضیح نمی دهد که هدف های متفاوت پیشرفت ابتدا از کجا می آیند.

✓ ادغام و نظریه کلاسیک و امروزی ← می تواند رفتار پیشرفت را در موقعیت های خاص (با استفاده از هدف های پیشرفت) پیش بینی کند.
می تواند توضیح دهد که هدف های پیشرفت از کجا آمده اند (با استفاده از آمادگی های شخصیت و ادراک شایستگی)

✓ ترس از شکست ← هدف های عملکردی - اجتناب ← سبک کنار آمدن ناسازگارانه در موقعیت های پیشرفتی
هدف های تسلط لزوماً مزیتی تر از هدف های عملکردی نیستند.
هدف های تسلط و عملکردی به پیشرفت و نتایج مثبت در زندگی کمک می کنند در حالی که هدف های عملکردی - اجتناب آن ها را تعلیل می برند.

✓ راحت ترین راه برای کاستن از اضطراب در موقعیت های پیشرفتی ← تغییر دادن محتوای افکار

✓ دو نوع اضطراب پیشرفت ← نگران شناختی و ناراحتی فیزیولوژیکی

✓ نظریه پردازان موجودیت ← برخی افراد ویژگی های شخصیتی را خصوصیات ثابت و با دوام می دانند (یا به راه داری یا این را ندارد)

✓ نظریه پردازان فزاینده ← انعطاف پذیری می دانند که می توان با مقداری تلاش آن ها را افزایش داد
(هر چه بیشتر سعی کنی و بیشتر یاد بگیری، بهتر می شوی)

✓ هوش شما چیزی است که می توانید آن را خیلی زیاد تغییر دهید ← عقیده نظریه پردازان موجودیت

✓ همیشه می توانید خیلی با هوش تر از آن چه هستید، باشید ← عقیده نظریه پردازان فزاینده

✓ نظریه های تفکر ← موجودیت، فزاینده

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ نظریه های نهفته برای تلاش های پیشرفت اهمیت دارند زیرا نوع هدف را که افراد دنبال می کنند، هدایت می نمایند.

✓ نظریه پردازان موجودیت ← در موقعیت های پیشرفت، عموماً هدف های عملکردی را می پذیرند.

✓ نظریه پردازان فرایند ← در موقعیت های پیشرفت، عموماً هدف های تسلط را می پذیرند.

✓ نظریه های نهفته ی مختلف به معنی هدف های پیشرفت متفاوت هستند.

✓ نظریه های نهفته (موجودیت، فرایند) مانند تلاش های پیشرفت (ms ، maf) نوع هدف پیشرفتی را که فرد برای دنبال کردن انتخاب می کند (عملکردی یا تسلط) پیش بینی می کند.

✓ نظریه های نهفته
- انعطاف پذیرند و می توانند تغییر کنند.
- باعث می شوند افراد هدف های عملکردی یا تسلط را دنبال کنند.

✓ در تکلیف دشوار هست که نشان دهد باهوش هستید ← هدف عملکردی - گرایشی

✓ ~ ~ آسان ~ که خطای زیادی مرتکب نشوید ← هدف عملکردی اجتنابی

✓ تکلیف دشوار، تازه و متفاوت است به طوری که می توانید از آن درس بگیرید ← هدف تسلط

✓ معنی تلاش از دید نظریه پردازان موجودیت ← تلاش زیاد به معنی توانایی کم است، هرچه بیشتر سعی کنی بنابراین باید کودن تر باشی.

✓ ~ ~ ~ فرایند ← تلاش یک وسیله است که به افراد کمک می کند، تلاش زیاد به معنی آزاد کردن توان و توانایی است و همزمان یادگیری می شود

✓ بازخورد منفی، از نظر تأثیر بر تفکر موجودیت و فرایند، خیلی شبیه به تکلیف دشوار عمل می کند.

✓ نیاز به پیوند جویی ← ناشی از ترس میان فردی از طرد.

✓ انتقاد از رویکرد اولیه ی پیوند جویی ← تأکید زیاد روی اضطراب طرد، اهمیت کم برای تمایل به پیوند جویی

✓ جنبه ی مثبت نیاز به پیوند جویی ← تمایل پیوند جویی

✓ دیدگاه جدید تر درباره تلاش های پیوند جویی ← موجب نیاز به تأیید، نیاز به صمیمیت

در آمد وجود داشته باشد.

پاسخی به تقاضای برداشت مثبت تر از تلاش های پیوند جویی (یعنی انگیزه ی صمیمیت) ← تمرکز روی انگیزه اجتماعی پرداختن به روابط گرم، صمیمانه و مثبتی که کمتر از طرد شدن

صمیمیت: میل به تجربه کردن تعامل گرم و صمیمانه با دیگران

انگیزه صمیمیت بیانگر ← اهمیت دادن به کیفیت در آمیختگی اجتماعی فرد.

تصویر کامل تلاش های پیوند جویی، برداشتی نظری را شامل می شود که هم جنبه های مثبت دارد و هم جنبه های منفی.
جنبه های مثبت و منفی براین که افراد چقدر زندگی ساده و سازگاری داشته باشند، تأثیر می گذارند.

✓ نیاز به صمیمیت از کیفیت نیرو دهنده ی رشد برخوردار است.

Subject
Date

✓ صمیمیت و محبتی که نیاز به پیوند جوی را فعال می کند ← معمولاً از تعامل اجتماعی

✓ نیاز به پیوند جوی ← صورت انگیزشی کمتر آشکار می شود.

✓ نیاز به صمیمیت ← از اهمیت دادن و نگران بودن، صمیمیت و احساس تعهد، پیوند عاطفی گفت و شنود دوجانبه، همدلی و عشق سرچشمه می گیرد.
↳ به صورت انگیزه رشد ابراز می شود (دوست داشتن، رشد کردن، روابط خود را غنی می کند)

استدلالی شاخص ← بررسی رابطه نیاز با پیوند جوی

✓ چون نیاز به پیوند جوی عمدتاً انگیزه ای کمبود گرایست، وقتی ارضا می شود به جای شادی موجب تسکین می شود.

✓ چون نیاز به صمیمیت عمدتاً انگیزه ای رشد گرایست، افراد از طریق روابط گرم و صمیمانه این نیاز را ارضا می کنند.

✓ تأثیر ← فراهم کننده ی امکان اعمال قدرت

✓ کنترل ← " " حفظ قدرت

✓ نفوذ ← " " گسترش یا بازگرداندن قدرت

✓ موقعیت هایی که نیاز به قدرت را فعال و ارضا می کند ← رهبری، پرخاشگری، مشاغل با نفوذ، دارایی حیثی.

✓ نیاز به قدرت ← استوار ← میل به تأثیرگذاری، کنترل و اعمال نفوذ بر دیگران.

پرخاشگری ← وسیله ای برای فعال کردن و ارضا کردن نیازهای قدرت

✓ جلوه های پرخاشگری نیاز به قدرت عمدتاً به صورت تکانه های (یا اعمال واقعی) پرخاشگری ابراز می شوند.

✓ دارایی حیثی ← مجموعه ای از نمادهای قدرت.

✓ انگیزش رهبری ← متشکل از سه نیاز:
- نیاز زیاد به قدرت
- نیاز کم به صمیمیت / پیوند جوی
- بازداری زیاد

✓ الگوی انگیزشی رهبری افرادی را توصیف می کند که، میل به اعمال کنترل دارند، اهمیتی نمی دهند که دوست داشتنی باشند، بسیار کنترل شده یا منضبط هستند.

Scanned by CamScanner

بخش دوم ← شناخت ها

فصل هشتم: هدف ها

مهمترین ویژگی کتاب آثوبیک (دوره ی هوازی) ← سیستم امتیاز آن

✓ رویدادهای ذهنی شناختی ← جهتی برای عمل کردن ← نیروی محرکی که عمل را به سمت هدف نیرومند و هدایت می کند.

✓ اولین جهتی انگیزشی برای عمل کردن که روان شناسان شناختی بررسی کردند ← برنامه

شروع بررسی شناختی انگیزشی با ← جرج میلر، اوژن گالانتر، کارل پریبرام

✓ ناهمخوانی ← درک هرگونه ناهماهنگی بین حالت موجود و ایده آل فرد ← برای برطرف کردن ناهمخوانی: برنامه ریزی

✓ ناهمخوان ← جهتی انگیزشی برای عمل است ← انرژی تأمین می کند.

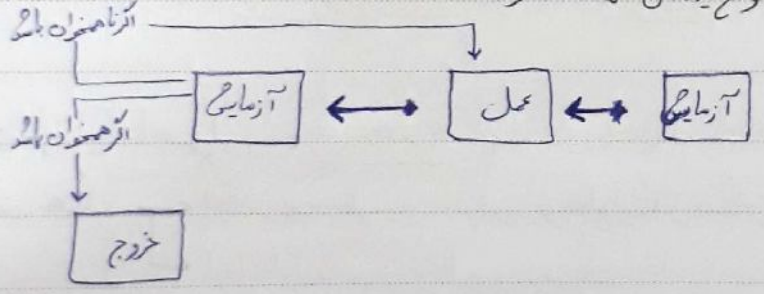
✓ برنامه ریزی ← ویژگی شناختی برای پیش رفتن از حالت موجود به حالت ایده آل است، جهت تأمین می کند.

✓ مدل ToTE ← آزمایی ← عمل ← آزمایی ← خروج

✓ ← مکانیزم شناختی که برنامه به وسیله آن رفتار را نیرومند و هدایت می کند.

✓ آزمایی ← مقایسه حالت موجود با حالت ایده آل ✓ عمل ← عمل کردن روی محیط برای تحقق بخشیدن به حالت ایده آل

✓ خروج ← هر وقت که وضع موجود با وضع ایده آل هماهنگ شود.



✓

زنجیره برنامه ← عمل ← افراد را به این صورت توصیف می کند ← 1- به ناهمخوانی های موجود - ایده آل پی می برند 2- برای برطرف کردن ناهمخوانی برنامه ریزی می کنند

3- رفتاری را که برنامه تنظیم کرده شروع می کنند 4- برای پی بردن به هرگونه ناهمخوانی باقی مانده، بین حالت موجود و ایده آل برخورد می کنند.

✓ ناهمخوان موجب انگیزش اصلاحی می شود. ✓

✓ انگیزش اصلاحی ← فرایند تصمیم گیری را فعال می کند ، رفتار را برای دنبال کردن سازگارترین روند، نیرومند می کند

← هیجان را فعال می کند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ وقتی که افراد طبق انتظارشان به سمت حالت ایده‌آل پیش می‌روند، هیجان‌هایی را احساس می‌کنند.

✓ وقتی افراد با سرعت کمتر از انتظارشان به سمت حالت‌های ایده‌آل پیش می‌روند، این ناهمخوانی هیجان‌های منفی مانند اضطراب، ناکامی و ناامیدی به بار می‌آورد.

✓ " " بیشتر " " " " ، این ناکامی ناهمخوانی هیجان‌های منفی مانند غلاف، امید، هیجان‌زدگی، شادی را به وجود می‌آورد.

حالت ایده‌آل ← اختلاف یا ناهماهنگی ← حالت موجود

✓ ناهمخوانی، میل به تغییر دادن حالت موجود را به وجود می‌آورد به طوری که فرد را به سمت حالت ایده‌آل سوق می‌دهد.

✓ آگاهی از ناهماهنگی، خواننده‌ای را به کار می‌آورد که فرد را با انگیزه می‌کند تا برای برطرف کردن این ناهمخوانی ناراحت‌کننده، اقدام لازم را انجام دهد.

✓ دو نوع ناهمخوانی ←
- کاهش ناهمخوانی ← بر پایه بازخورد بی بردن به ناهمخوانی قرار دارد.
- ایجاد ناهمخوانی ← بر اساس سیستم «پیشخورد» قرار دارد که به موجب آن فرد به آینده می‌نگرد و هدف عالی‌تری را برای آینده تعیین می‌کند.

✓ در هر دو مورد، این ناهمخوانی است که برای عمل، مبنای انگیزشی تأمین می‌کند.

✓ در مقاومت کاهش ناهمخوانی یا ایجاد ناهمخوانی:
- کاهش ناهمخوانی بر پایه انگیزش اصلاحی مبتنی بر پاداش قرار دارد در حالی که ایجاد ناهمخوانی با انگیزش تعیین هدف مطابقت دارد.
- کاهش ناهمخوانی واکنشی است، غلبه بر کمبود است و بر سیستم بازخورد استوار است در حالی که ایجاد ناهمخوانی پیشتاز است، دنبال کردن رشد و ترقی است و بر سیستم پیشخورد استوار است.

✓ اولین و مهمترین فرایند ایجاد ناهمخوانی ← تعیین هدف

✓ ناهمخوانی هدف - عملکرد ← اختلاف بین سطح موجود دستاورد و سطح ایده‌آل دستاورد.
ازفرایند ایجاد ناهمخوانی پیشتاز پیروی می‌کنند.

تعیین هدف به طور کلی عملکرد را افزایش می‌دهد.

✓ عامل تعیین‌کننده اصلی برای تبدیل شدن هدف به عملکرد ← نوع هدفی که فرد تعیین می‌کند.

✓ افزایش دشواری هدف ← افزایش عملکرد به صورت خطی
تلاش، به نسبت دشواری هدف صورت می‌گیرد.
هدف‌های روشن، ابهام در فکر و بی‌ثباتی در عملکرد را کاهش می‌دهند.

✓ هدف‌های دشوار و روشن، عملکرد را افزایش می‌دهند.

✓ علت این که هدف‌های دشوار و روشن، عملکرد را افزایش می‌دهند در حالی که هدف‌های آسان و مبهم چنین نمی‌کنند ← علت انگیزشی است.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

هدف های دشوار رفتار را نیرو می دهند یعنی این که تلاش و استقامت را افزایش می دهند.

✓ علت این که هدف های دشوار، استقامت را زیاد می کنند ← تا رسیدن به هدف، تلاش ادامه می یابد.

✓ هدف های روشن ← هدایت توجه و برنامه ریزی راهبردی

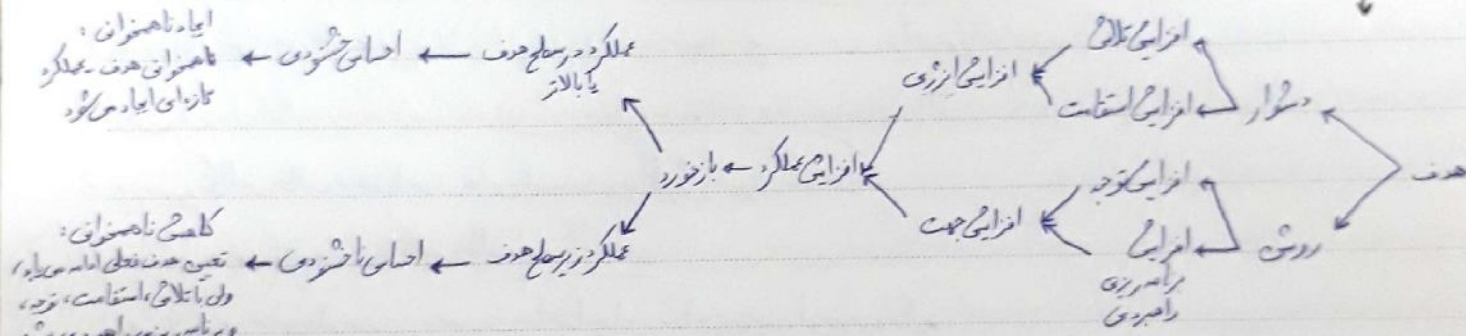
✓ بین هدف ها و عملکرد رابطه یک به یک وجود ندارد ← علت ← چون عوامل دیگری نیز در کیفیت عملکرد دخالت دارند.

✓ متغیرهایی که در تعیین هدف دخالت دارند ← دشواری، روشن بودن، بازخورد، هدف پذیری

✓ بازخورد به هدف نیاز دارد. (معیاری برای عملکرد).

✓ فقط هدف های درونی شده (یعنی پذیرفته شده) عملکرد را افزایش می دهند ← علت ← هدف پذیری، احساس تعهد نسبت به هدف را به بار می آورد.

خلاصه فرایند تعیین هدف:



✓ چهار عامل تعیین می کند که آیا هدف که به صورت بیرونی تعیین شده، پذیرفته یا رد می شود (عوامل موثر بر هدف پذیری)

- درک دشواری هدف تعیین شده
- مشارکت در فرایند تعیین هدف
- اعتبار فردی که هدف را تعیین کرده است
- مشوق های بیرونی

✓ رابطه هدف پذیری با دشواری هدف ← معکوس

✓ هنگامی که فرد به این موضوع فکر می کند که آیا هدف تعیین شده را بپذیرد یا نه ← ابتدا ← دشواری آن را ارزیابی می کند.

✓ هدف هایی که راحت انجام می شوند معمولاً هدف پذیری بیشتری به بار می آورند، در حالی که هدف های دشوار هدف ناپذیری به بار می آورند.

✓ در صورتی که مشوق های درونی به دستیابی هدف وابسته شده باشند ← افزایش هدف پذیری به سبب منافع دستیابی به هدف.

در مورد تعیین هدف ← دو هشدار و یک اشکال.

✓ نظریه تعیین هدف، بیشتر با افزایش دادن عملکرد و کمتر با افزایش انگیزش ارتباط دارد.

✓ دو هشدار در مورد تعیین هدف ← منظور از آن بالا بردن عملکرد است و لزوماً انگیزش را افزایش نخواهد داد.

← تعیین هدف های بهتر نتیجه می دهد که تکالیف نسبتاً کسالت آور باشند و فقط به برنامه روشنی نیاز داشته باشند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ تعیین هدف در تکالیف آسان و کسالت آور، با ایجاد انگیزش که تکلیف به تنهایی نمی‌تواند به وجود آورد، به عملکرد کمک می‌کند.

✓ در تکالیفی که خود به خود جالب هستند و به خلاقیت یا حل مسئله نیاز دارند، تعیین هدف، عملکرد را افزایش نمی‌دهد.

✓ سه اشکال تعیین هدف ← استرس، احتمال شکست، به خطر انداختن خلاقیت و انگیزش درونی

← فایده‌ی تعیین هدف را در موقعیت‌های کاربردی محدود می‌کند.

✓ متعلق نهفته در پس تعیین هدف ← بالا بردن عملکرد

عملکرد افراد دارای هدف کوتاه‌مدت، بلندمدت، یا ترکیب کوتاه‌مدت و بلندمدت تفاوت چندانی ندارد ولی همه آن‌ها از افراد بی‌هدف بهتر عمل می‌کنند.

✓ نزدیک بودن هدف ← به جای این که بر عملکرد تأثیر بگذارد، استقامت و انگیزش درونی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

✓ هدف‌های کوتاه‌مدت ← فرصت‌های مکرری را برای تقویت بعد از رسیدن به هدف فراهم می‌کنند، فرصت‌های مکرری را برای بازخورد تأمین می‌کنند.

✓ بازخورد ← به فرد امکان می‌دهد که ببیند آیا عملکردش در سطح هدف، بالاتر، یا پایین‌تر از آن است.

✓ در مورد تکالیف جالب، فقط هدف‌های بلندمدت به انگیزش درونی کمک می‌کنند.

✓ تنها تأثیر هدف کوتاه‌مدت بر تکلیف جالب ← تأثیر منفی

معمولاً هدف‌های بلندمدت به صورت ساختارهای شناختی پیچیده‌ای وجود دارند.

✓ تلاش‌های شخصی، آماده‌گی‌های شخصیت را منعکس می‌کنند، در حالی که هدف‌ها بیانگر مقاصد موقعیتی هستند.

تلاش‌های شخصی در سطح شخصیتی وجود دارند و به صورت عامل تولید کننده‌ی هدف‌های روزانه‌ی فرد عمل می‌کنند.

تلاش‌های شخصی که رشد شخصی و سلامت ذهنی را پرورش می‌دهند، آن‌هایی هستند که خودمختاری، شایستگی، یا ارتباط بیشتر در زندگی فرد را در بر دارند.

✓ سلامتی، نه از رسیدن به اهداف یا تلاش‌های شخصی تبعیت می‌کند و نه به آن‌ها وابسته است.

✓ سلامت ذهنی، بیشتر به چیزی که فرد برای آن تلاش می‌کند مربوط می‌شود تا به چیزی که فرد عملاً به دست می‌آورد.

✓ فاصله‌ی بین تفکر هدفمند و عمل هدفمند خیلی زیاد است.

✓ علت اهمیت متمایز کردن تفاوت محتوای هدف با فرایند دستیابی به آن هدف ← تجسم کردن خیال‌پردازی‌های موفقیت، رضایت شخصی به بار می‌آورد.

✓ تحریکات ذهنی، به جای تمرکز روی نتایج (محتوای هدف)، روی برنامه‌ریزی و حل مسئله تمرکز دارند.

✓ جزء ضروری رابطه هدف - عملکرد ← برنامه‌ریزی برای نحوه رسیدن به هدف

✓ علت اصلی این که افراد نمی‌توانند به هدفشان برسند ← نبود برنامه عمل مشخص

✓ مشکلات اراده‌ی هدف
- شروع کردن
- استقامت کردن
- از سر گرفتن

Scanned by CamScanner

Subject
Date

بررسی اجرای قصدها ← بررسی خودرایی که هدف ها بعد از تعیین شدن، به خودمونی به عمل در می آیند.

✓ تنظیم کردن اجرای قصدها، راه را به روی مشکلات ارادی می بندد. در واقع اجرای قصدها اجازه نمی دهد که فرد اسیر مشکلات ارادی شود.

✓ تأثیر انگیزشی اجرای قصد ← متصل کردن رفتار هدفمند به نشانه ی موقعیتی

✓ اجرای قصدها به دو طریق به رفتار هدفمند کمک می کند ← شروع کردن، به اتمام رساندن

✓ شروع کردن رفتار هدفمند زمانی مشکل ارادی محسوب می شود که افراد اجازه دهند فرصت های طلایی برای دنبال کردن هدفشان از دست بروند.

✓ تمام کردن رفتار هدفمند زمانی مشکل ارادی می شود که افراد با مشکلات مواجه شوند و در کار آن ها اختلال ایجاد شده باشد.

اجرای قصدها نوعی وابستگی محیط - رفتار ایجاد می کند که به کنترل محیطی خودکار رفتار منجر می شود: «اجرای قصدها عادت می شود»

دستیابی به هدف ها نه تنها به تعیین هدف مؤثر نیاز دارند بلکه یک دوره ی پیش از عمل را نیز ایجاب می کنند که به موجب آن فرد تصمیم می گیرد چه موقعی، در کجا و چگونه این هدف اجرا خواهد شد.

✓ اجرای قصدها به این علت پایداری را تسهیل می کند که به افراد کمک می کند مشکلات آتی را پیش بینی کنند و بنابراین قصدی را تشکیل دهند تا بدانند وقتی با مشکلی مواجه شوند چه کاری باید انجام دهند.

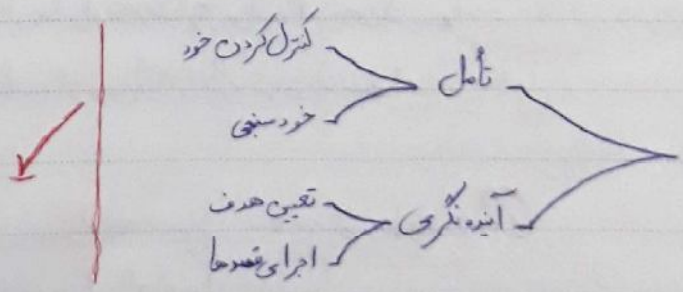
✓ اجرای قصدها نوعی حوالی جمعی ایجاد می کند که میدان توجه فرد را طوری محدود می سازد که رفتار هدفمند را در بر داشته باشد و در عین حال مزاحمت ها را نادیده بگیرد.

✓ اجرای قصدها همچنین به افراد کمک می کند هدف های کامل نشده را به اتمام رسانند.

✓ خودگردانی ← کنترل فرآشناختی فرایند تعیین هدف

- عمل ذهنی کنترل و ارزیابی کردن تلاش جاری فرد برای رسیدن به هدفی است که آن را دنبال می کند.
- فرایندی جاری و چرخه ای است که آینه نگری، عمل، و تأمل را شامل می شود.
- هم فرایند خودنگری و هم خودسنجی است که به موجب آن فرد عملکرد خود را با وضعیت هدفش مقایسه می کند.

✓ ماهیت چرخه ای خودگردانی زمانی آشکار می شود که تأمل درباره ی عملکرد به آینه نگری تازه و بهتر منجر شود.



Scanned by CamScanner

فصل نهم: عقاید کنترل شخصی

توانایی افراد در کنترل کردن بسیاری از وقایع ← نیرومندی انتظار آن ها از این که قادر به انجام این کار هستند.

✓ انتظار ← پیش بینی ذهنی احتمال وقوع یک رویداد

✓ دو نوع انتظار:
- انتظار کارآیی ← قضاوت شخص درباره ی توانایی انجام دادن عملی خاص
  برآوردی است از احتمال این که فرد بتواند به شیوه ی خاصی رفتار کند.
- انتظار پیامد ← قضاوت شخص در این باره است که اگر عمل خاصی انجام شود نتیجه ی خاصی را به بار خواهد آورد.
  برآوردی است که از میزان احتمال این که وقتی رفتاری انجام شد، چه پیامدهای خاصی را در پی خواهد داشت.

✓ انتظارات کارآیی و پیامد ← عوامل تعیین کننده ی سبب آغاز و علیت شروع و تنظیم رفتار هستند.

✓ قبل از این که رفتار نیرومند و هدفمند شود، باید انتظارات کارآیی و پیامد هر دو بالا باشند.

احساس کارآیی ← توانایی زاینده تری است که به موجب آن، فرد مهارت های خود را برای مقابله کردن با ضروریات و شرایطی که مواجه می شود سازمان می دهد و هماهنگ می کند
توانایی استفاده کردن درست از امکانات شخصی تحت شرایط متفاوت و سخت است.
قضاوت فرد درباره ی این که با توجه به مهارت هایی که دارد و موقعیت هایی که با آن مواجه می شود چگونه با یک موقعیت خوب یا بد مقابله می کند.
عامل تعیین کننده ی صدم عملکرد است.
توانایی زاینده ای است که به موجب آن، فرد روش هایی را برای تبدیل کردن توانایی های شخصی به عملکرد شرطی ابداع می کند

✓ احساس کارآیی زمانی اهمیت پیدا می کند که شرایطی برای امتحان کردن توانایی ما ایجاد شود.
تردید، ضد کارآیی است.

✓ متغیر آنالیزی که میزان مقابله کردن مناسب فرد را هنگامی که مهارت ها و توانایی های او تحت فشار قرار می گیرند تعیین می کند ← احساس کارآیی (در برابر تردید نسبت به خود)

✓ تعادل آنالیزی بین میل به سعی کردن از یکسو و اضطراب، تردید و اجتناب از سوی دیگر را پیش بینی می کند ← احساس کارآیی

✓ عقاید کارآیی ناشی از چهار منبع احساس کارآیی:
- سابقه شخصی ← اجرا کردن رفتاری به خصوص ← بهتر و موفق تر ✓
- مشاهده افراد مشابهی که این رفتار را اجرا می کنند (تجربه جانشینی یا غیر مستقیم) (سرمشق گیری)
- قانع سازی کلامی دیگران (قوت قلب)
- حالت های فیزیولوژیکی مانند تند زدن قلب در برابر آرامی آن

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ اعتقاد فرد به این که می‌تواند با قابلیت تمام عمل خاصی را اجرا کند ← ناشی از ← سابقه شخصی او در مورد امتحان کردن و اجرا کردن این عمل در گذشته

✓ این که هر اجرای رفتار برای کارآیی آینده چقدر اهمیت دارد ← بستگی دارد ← به میزان انتظار از پیامدهای موجود فرد.

✓ کدام یک از چهار منبع احساس کارآیی، از همه قدرتمندتر است ← سابقه شخصی ✓

تجربه جانشینی (غیرمستقیم) ← مشاهده کردن مدلی است که همان رفتاری را اجرا می‌کند که فرد قرار است اجرا کند. (مثلا: ابا تو بدو، من تماشا می‌کنم)

✓ این که رفتار الگو تا چه اندازه‌ای بر کارآیی ما تأثیر می‌گذارد ← به عوامل بستگی دارد:
- هرچه مشابهت بین الگو و مشاهده‌گر بیشتر باشد، رفتار الگو تأثیر بیشتری بر کارآیی مشاهده‌گر خواهد داشت
- هرچه مشاهده‌گر در رفتار به خصوصی کم تجربه‌تر و تازه‌کارتر باشد، تجربه غیرمستقیم تأثیر بیشتری خواهد داشت

✓ تجربه‌ی غیرمستقیم یا جانشینی، برای مشاهده‌گران نسبتا بی‌تجربه‌ای که رفتار افراد مشابه را تماشا می‌کنند، منبع کارآیی نیرومندی است.

✓ قانع‌سازی کلامی ← تأثیر آن بستگی دارد به: اعتبار، مهارت، و قابل اعتماد بودن قانع‌کننده.

قانع‌سازی کلامی تا حدی موثر واقع می‌شود که کارآیی موفقی فرد را به قدر کافی تقویت کند تا انگیزش لازم را برای یک بار دیگر سعی کردن، به وجود آورد.

✓ جهت علیتی بین کارآیی و فعالیت فیزیولوژیکی دوسویه است: ناکارآمدی، انگیختگی را افزایش می‌دهد و افزایش انگیختگی، ادراک ناکارآمدی را تقویت می‌کند

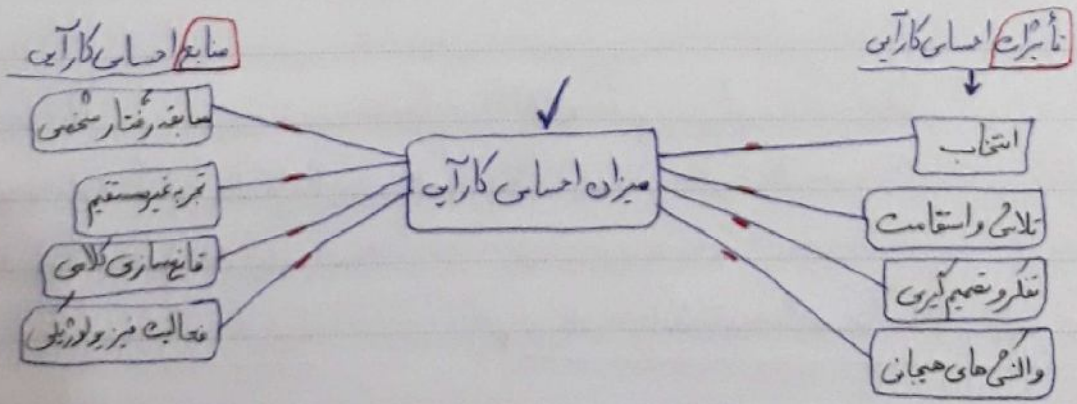
✓ حالت فیزیولوژیکی، بیشتر زمان که کارآیی اولیه نامعلوم است اطلاعات کارآیی را منتقل می‌کند.

✓ منابع نیرومندتر عقاید کارآیی ← سابقه رفتار شخصی و تجربه غیرمستقیم

✓ سابقه رفتار شخصی و تجربه غیرمستقیم، برای درمان، نوید بخش هستند.

✓ قانع‌سازی کلامی و تنظیم کردن حالت‌های فیزیولوژیکی، ملکهای برای تغییر دادن عقاید کارآیی بدبینانه هستند.

✓ چهار تأثیر نیرومند احساس کارآیی (عقاید)
- انتخاب (آرایش در برابر اجتناب)
- تلاش و استقامت
- تفکر و تصمیم‌گیری
- واکنش‌های هیجانی (استرس، اضطراب)



Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ عقاید کارآیی ضعیف منجر ← آماده سازی زمینه برای اجتناب کردن افراد از مشارکت در فعالیت ها
منوقف شدن استعداد ها

✓ عقاید کارآیی، برمقدار تلاشی که افراد به خرج می دهند و مدت زمانی که این تلاش را در صورت بروز ناملایمات ادامه می دهند، تأثیر می گذارند.

✓ احساس تردید منجر ← کم کردن تلاش و یا دست برداشتن از تلاش
رضایت دادن پیش از موقع به راه حل های پیش پا افتاده.

✓ احساس کارآیی در تلاش و استقامت نقش مهمی دارد علت ← احساس کارآیی بعد از بیماری ها به بهبود سریع اطمینان از خود می انجامد

✓ آلبرت بندورا ← بهبود پذیری احساس کارآیی در صورت فرد دیدن از شکست به دریافت که برای ادامه دادن تلاش مستمر جهت عملکرد شایسته و بروز مهارت، حمایت انگیزشی لازم را تأمین می کند.

تردید، کیفیت تفکر و تصمیم گیری فرد را در مورد عملکرد خراب می کند، در حالی که کارآیی از آن محافظت می نماید.

✓ تردید همیشه وجود دارد ← رابطه فرد با تکلیف

✓ علت اساسی اضطراب ← پایین بودن احساس کارآیی ✓ هرگونه افزایشی در احساس کارآیی به معنی کاهش اضطراب است.

عقاید کارآیی ← از سابقه رفتار شخصی، تجربیات غیرمستقیم، قانع سازی کلامی، و حالت های فیزیولوژیک ناشی می شوند.
← می توان آن ها را افزایش و تغییر داد.

✓ میزان احساس کارآیی، شیوه های رفتار کردن را پیش بینی می کند که می توان آن را عملکرد شایسته یا قدرتمندی شخصی نامید.
قدرتمندی ← داشتن آگاهی، مهارت ها، و عقایدی که به افراد امکان می دهند زندگی شان را کنترل کنند.

✓ برای قدرتمند کردن افراد از طریق آموزش احساس کارآیی استفاده از ← برنامه ی سرمشق گیری شناخت

برنامه سرمشق گیری شناخت ← روشی رسمی برای استفاده کردن از چهار منبع احساس کارآیی، جهت تبدیل کردن افراد مضطرب تازه کار به استادان فن است

عقاید کنترل شخصی ← میزان اعتقاد فرد را به این که او پیامدهای خوشایند را به وجود می آورد و از پیامدهای ناخوشایند جلوگیری می کند، نشان می دهد.
اگر راس و انحطاط پذیر باشد، فرد بین اعمال و پیامدها رابطه علیتی نزدیکی را درک می کند.
اگر ضعیف و سست باشد، فرد تصور می کند که ابتکار عمل و اعمال شخصی بر آن چه اتفاق می افتد، تأثیر ناچیزی دارند.

✓ جهت گیری انگیزشی شناخت ← به تصویری قوی و مقاوم از خود (self) هنگام روبرو شدن با شکست اشاره دارد.
✓ واکنش های مقاومت افراد شناخت گرا و درمانده گرا به بازخورد شکست ناشی از ← معنی مقاومت شکست
✓ به طور کلی، بازخورد شکست فقط اطلاع رسان است.

✓ زیربنای احساس کارآیی ← انتظارات کارآیی ✓ زیربنای درمانگری آموخته شده ← انتظارات پیامد

Scanned by CamScanner

در مورد پیامدهای قابل کنترل، بین رفتار و پیامدها رابطه‌ی یک به یک وجود دارد.
" " غیرقابل کنترل " " تصادفی "

درماندگی آموخته شده ← نوعی حالت روان شناختی است که وقتی فردی انتظار دارد پیامدهای زندگی غیرقابل کنترل باشند، ایجاد می‌شود.
← محور آن ← این انتظار آموخته شده که رفتار ارادی تأثیری بر پیامدها ندارد.

✓ سه عنصر نظریه درماندگی آموخته شده ← وابستگی، شناخت، رفتار ← زمانی که تجربه با افرادی آموزد که انتظار داشته باشند رویدادهای زندگی آن‌ها از کنترلشان خارج است
این سه عنصر باهم بویژگی‌های انگیزشی را آشکار می‌سازند.

✓ وابستگی ← رابطه عینی رفتار فرد با پیامدهای محیط ← پیامدهای ارادی (قابل کنترل) / پیامدهای تصادفی و ناخواسته (غیرقابل کنترل)

✓ سه عنصر شناختی مهم ←
- سوگیری‌ها (یعنی توهم کنترل)
- انتساب‌ها (توجیهات برای این که چرا فکر می‌کنیم کنترل داریم یا نداریم)
- انتظارات (عقاید کنترل شخصی ذهنی که آن‌ها را از تجربیات گذشته، موقعیت فعلی مستقل می‌کنیم)

عقاید افراد در مورد پیامد ناشی از حاصل ← اطلاعات عینی درباره دنیا (وابستگی)، سوگیری‌ها، انتساب‌ها، انتظارات.

✓ مشخصه رفتار آدم درمانده ← بی‌حالی، منفعل بودن و قطع امید کردن و، تلاش سست و مأیوسانه.

✓ درماندگی آموخته شده از طریق تأثیر گذاشتن بر سه نوع نارسایی، برانگیختگی رفتاری به بار می‌آورد ← انگیزشی، یادگیری، هیجانی
این نارسایی‌های ناشی از انتظار، موجب رفتار بی‌اراده و درمانده می‌شوند.

نارسایی‌های انگیزشی ← کاهش علاقه به سعی کردن ← مثل: چرا سعی کنم؟
زمان آشکار می‌شوند که تمایل فرد به صادر کردن پاسخ‌های مقابله کردن ارادی، کاهش یابد یا کلاً از بین برود.

نارسایی‌های یادگیری ← گرایش به بینیاد انتسابی که در توانایی یادگرفتن وابستگی‌های پاسخ - پیامد جدید، اختلال ایجاد می‌کند.
نارسایی‌های هیجانی ← اختلال‌های عاطفی هستند، به طوری که در موقعیت‌هایی که هیجان فعال و جسورانه را می‌طلبند، واکنش‌های هیجانی بی‌حال و افسردگی روی می‌دهند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ شباهت درماندگی آموخته شده و افسردگی یک قطبی ← انتظارات یکسان هر دو را ایجاد می‌کنند (فرد انتظار دارد که رویدادهای ناگواری اتفاق خواهند افتاد و برای جلوگیری از وقوع آن‌ها کاری نمی‌توان کرد)

✓ علت افسردگی یک قطبی احتمالاً ← گرایش افسرده‌کننده افراد به دیدن اوضاع و احوال به صورت غیرقابل کنترل

✓ علت افسردگی احتمالاً ← افراد افسرده نمی‌توانند تشخیص دهند که بیشتر از آن چه تصور می‌کنند بر پیامدهای زندگی خود کنترل دارند

✓ خطای کنترل ← زمانی که افراد میزان کنترل خود را بر رویدادها، بیشتر از حد ارزیابی کنند.

جالب‌ترین نتیجه‌گیری از پژوهش لورن آلوی و لین آبرامسون ← افراد افسرده در برابر نارسایی‌های درماندگی آموخته‌شده مستعدتر نیستند، بلکه این افراد غیرافسرده هستند که گاهی تصوری کنند از کنترل بیشتر از آن چه واقعاً دارند، برخوردارند.

خاطرات افراد افسرده در مورد رویدادهای خوشایند و ناخوشایند در زندگی‌شان متعادل و برابر است در حالی که خاطرات افراد غیرافسرده، به سمت یادآوری رویدادهای خوشایند تعادل دارد.

✓ قضاوت‌های غلط بیشتر توسط افراد غیرافسرده، نه افراد افسرده صورت می‌گیرند.

✓ سبک تبیینی ← متغیر شخصیتی نسبتاً پایدار باسبای شناختی است که نشان می‌دهد افراد چگونه رویدادهای ناگوار زندگی خود را توجیه می‌کنند.

✓ سبک تبیینی خوش‌بینانه ← به صورت گرایشی به توجیه کردن رویدادهای ناگوار با انتساب‌های بیرونی، ناپایدار، و قابل کنترل آشکار می‌شود.

✓ سبک تبیینی بدبینانه ← " " " " " درونی، پایدار، غیرقابل کنترل " "

← افراد را در مواقع شکست و بدبیاری‌ها، نسبت به ناامیدشدن آماده می‌کند.

✓ خطای کنترل ← پدیده‌ای اشتباه است که به مرور زمان سبک تبیینی خوش‌بینانه را بروز می‌دهد.

← ارزیابی بیش از حد از میزان کنترل، سبک تبیینی خوش‌بینانه

انتقادها و توجیهات در مورد درماندگی آموخته‌شده.

سوال مهم: چه چیزی موجب درماندگی می‌شود.

در واقع انتظار آموخته‌شده، نه خود رویداد ناگوار، درماندگی را به بار می‌آورد.

انتظار شکست، نه انتظار کنترل ناپذیری به تنهایی، موجب درماندگی می‌شود.

شکست، اغلب اوقات نه همیشه، عملاً انگیزی می‌سبب ایجاد می‌کند (نظریه واکنش مخالف) و انتظار کنترل ناپذیری، نه انتظار شکست، نارسایی‌های درماندگی آموخته‌شده را ایجاد می‌کند.

رویدادهای غیرقابل کنترل، خاطراتی که غیرقابل پیش‌بینی هستند نه به این علت که غیرقابل کنترل هستند، نارسایی‌های درماندگی را به وجود می‌آورند.

(کنترل ناپذیری شرط لازم اما نه کافی برای ایجاد نارسایی‌های درماندگی آموخته‌شده است)

نظریه درماندگی اصولاً یک نظریه‌ای فیزیولوژیکی، نه شناختی، باشد.

✓ برای ایجاد درماندگی، کنترل ناپذیری باید با پیش‌بینی ناپذیری همراه باشد.

Scanned by CamScanner

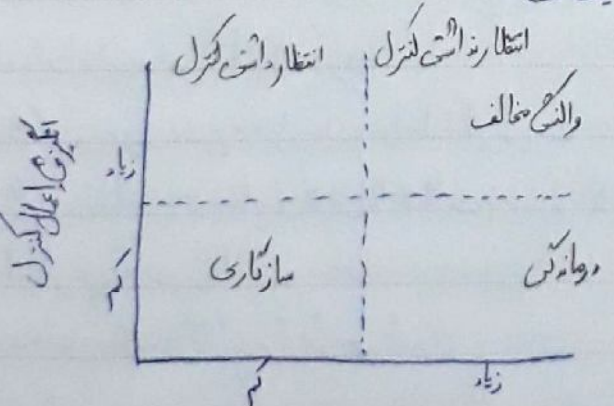
Subject
Date

✓ عوامل کنترل روان‌شناختی { همنوان‌های کنترل ← سلامت روان، سلامت جسمانی، ...
ناهمنوان‌های کنترل ← بیماری جسمانی، آشفتگی روان (اضطراب، افسردگی)، ...

✓ والگی مخالف ← تلاش روان‌شناختی و رفتاری برای برقراری مجدد آزادی از تهدید یا تهدید.
✓ نظریه والگی مخالف پیش‌بینی می‌کند که افراد فقط در صورتی دستخوش والگی مخالف می‌شوند که انتظار داشته باشند بر آن چیرگی می‌یابند، مقداری کنترل دارند.
✓ نظریه‌های والگی مخالف و درماندگی آموخته شده، هر دو روی عواملی که افراد به پیامدهای غیرقابل کنترل والگی نشان می‌دهند تمرکز دارند.
✓ کامیل و ورتمن و جک برم ← ارایه مدل تلفیقی والگی مخالف و درماندگی آموخته شده.
✓ تفاوت مهم در پیش‌بینی این که آیا فرد والگی مخالف یا درماندگی نشان خواهد داد ← درک وضعیت پیامد غیرقابل کنترل
✓ فقط به‌ازای این که فرد به مستقل بودن پاسخ - پیامد پی می‌برد، به حالت درماندگی می‌افتد.
✓ اطلاعات مهم برای تغییر کردن رابطه ← انتظار داشتن کنترل، انتظار نداشتن کنترل
✓ انتظارات داشتن کنترل، والگی مخالف را برمی‌انگیزد، انتظارات نداشتن کنترل، درماندگی را ایجاد می‌کند.

والگی مخالف و پاسخ‌های درمانده، در آن پیامدهایی که برای فرد خیلی مهم و با ارزش هستند شدیدا می‌باشند، در حالی که در پیامدهای کم اهمیت، ملایم‌تر.

✓ والگی مخالف و درماندگی ← حاصل انتظارات پیامد
✓ منشأ والگی مخالف ← ادراک کنترل
✓ منشأ درماندگی ← فقدان کنترل
✓ پاسخ والگی مخالف، قبل از پاسخ درماندگی واقع می‌شود.
✓ والگی مخالف، عملکرد را بهتر می‌کند در حالی که درماندگی آن را ضعیف می‌کند.



قرارگرفتن در معرض پیامدهای غیرقابل کنترل
(درماندگی آموزی)

Scanned by CamScanner

Subject
Date

فصل دهم: خود و تلاش های آن

جنبه های سلامت روان (شئون بهنجار عملکرد خود) ←
۱. خودپذیری ← ارزیابی های مثبت خویش
۲. خودمختاری ← استقلال
۳. روابط میان فردی ← روابط نزدیک و صمیمانه با دیگران
۴. تسلط بر محیط ← احساس کارآمدی در تسلط یافتن بر شرایط و چالش ها
۵. مقصود در زندگی ← درک معنی که به زندگی فرد جهت و هدف می دهد.
۶. رشد شخصی ← داشتن حس رشدی که مشخصه ی آن ترقی و پیشرفت است.

سه مسئله مهم در بررسی انگیزش خود و تلاش های آن ←
توصیف کردن یا آفریدن خود
مرتبط کردن خود به جامعه
کشف کردن و پروریدن استعداد خود.

توصیف کردن یا به وجود آوردن خود نشان می دهد که چگونه خودپنداره رفتار را نیرومند و هدایت می کند.
مرتبط کردن خود به جامعه نشان می دهد که چگونه هویت رفتار را نیرومند و هدایت می کند.
کشف کردن و پروریدن استعداد خود، تلاشی انگیزشی است، تلاشی که عامل بودن را نشان می دهد.
عامل بودن ← یعنی عامل (خود) قدرت و قصد عمل کردن را دارد.
انگیزش نهفته در خود را نشان می دهد.
نیروی انگیزشی طبیعی را می رساند که مجموعه از درون فرد نه از درون محیط یا فرهنگ سرچشمه می گیرد.

احساس عامل بودن روی برسد، استعداد خود را تلاشی انگیزشی می کند.

✓ بهترین راه برای افزایش دادن انگیزش دیگران ← افزایش عزت نفسی آن ها
مشکل تقویت کردن عزت نفسی به عنوان یک مداخله انگیزشی ← متربیانه هیچ یافته ای وجود ندارد که نشان دهد عزت نفسی موجب چه چیزی می شود.
✓ بهترین روش برای ساختن خودپنداری قوی و انعطاف پذیر در کودکان دوره ابتدایی ← مدل پروری مهارت
✓ مهمترین امتیاز عزت نفسی بالا ← محافظت از خود در برابر افسردگی و اضطراب
عزت نفسی، حاصل عملکرد سازگارانه و ثمربخش خود است.
خودپنداره ← بازنمایی ذهنی افراد از خودشان، از تجربیات و اندیشیدن بر این تجربیات ساخته می شود.

Subject
Date

طرحواره های خود ← نتیجه گیری های شناختی درباره ی خود هستند که زمینه ی خاصی دارند و از تجربیات گذشته آموخته می شوند.
کمرو بودن بیانگر خود پنداره نیست، بلکه بیانگر خود در زمینه ای خاص، یعنی روابط با دیگران است.
خود پنداره ← مجموعه ای از طرحواره های خود در زمینه های خاص هستند.
طرحواره های درگیر در تدوین خود پنداره ← آن دسته از زمینه های زندگی هستند که برای فرد بسیار اهمیت دارند.

طرحواره ها به دو صورت انگیزش به وجود می آورند:
- وقتی طرحواره ها شکل می گیرند رفتار فرد را هدایت می کنند و رفتار، بازخورد هماهنگ با خود پنداره ی شکل گرفته را فراخوان می کند.
- طرحواره های خود برای پیش بردن خود موجود به سمت خود مطلوب آینده، انگیزش به وجود می آورند.

رفتار هماهنگ با طرحواره ← منبع: احساس آرامش
رفتار ناهماهنگ با طرحواره ← منبع: احساس تنش

مفهوم اساسی در پس انگیزش برای هماهنگی طرحواره این است که اگر به کسی گفته شود که دروغ گو است در حالی که او معتقد باشد که بروغ گو است، این بازخورد متضاد، تنش انگیز عمل ایجاد می کند.
جستجو کردن خود های ممکن، نوعی فرایند تعیین هدف است که موجب رشد خود پنداره می شود.
جستجو کردن خود انگاره ی باثبات، نوعی فرایند تأیید کردن است که ثبات خود پنداره را حفظ می کند.
محافظت از خود هماهنگ ← یا جستجو کردن اطلاعات هماهنگ با خود پنداره / بی توجهی به اطلاعاتی که با خود انگاره در تناقض است.

حالت عاطفی ناگوار، انگیزش جستجو کردن اطلاعات و بازخورد تأیید کننده ی خود و اجتناب از عدم تأیید خود را به وجود می آورد.

تعامل گزینشی ← توضیح می دهد علت این که تعامل خود را با دوستان، ... انتخاب می کنیم این است که از تعامل های اجتماعی برای حفظ و تأیید کردن خود انگاره مان استفاده می کنیم.
← خاطر محافظت از طرحواره خود عمداً رفت و آمد با کسانی را انتخاب می کنیم که به صورت هماهنگ با خود انگاره مان با ما برخورد کنند و عمداً از کسانی که به صورت با ما برخورد می کنند که با خود انگاره مان هماهنگ نیست دوری می جوییم.

✓ اولین دفاع برای حفظ کردن خود هماهنگ ← تحریف کردن اطلاعات تا این که از حالت ناهماهنگ خارج شود.
خاطر جمعی از خود پنداره ← اطمینان فرد از این که طرحواره ی او معتبر و واقعی است.
اگر خاطر جمعی از خود پنداره زیاد باشد ← به ثبات طرحواره ی خود کمک می کند و بازخورد ناهماهنگ به ندرت آن را تغییر می دهد.
" " کم " ← بازخورد ناهماهنگ بالاخره طرحواره ی خود را تغییر خواهد داد.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ تعارض بین طرحواره ی ناسازش و بازخورد ناهماهنگ ← بحران تأیید خود

اگر افراد بازخورد متضاد بگیرند و از خود انتظار و شان معلومی نباشد، چگونه متن خود انتظار و شان را تأیید می کنند؟ با جستجو کردن بازخورد دیگری که با آن زمینه ارتباط داشته باشد بحران تأیید خود را حل می کنند.

✓ ترجیح دادن بازخورد تأیید کننده ی خود ← روال عادی تأیید خود

✓ تأثیر بازخورد نیرومند ناهماهنگ با خود ← شکی داره ← خاطر جمعی از خود نداره

✓ خاطر جمعی کم از خود نداره ← تغییر خود نداره ، غلبه بازخورد نیرومند بر طرحواره ی از پیش موجود

✓ ~ زیاد ~ ~ ← بازخورد نیرومند به صورت قطعه یک قطعه اطلاعات ارزیابی می شود.

✓ ~ متوسط ~ ~ ← بحران تأیید خود ، جالب ترین حالت از لحاظ رشد

بحران تأیید خود ← انسان مقاومت را سکوت می گذارد و به جستجوی بازخوردهای بیشتر برمی آید.

اگر بازخوردهای بیشتر بسیار متناقض کننده باشد ← بحران تأیید خود، خود انتظار را تغییر نمی دهد بلکه خاطر جمعی از خود نداره را پایین می آورد.

کاهش خاطر جمعی از خود نداره ، فرد را نسبت به تغییر خود نداره در آینده ، مستعد می سازد.

✓ تنها مسیر به سمت تغییر خود نداره ← خاطر جمعی کم از خود نداره

قبل از این که طرحواره ی خود تغییر کند
- خاطر جمعی از خود نداره باید کم باشد.
- بازخورد ناهماهنگ با خود باید نیرومند و بدون ابهام باشد یعنی رد کردن آن دشوار باشد.

طرحواره های خود ، احتمال بیشتر به صورت غیر عمدی تغییر می کنند.

خود های ممکن عمدتاً منشأ اجتماعی دارند ، به طوری که فرد خود هایی را مشاهده می کند که دیگران از آن ها الگو گرفته اند.

خود های ممکن ←
- بیانگر خود آینده هستند ، ماشه هدف ، وظیفه انگیزی می دارند.
- مسیری جالب برای فرد تأمین می کنند تا برای رسیدن ، آن تلاش کند ، قطعه معمایی را به معمای چگونه خود رشد می کند اضافه می کند.
- با نیرومند کردن تلاش و استقامت و هدایت کردن توجه و برنامه ریزی راهبردی ، به صورت نیروی محرک قدرتمندی عمل می کنند.
- بازنمایی های ذهنی و برگزیده صفات و توانایی هایی هستند که خود هنوز از آن ها برخوردار نیست.

در صورت که خود ، دلیل یا بازخوردی برای تأیید کردن خود ممکن نداشته باشد ← می یابد
- فقدان دلیل حمایت کننده یا وجود بازخورد مأیوس کننده باعث خواهد شد که خود ممکن را رها کند و آن را کنار بگذارد.
- خود ممکن می تواند طوری عمل کند که رانیروسه و هدایت کند که خصوصیات ، صفات ، و توانایی های خود عملاً تحقق یابد.

PAPCO

Scanned by CamScanner

نقش انگیزشی خود ممکن ← خود موجود را با روش‌هایی برای خود ممکن (یا نه آن) شدن، آشنا کند.
عقیده‌های خود ممکن، خود را به صورت موجودیتی پویا که گذشته، حال و آینده دارد، به تصویر می‌کشد.
تجسم کردن خود ممکن در زمینه‌ی خاص، احساس شایستگی به بار می‌آورد و فرد را برای رسیدن به آن با انگیزه می‌کند.
وجود خود ممکن، انگیزش را برای پیروی دادن روش‌های هدفمند به وجود می‌آورد.
چنان چه افراد خود های آینده احتمالی مهم را در نظر داشته باشند و دنبال کنند، قادر خواهند بود نگرش‌های هدفمندی را خودشان تشکیل دهند که آن‌ها را در جهت رسیدن بیشتر و بهبودی یا انگیزه خواهد کرد

ناهمخوانی شناختی ← نوعی حالت ناراحتی روان‌شناختی ، تغییر به دو روی بین خود و عمل ، تناقض شناختی

✓ در حالت همخوانی شناختی، دو عقیده‌ی زمانی همخوان هستند که یکی از دیگری پیروی کند (پرهیزگار بودن و واقعیت را گفتن).
✓ در حالت ناهمخوانی شناختی، دو عقیده‌ی زمانی ناهمخوان هستند که هیچ‌یک عقیده از دیگری پیروی کند (پرهیزگار بودن و دروغ گفتن).
✓ این که ناهمخوانی شناختی چقدر از لحاظ روان‌شناختی ناراحت کننده باشد ← بستگی دارد به ← شدت آن
اگر ناهمخوانی شدید و ناراحت کننده باشد، ویژگی انگیزشی کسب می‌کند و انسان برای برطرف کردن آن یا حداقل کاهش دادن آن به دنبال راه‌هایی می‌گردد.

✓ چهار روش کاهش احساس ناهمخوانی ←
- برطرف کردن عقیده ناهمخوان
- کاهش دادن اهمیت عقیده ناهمخوان
- افزودن عقیده همخوان تازه
- افزایش دادن اهمیت عقیده همخوان

✓ این که عقاید چقدر در برابر تغییر مقاوم هستند ← بستگی دارد به ←
- چقدر به واقعیت نزدیک هستند.
- چقدر برای نظام فرد درباره‌ی خود با اهمیت هستند.
- چقدر رنج و زیان را باید تحمل کرد.

✓ موقعیت‌های برانگیزنده ناهمخوانی ←
- انتخاب
- توجیه ناکافی
- توجیه تلاش
- اطلاعات جدید

توجیه ناکافی ← به این موضوع مربوط می‌شود که چگونه افراد اعمالشان را بدون داشتن ترغیب بیرونی توجیه می‌کنند.
توجیه تلاش ← نظریه ناهمخوانی اعلام می‌دارد که جذابیت تکلیف در ازای مقدار تلاشی که برای انجام آن صورت گرفته است بیشتر می‌شود. افرادی که رفتارهای اجرایی انجام می‌دهند نیازمند که ارزش‌های اجرایی را پرورش دهند.

✓ ناهمخوانی ← به عنوان یک حالت انگیزشی، عمدتاً برای به حذف کردن حالت هیجانی منفی رود گذر استوار است، به طوری که تفکر و رفتار کردن بتواند به صورت تجربی آزادانه و بدون تعارض، پیش بروند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

رویدادهای موقعیت ناهنجار برانگیز ← ناهنجار ایجاد می‌کند ← بی‌شناخت‌ها ← ناهنجار ← انگیزش ← ناهنجار اجرا ← راهبردکاهش دهنده ← ناهنجار کاهش می‌یابد یا برطرف می‌شود

(انتخاب، توجه ناکافی، توجه تلافی اطلاعات جدید)

(می‌شود (حذف عقیده ناهنجار، افزودن عقیده، هنجار جدید، کاهش اهمیت عقیده ناهنجار، افزایش ... هنجار)

✓ هدف رنج ← انسان عقاید یا رفتارهای خود را تغییر می‌دهد تا تجربه‌ی ناخوشایند و مداومی را برطرف کند

↳ این نوع توصیف فقط به جنبه‌ی آزارنده‌ی حالت انگیزشی اشاره دارد.

گفتن یا انجام دادن به معنی معتقد بودن است. عقاید از آن چه فرد می‌گوید و انجام می‌دهد پیروی می‌کنند.

افراد در پاسخ به حالت هیجانی منفی که از تعارض شناختی ایجاد می‌گردد (ناهنجار) عقاید شان را تغییر نمی‌دهند بلکه به جای آن، با مشاهده کردن رفتارشان این کار را انجام می‌دهند.

✓ اصل بنیادی نظریه ادراک خویشتن ← کسب کردن و تغییر دادن نگرش‌ها از طریق خودنگری رفتار.

✓ نظریه ناهنجاری شناختی و نظریه ادراک خویشتن ← هر دو بر این پایه استوار هستند که گفتن یا انجام دادن به معنی اعتقاد داشتن است.

↳ تفاوت ← نظریه ناهنجاری شناختی اعلام می‌دارد که عقاید به علت عاطفه منفی ناشی از ناهنجاری‌های شناختی تغییر می‌کنند درحالی‌که طبق نظریه ادراک خویشتن، ما صرفاً هر کاری را که انجام می‌دهیم و هر چیزی را که بر زبان می‌آوریم، باور می‌کنیم.

هر دو نظریه ناهنجاری شناختی و ادراک خویشتن درست هستند.

✓ نظریه ادراک خویشتن در موقعیت‌هایی بهتر کاربرد دارد که عقاید افراد در آغاز مبهم و ضعیف باشند. افراد در چنین مواقعی در واقع از رفتارشان نتیجه‌گیری می‌کنند

✓ نظریه ناهنجاری شناختی در موقعیت‌هایی بهتر کاربرد دارد که عقاید افراد در ابتدا روشن، بارز و راسخ است. در چنین مواردی افراد بعد از بروز رفتار مخالف با نگرش، واقعاً دستخوش هیجان منفی می‌شوند

✓ دومین جنبه مهم خود ← هویت

هویت ← وسیله‌ای است که خود از طریق آن با جامعه ارتباط برقرار می‌کند، به طوری که نشان می‌دهد فرد در بستر فرهنگی، چه کسی است.

پنج بار امتر هویت ← روابط، مشاغل، عقاید سیاسی، گروه‌های معرف، گروه‌های قومی.

نقش ← انتظارات فرهنگی از افرادی که جایگاه اجتماعی خاصی دارند که به شیوه‌ی خاصی رفتار کنند.

✓ این که در هر لحظه‌ای خاص، چه نقشی را ایفا کنیم ← بستگی دارد به ← موقعیتی که در آن قرار داریم و افرادی که با آن‌ها تعامل می‌کنیم.

افراد جذب هویت دارند و هویت خاصی را که برای موقعیتی خاص بیشترین مناسبت را دارد به دیگران نشان می‌دهند.

✓ تعریف موقعیت ← فرایندی بردن به نقش‌ها

✓ هر وقت که افراد مشارکت اجتماعی می‌کنند ← اولین وظیفه آنها ← تعریف کردن نقش‌های خود و دیگران

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ نظریه کنترل عاطفه ← چون افراد هویت‌های مختلفی دارند، از یک موقعیت به موقعیت دیگر به صورت متفاوتی رفتار می‌کنند.
← هویت‌های متعددی که هر کس اختیار می‌کند، به صورت عددی در یک بعد معروف به EPA نشان داده می‌شوند:

E: ارزیابی، میزان خوب / P: قدرت / A: فعالیت، میزان ترک

✓ سه ساختار که فرایندهای انگیزشی در نظریه کنترل عاطفه را توضیح می‌دهند ← گرایش اساسی، برداشت زودگذر، انحراف
✓ گرایش اساسی ← نیرخ EPA هویت به گونه‌ای که توسط فرهنگ تعریف می‌شود، نیرخ EPA برای هر هویت خاص است.
✓ برداشت زودگذر ← نیرخ EPA که رفتار جاری فرد آن را نشان می‌دهد.
✓ انحراف ← اختلاف بین گرایش اساسی فرد و برداشت زودگذر.

اصل کنترل عاطفه اصولاً از این قرار است ← افراد به گونه‌ای رفتار می‌کنند که انحراف عاطفی را به حداقل برسانند یعنی افراد رویدادهای جدید به وجود می‌آورند (رفتار) تا معانی قدیمی را حفظ کنند (هویت).

انحراف به همان صورت‌هاهنگی طرحواره‌ی خود و ناهمخوانی سنا ختی عمل می‌کند.
افراد برای این که انحراف اجتماعی را به حداقل برسانند، طوری رفتار می‌کنند که هویت‌شان را حفظ کنند و وقتی انحراف‌هایی ایجاد می‌شوند، این هویت را بی‌گرداند (یعنی، خود ماهنگی)

✓ جهت رفتار و هیجان ← حاصل ← گرایش‌های اساسی
✓ انرژی (شدت) رفتار و هیجان ← ناشی از ← انحراف
✓ در نظریه کنترل عاطفه، آنالیزهای و هیجان چه چیزهایی را به بار می‌آورند ← رفتارهای تأیید کننده هویت (تأیید کننده گرایش اساسی) / رفتارهای ترمیم کننده هویت

این که دقیقاً چه رفتارها و هیجان‌هایی از همه مناسب‌تر هستند، توسط هویتی که فرد اختیار می‌کند، تعیین می‌شود.
مناسب‌ترین رفتارها برای یک دوست ← آن‌هایی هستند که فرهنگ نیرخ EPA مشابهی را تعیین می‌کند.
نظریه کنترل عاطفه ← نظریه نگهداری از هویت است.
← توصیه این نظریه برای با انگیزه کردن دیگران: اگر می‌خواهید افراد خوب باشند، آن‌ها را در هویتی قرار دهید که فرهنگ آن را خوب می‌داند، ...

✓ رفتارهای تأیید کننده، هویت را با انگیزه می‌کنند ← هویت‌ها (گرایش‌های اساسی)
✓ " ترمیم کننده " " " ← انحراف‌ها

جلوه‌های رفتاری و هیجانی، برداشت‌های زودگذری را درباره‌ی این که فرد کیست، ایجاد می‌کنند.
جلوه‌های هیجانی به صورت نشانه‌های هویت عمل می‌کنند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

نظریه کنترل عاطفه، از اعداد بزرگ EPA استفاده می‌کند علت ها را به ذهن به این صورت انجام می‌گیرد که از رفتار و هیجان‌های پیوسته شخصیت زیربنایی (هویت) فرد استفاده می‌شود.

نظریه تأیید خود و نظریه کنترل عاطفه ← عامل مهم برای روابط میان فردی بین دو سر: فرد بتواند تشخیص دهد دیگران و جامعه و کل جلوه او را برداشت می‌کنند (از خود)
افراد دارای خود انگاره مثبت، مصاحبت با دوستان را انجام می‌دهند که بازخورد مثبت را افزایش دهند و از بازخورد منفی جلوگیری کنند.
" " " منفی، " " " " از بازخورد مثبت خودداری کنند و بازخورد منفی را افزایش دهند.

افراد به دلایل شناختی، دانشی و عملی، بازخورد تأیید خود را ترجیح می‌دهند.
✓ از نظر شناختی، افراد خود را به این علت تأیید می‌کنند که می‌خواهند خودشان را بشناسند.
✓ " دانشی، " " " تأیید های خود، برداشت آن ها را از این که دنیا قابل پیش بینی و منسجم است، تقویت می‌کند.
✓ " عملی، " " " دوست دارند از تعامل هایی که احتمال دارد آن‌ها از سوء تفاهم‌ها و انتظارات نامعقول باشند اجتناب کنند.

✓ خود، از ساختارهای شناختی (خود پنداره) و روابط اجتماعی (هویت) عمیق‌تر است.

✓ عامل بودن ← انگیزشی که درون خود وجود دارد، عمل را به بار می‌آورد.
نیازهای روان‌شناختی ارگانیزمی خودمختاری، شایستگی و ارتباط ← برای پرورش دادن عامل بودن (ابتکار، عمل) نیروی انگیزشی طبیعی تأمین می‌کند.
انگیزشی درون ← از ماهیت فعال خود در حال رشد، جداناشدنی است.
← زیربنای عامل بودن است

✓ دو فرایند فطری در عامل بودن که انگیزشی و رشد جاری را هدایت می‌کنند ← تمایز و ادغام
✓ تمایز ← خود را گسترش می‌دهد و آن را به طور فزاینده‌ای پیچیده می‌کند.
✓ ادغام ← پیچیدگی را در یک کل منسجم ترکیب می‌کند و بدون ترتیب از ادراک خویشتن منفرد و منسجم محافظت می‌کند.
تمایز هنگامی صورت می‌گیرد که فرد تمایلات، ترجیحات و توانایی‌های موجود خود را به صورتی مورد استفاده قرار دهد که خود نسبتاً کلی و نامتمایز در جنبه‌ی زمینه زندگی تخصص یابد.
انگیزشی درون، تمایلات و ترجیحات خود را با انگیزه می‌کند تا با دنیا به گونه‌ای تعامل کند که زمینه برای متمایز شدن آن به صورتی بسیار پیچیده آماده شود.
✓ انگیزشی درون، به خود عامل بودن را می‌بخشد.

ادغام ← فرایندی سازمان دهنده است که اجزای متمایز خود را کنار هم قرار می‌دهد و آن‌ها را منسجم می‌کند.
← زمانی روی می‌دهد که اجزای منفرد خود به صورت موفقیت آمیزی به هم مرتبط شوند، سازمان یابند و مکمل یکدیگر شوند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ استفاهیم عامل بودن (از طریق انگیزش درونی)، تمایز و ادغام نشان می‌دهند که خود از جنبه‌های فطری برخوردار است.

✓ جوانان، خود های ممکن بیشتری را کاوش و امتحان می‌کنند، در حالی که سالخوردگان، روی خود منسجم‌تر تمرکز می‌کنند (ادغام)

درونی کردن ← فرایندی که افراد از طریق آن، روی‌های فاعلی را که قبلاً از بیرون تجویز شده‌اند جذب می‌کنند و آن‌ها را از خودی می‌دانند.

← به فرایندی اشاره دارد که فرد از طریق آن، روی‌های رفتاری یا ارزش‌های قابل شدن را که قبلاً از بیرون تجویز شده است تغییر شکل می‌دهد و درونی می‌کند.

✓ درونی کردن به دو دلیل روی می‌دهد
- درونی کردن در اثر میل فرد به برقرار کردن روابط معنی‌دار با دیگران روی می‌دهد (نیاز به ارتباط ← انگیزه درونی کردن)
- درونی کردن در اثر تمایل فرد به تعامل کردن ثمربخش با دنیای اجتماعی روی می‌دهد (نیاز به شایستگی ← ~ ~ ~)

✓ درون سازی
- ارزش‌های میان فردی سازگارانه ← علت ← به وحدت بیشتر خود با جامعه کمک می‌کند.
- ارزش‌های درون فردی سازگارانه ← کارآمدی بیشتر در تعامل‌های محیطی را تقویت می‌کند.

مشارکت عامل بودن در توصیف خود به عنوان عمل ورزی از درون ← اشاره دارد به (۱) انسان‌ها یک خود اصلی دارند، خودی که انگیزش فطری آن را نیرومند می‌کند و فرایندهای رشد فطری تمایز و ادغام آن را هدایت می‌کنند.
(۲) همه‌ی ساختارهای خود به طور برابر اصیل نیستند.

احساس ارزشمندی، از گشوده بودن به روی تجربه و ارزش قایل شدن برای خود، آنگونه که هست پیروی می‌کند. شرایط محیطی کنترل کننده باعث می‌شوند که خود، نیازها و ترجیحات فطری را نادیده بگیرد و در عوض ساختاری را بر اساس هدف تأیید بیرونی پرورش دهد. اگر محیط از خودمختاری و عامل بودن حمایت کند، افراد رفتار و احساس ارزشمندی خود را بر اساس نیازهای خود اصلی سازمان می‌دهند. نکند و در عوض آرزوهای بیرونی را ترغیب کند، افراد رفتار و احساس ارزشمندی خود را بر اساس تأیید بیرونی سازمان می‌دهند تا با چنین محیطی سازگار شوند.

خودسازگاری ← سوالی که این مدل مطرح می‌کند این است که افراد چگونه تصمیم می‌گیرند برای چه چیزی در زندگی‌شان تلاش کنند، و این فرایند چگونه گاهی به خطا می‌رود و بهزیستی را گاهی می‌دهد در حالی که در مواقع دیگر خود را پرورش می‌دهد و به بهزیستی کمک می‌کند.

وقتی افراد تصمیم می‌گیرند هدفی را دنبال کنند که با خود اصلی آن‌ها سازگار است، هدف‌های خودسازگار را دنبال می‌کنند.

PdPCO

Scanned by CamScanner

✓ مدل خودسازگاری، زمان شروع می‌شود که فرد هدفی را برای تلاش کردن تعیین کند.

هدف سازگار با خود × رسیدن به هدف

هدف سازگار با خود ← تلاش مداوم ← رسیدن به هدف ← تجربیات ارضاکننده‌ی نیاز ← تغییرات در سلامتی

✓ طبق نظریه خودمختاری ←

هدف‌های درونی و هدف‌های خودپذیر ← هماهنگ ← هدف‌های سازگار با خود

هدف‌های سازگار با خود، عامل بودن و هماهنگ بودن خود را نشان می‌دهند.

هدف‌های درون فکنی شده و هدف‌های بیرونی ← هماهنگ ← هدف‌های ناسازگار با خود

هدف‌های ناسازگار با خود، عمل ناهماهنگی را نشان می‌دهند که از فشارهای درونی یا بیرونی کنترل کننده ناشی شده‌اند.

هدف‌های سازگار با خود در مقایسه با هدف‌های ناسازگار با خود، تلاش مداوم بیشتری را به بار می‌آورند (یعنی عامل بوده بیشتر).

✓ این که کدام هدف نیاز را ارضا می‌کند ← بستگی دارد به ← این که کدام هدف با خود سازگار است.

تجربه‌ی ارضای نیاز، بهزیستی را افزایش می‌دهد.

✓ هدف‌های سازگار با خود (هدف‌های درونی، هدف‌های خودپذیر)، از احساس مالکیت سرچشمه می‌گیرند.

✓ میل به دنبال کردن هدف‌های سازگار با خود ← ناشی از ← عامل مثبت و خواستن

✓ هدف‌های ناسازگار با خود ← ناشی از ← احساس فشار

✓ میل به دنبال کردن هدف‌های ناسازگار با خود ← ناشی از ← اضطراب یا فشار، مجبور بودن

✓ هدف‌های سازگار با خود ← ناشی از ← درک منبع علیت درونی

✓ هدف‌های ناسازگار با خود ← ناشی از ← درک منبع علیت بیرونی

Scanned by CamScanner

فصل یازدهم: ماهیت هیجان، یک سوال همیشگی

هیجانات، برانگیزاننده‌ها و پاسخ‌های فیزیولوژیکی، هسته‌ی هیجان‌ها پاسخ‌های فیزیولوژیکی به تکالیف اساسی زندگی هستند.

هیجان‌ها چه‌هایی هستند:

هیجان‌ها ← ناشی از ارزیابی‌های ذهنی هستند، هدفمند هستند، پدیده‌های اجتماعی‌اند هستند.

↳ واکنش‌های زیستی‌اند هستند، یعنی پاسخ‌های بسیج کننده‌ی انرژی که بدن را برای سازگار شدن با هر موقعیتی که فرد با آن مواجه شده، آماده می‌کند.

چهار بعد هیجان ← ذهنی، زیستی، هدفمند، اجتماعی ← فقط بر ویژگی متفاوت هیجان تأکید دارد.

عنصر احساسی یا هیجان تجربه ذهنی می‌دهد که معنی و اهمیت شخصی دارد.

جنبه احساسی، در فرایندهای شناختی و ذهنی ریشه دارد.

عنصر انگیختگی بدن، فعال‌سازی زیستی و فیزیولوژیکی، از جمله فعالیت سیستم‌های خودمختار و هورمونی را شامل می‌شود که بدن را برای مقابله کردن با موقعیت آماده و بسیج می‌کند.

عنصر هدفمند، حالت انگیزشی هدفمند به هیجان می‌دهد تا برای مقابله کردن با شرایط هیجان‌آور یا شخص مواجه شده، اقدام لازم را انجام دهد.

جنبه‌ی هدفمند توضیح می‌دهد چرا افراد از هیجاناتشان بهره‌مند می‌شوند.

عنصر اجتماعی - بیانگر، جنبه‌ی ارتباطی هیجان است.

تجربیات خصوصی ما از طریق حالت‌های بدن، ژست‌ها، آوا گری‌ها، و جلوه‌های صورت علنی می‌شوند.

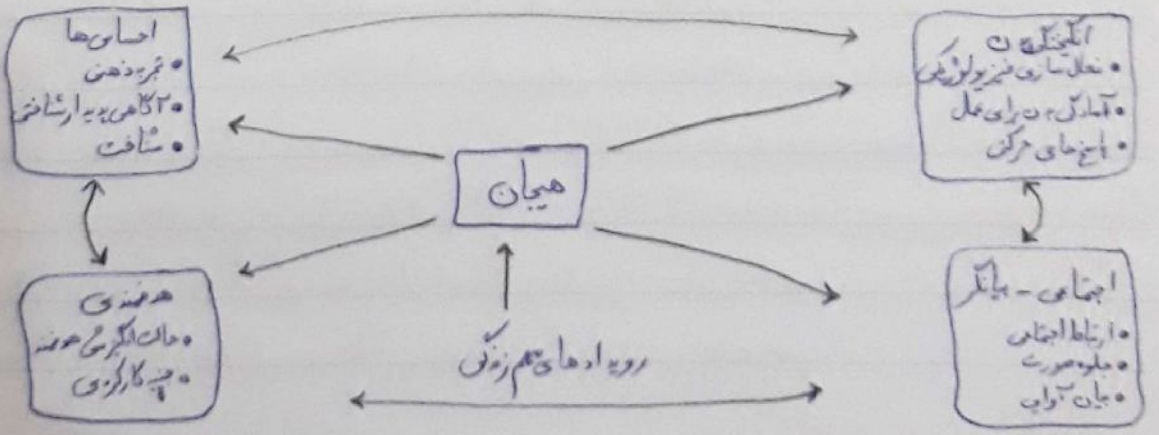
هیجان‌ها، کل وجود ما یعنی احساس‌ها، انگیختگی بدن، احساس هدفمندی و ارتباط‌های غیرکلامی را فعال می‌کند.

هیجان‌ها، پدیده‌های احساسی - انگیختگی - هدفمند - بیانگر کم‌دوام هستند که به ما کمک می‌کند با فرصت‌ها و چالش‌هایی که هنگام رویدادهای مهم زندگی مواجه می‌شویم سازگار شویم

هیجان‌ها در پاسخ به رویدادهای مهم زندگی ایجاد می‌شوند.

تعریف کردن هیجان خیلی پیچیده‌تر از تعریف مجموع اجزای آن است.

هیجان نوعی ساختار روان‌شناختی است که چهار جنبه‌ی تجربه را در یک الگوی همزمان، هماهنگ می‌کند.



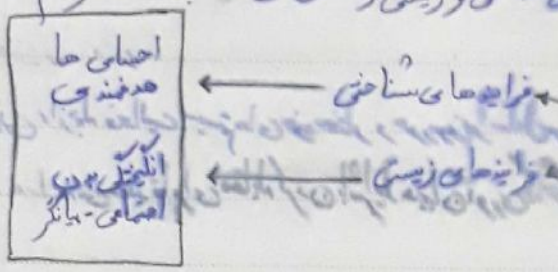
Scanned by CamScanner

Subject
Date

هیجان ها، سیستم های روان هستند که احساس، انگیختگی، هدف و بیان را هماهنگ می کنند تا ما را برای سازگار شدن با شرایط مهم آماده کنند.

رابطه هیجان با انگیزش ← هیجان ها یک نوع انگیزه هستند و برای عمل رفتار را نیرو می دهند و هدایت می کنند.
هیجان ها به عنوان یک سیستم نمایی عمل می کنند تا نشان دهند سازگاری فرد چقدر خوب است.

هیجان ها به صورت نوعی انگیزه عمل می کنند، هیجان ها سیستم انگیزشی شخصیت را تشکیل می دهند.
سیالان تاملگیز ← خطای اساسی ← اگر هیجان را حذف کنیم، انگیزش را حذف کرده ایم.
هیجان ها، وضعیت ارضاشده یا ناکام شده ی انگیزه ها را منعکس می کنند.
هیجان مثبت ← چراغ سبز برای ادامه رفتار
هیجان منفی ← چراغ قرمز برای متوقف کردن رفتار
مواجه شدن با رویداد مهم، فرایندهای شناختی و زیستی را فعال می کند که جمعاً عناصر مهم هیجان، از جمله احساس ها، انگیختگی بدن، رفتار هدفمند، و بیانگرهای را فعال می سازند.



آگاهی از این که چیزی موجب هیجان می شود بر یک مجادله ی اساسی استوار است ← زیست شناسی در برابر شناخت
زیست شناسی ← مانند: فعالیت عصبی زیرقشری
شناخت ← ارزیابی معنی، موجب هیجان می شود.
سه نمایه ی دیدگاه زیستی ← کارول ایزارد، پل اکمن، جک پنکسپ

ایزارد ← اطفال، رغم کمبود های شناختی، به برخی رویدادها به صورت هیجانی پاسخ می دهند.
بیشتر پردازی هیجانی رویدادهای زندگی، غیرشناختی هستند یعنی خودکار و ناهشیارند و ساختارهای زیرقشری مبانی آن هایی شود.
جودن کودکان از لحاظ زیستی پیشرفته ولی از لحاظ شناختی ضعیف هستند، برتری عوامل زیستی در هیجان را بهتر به اثبات می رساند.

اکمن ← هیجان ها بسیار سریع شروع می شوند، کوتاه مدت اند و می توانند به صورت خودکار غیرارادی روی دهند
وقتی به صورت هیجان عمل می کنیم حتی قبل از این که از این هیجان پذیرای آگاه باشیم، هیجان ها در ما روی می دهند.
هیجان ها به این علت زیستی هستند که از طریق ارزیابی سازگاری شان برای پرداختن به تکالیف اساسی زندگی، تکامل یافته اند.
علت اصلی هیجان، عوامل زیستی است نه یادگیری، تعامل اجتماعی، یا تاریخچه جامعه پذیری.

Subject
Date

پنکسب ← هیجان ها از مدارهای عصبی که فعالیت مغز را تنظیم می کند ناشی می شوند.
تأکید دارد که مدارهای مغزی مالوده ی زیستی مغز، هیجان هستند.
↓
دریافته هم برای هیجان از دیدگاه پنکسب ← چون معمولاً برزبان آوردن حالت های هیجانی دشوار است، پس آن ها باید علت های غیرشناختی داشته باشند.
مغز هیجان را می تواند با روی های غیرشناختی مانند تغییر یکسری مغز یا فعالیت نظام عقلانی صورت ایجاد کرد.
هیجان ها در اطفال و حیوانات روی می دهند.

دیدگاه شناختی ← لازاروس، شرر، وینر

لازاروس ← بدون آگاهی از ارتباط شخصی یک رویداد با سلامتی [illegible] هیجانی وجود ندارد.
مرکز هایی که نامربوط ارزیابی می شوند، والنس های [illegible] می کنند.
ارزیابی شناختی فرد از معنی یک رویداد زمینه را برای [illegible] آماده می کند.
مزایه هیجان انگیز با خود رویداد و والنس زیستی مزدبه آن شروع نمی شود بلکه با ارزیابی شناختی معنای آن شروع می شود.

شرر ← با لازاروس موافق است که برخی از تجربیات زندگی موجب هیجان می شوند در حالی که تجربیات دیگر موجب آن نمی شوند.
پاسخ به این سوال های چگونه موقعیتی را که با آن مواجه می شویم ارزیابی می کنیم، نوع برداری شناختی را که موجب هیجان ها می شود، تشکیل می دهد.

وینر ← در تحلیل انتساب هیجان، روی برداری اطلاعاتی که بعد از وقوع پیامدهای زندگی صورت می گیرند تمرکز می کند. یعنی، نظریه انتساب روی تفکر و تأمل بعد از موفقیت ها و شکست ها تأکید دارد.
پیامد و رویداد زندگی ممکن است یکسان باشند اما اگر انتساب متفاوت باشد، در این صورت تجربه ی هیجان نیز متفاوت خواهد بود.
انتساب، نه رویداد یا پیامد، هیجان را به بار می آورد.

باک ← انسان ها دو سیستم همزمان دارند که هیجان را فعال و تنظیم می کند: ①، ②
① سیستم فطری، خود انگیخته و فیزیولوژیک که به صورت غیرارادی به مرکز های هیجانی والنس نشان می دهد.
② سیستم شناختی مبتنی بر تجربه که به صورت تعبیری و اجتماعی والنس نشان می دهد.

Scanned by CamScanner

سیستم فیزیولوژیکی هیجان در تاریخ تکامل انسان، ابتدا به وجود آمده است (یعنی، سیستم لیبیک) . در حالی که سیستم شناختی هیجان بعداً کا انسان ها به طور فزاینده ای متفکر و اجتماعی شدند به وجود آمده است (یعنی مغز تازه تر) .

سیستم زیستی ابتدایی و سیستم شناختی جدید باهم ترکیب می شوند و مکانیزم هیجان دو سیستمی بسیار انطباقی را به وجود می آورند .

منشأ سیستم زیستی در تاریخ تکامل [illegible] پستانداران گونه بر می گردد . سیستم شناختی در تاریخچه اجتماعی و فرهنگی منحصر به فرد انسان بستگی دارد .

دو سیستم زیستی و شناختی هیجان، مدل هم هستند (نه رقیب هم) .

رابرت لیونسون ← دو سیستم زیستی و شناختی به جای این که موازی هم باشند، بر یکدیگر تأثیر می گذارند .

پنکسپ ← برخی هیجان ها عمدتاً از سیستم زیستی به وجود می آیند در حالی که هیجان های دیگر عمدتاً از سیستم شناختی ناشی می شوند .

لِـ طبقه بندی هیجان های [illegible] از ترکیب های [illegible] به وجود می آیند .

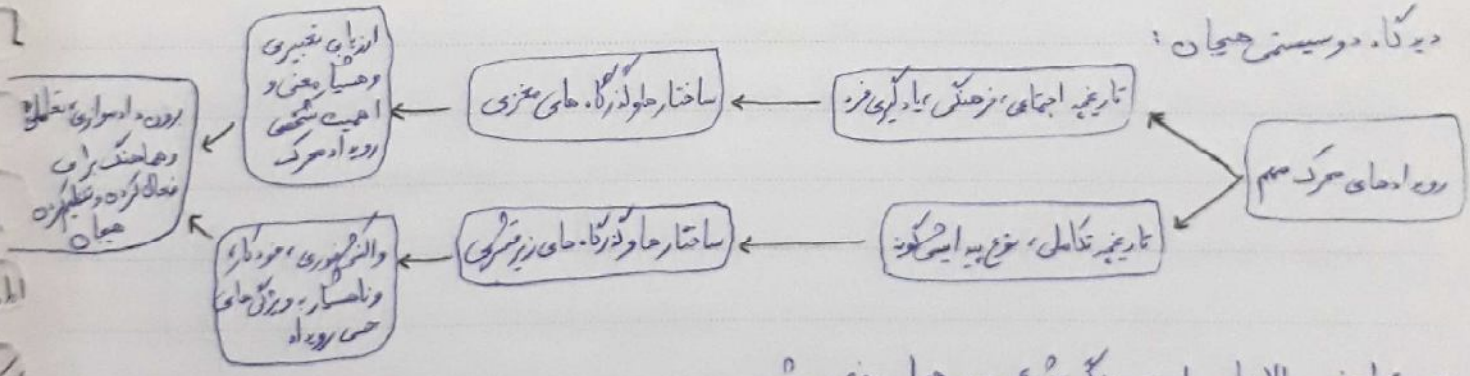
پاک ← طبقه بندی هیجان ها از ساختارهای [illegible] به وجود می آیند .

رابرت پلاچیک ← مجادله ی شناخت در برابر غیر زیست شناختی را به صورت مسئله ی مرغ و تخم مرغ در نظر می گیرد .

← هیجان را نباید ناشی از عوامل شناختی یا زیستی در نظر گرفت بلکه هیجان یک فرایند است، زنجیره رویدادهایی که در یک سیستم با خورد پیچیده جمع می شوند .

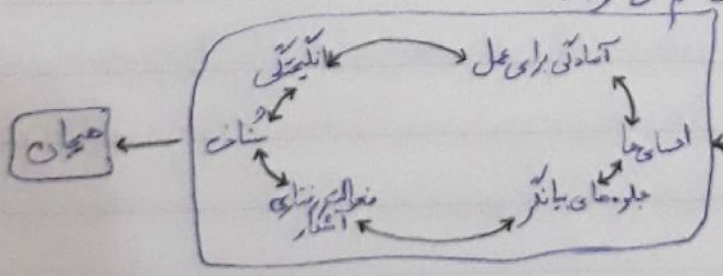
← عناصر موجود در حلقه ی بازخورد پلاچیک، شناخت، انگیختگی، احساس ها، آمادگی برای عمل، جلوه های بیانگر، و فعالیت رفتاری آشکار هستند .

دیدگاه دو سیستمی هیجان :



سیستم بازخورد بالا با رویداد مهم زندگی شروع و به هیجان ختم می شود .

حلقه بازخورد در هیجان ←



Scanned by CamScanner

مهمترین موضوعی که از تحلیل تم مرغ به دست می آید ← شادت ها هستیم آموجب هیجان ها نمی شوند کما این که رویدادهای زیستی هم مستقیماً آن ها را به وجود نمی آورند

دیدگاه زیستی، بر هیجان های اصلی تأکید می کند (مثل خشم، ترس) و به هیجان های ثانوی یا اکتساب کم بها می دهد.
دیدگاه شناختی، به اهمیت هیجان های اصلی واقف است ولی تأکید دارد که غالب بودن تجربه ی هیجانی به خاطر تجربیات فردی، اجتماعی و فرهنگی است.
ماجرای هم و غالب در هیجان، به هیجان های پیچیده (ثانوی، اکتساب) مربوط می شود.
هر پاسخ به سوال «چند تا هیجان وجود دارد» بستگی دارد به این که فرد طرفدار دیدگاه زیستی باشد یا دیدگاه شناختی.

سولومون ← دو سیستم مغزی { لذت / ناهشیار } ← این سیستم ها طوری عمل می کنند که تجربه ناخوشایندی به طور خودکار و بازتاب با هر گونه [illegible] مقابله می کند.

اگرتی ← هیجان که در مدارهای مغزی مجزا ریشه دارند
- [illegible] رفتاری (خشم)
- سیستم پاداش (خشم روی)
- سیستم بازداری رفتاری (اضطراب)

پنکسپ ← براساس چهار گذرگاه هیجان آور در درون سیستم لیمبیک که از لحاظ نورو آناتومی مجزا هستند، چهار هیجان ترس، خشم، وحشت، انتظار را معرفی کرد.
نانسی استین و تام تراپو سو ← بر چهار هیجان شادی، غم، خشم، ترس تأکید دارند زیرا این هیجان ها وا کنش به فعالیت های آشکار را منعکس می کنند
موفقیت (شادی)، شکست (غم)، ممانعت (خشم)، بلاتکلیفی (ترس)

سیلوان تامکینز ← شش هیجان علاقه، تعجب، ترس، خشم، اندوه، و شادی را مشخص کرد زیرا از نظر او شش حالت مجزای شلیک عصبی این هیجان های متفاوت را به وجود می آورند.

پل اکمن ← شش هیجان مجزای ترس، خشم، غم، نفرت، لذت و حقارت را معرفی می کند زیرا به نظر او هریک از این هیجان ها با جلوه ی صورت همگانی و [illegible] مطابق با آن ارتباط دارد.

رابرت پلاچیک ← از هشت هیجان خشم، نفرت، غم، تعجب، ترس، تأیید، شادی و انتظار نام می برد زیرا هریک با شاکله ی هیجان - رفتار مشترک در تمام ارگانیزم های جاندار مطابقت دارد (مثلاً ترس با محافظت مطابقت دارد).

کارول ایزارد ← ده هیجان را براساس نظریه هیجان های متمایز خود معرفی می کند: خشم، ترس، اندوه، شادی، نفرت، تعجب، شرم، گناه، علاقه، حقارت.

Scanned by CamScanner

هریک از هشت سبک پژوهی قبل قبول دارند که
- تعداد کمی هیجان اصلی وجود دارد.
- هیجان های اصلی در تمام انسان ها و حیوانات مشترک هستند.
- هیجان های اصلی نمودی زیست شناسی و تکامل هستند.

آن چه که هشت سبک پژوهی قبل را متمایز می کند ← هریک از آن ها، علت زیستی متفاوتی را برای تجربه هیجانی مشخص می کنند.

دیدگاه شناختی ← انسان ها هیجان های خیلی پیچیده ای را تجربه می کنند.
- چون موقعیت ها را می توان بسیار متفاوت تعبیر کرد، و از آن جایی که هیجان از ترکیب ارزیابی شناختی، زبان، دانش شخصی، تاریخچه جامعه پذیری، و انتظارات فرهنگی، بوجود می آید، انسان ها تعداد زیادی هیجان را تجربه می کنند.
- نظریه پردازان شناختی در این مورد مشترک هستند که هیجان [illegible] ختارهای معنی موقعیت های خاص به وجود می آیند.
- هیجان های مختلف در پاسخ به ساختارهای معنی متفاوت [illegible] می آیند.

✓ مشارکت بالا و ارزیابی بعد الی ← خشم
✓ مشارکت بالا و ارزیابی که دیگری در جایگاه مطلوب تری از خود قرار دارد ← رشک

این که نظریه های شناختی چه تفاوت دارند ← بستگی دارد به ← این که چگونه نحوه ای که افراد معنی یک موقعیت را تغییر می کنند، توصیف می نمایند.

اختلاف نظر دیدگاه زیستی با دیدگاه شناختی در این است که آیا برخی هیجان ها اصلی تر از هیجان های دیگر هستند.
موضع میان رو ← هر هیجان اصلی منفرد یک هیجان نیست بلکه مجموعه ای از هیجان های مرتبط است.
اشتراک هر عضو یک مجموعه ← درجه ویژگی هیجان اصلی، یعنی در میزبولوژی، حالت احساس ذهنی، خصوصیات بیانگر آن، ...
تعداد مجموعه هیجان های اصلی که ریشه زیستی داشته باشند محدود است.

✓ هیچ مجموعه هیجان اصلی ← خشم، ترس، نفرت، غم، لذت. (خشم، ترس، غم، شادی، عشق یا محبت)

تقریباً تعداد نامحدود هیجان ها بستگی دارد به معنی موقعیتی، ارتباط رویداد، تاریخچه جامعه پذیری، دانش هیجان و سایر شناخت ها، و تأثیرات فرهنگی
ترس هیجان اصلی است در حالی که شکل های دیگر آن به صورت هیجان های اکتساب فرآگیری می شوند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

ملاک های هیجان های اصلی ← فطری هستند
در تمام افراد از شرایط یکسان به وجود می آیند.
به صورت منحصر فرد و متمایز ابراز می شوند.
پاسخ فیزیولوژیکی متمایز و بسیار قابل پیش بینی را فراخوانی می کنند.

✓ هیجان های اصلی ← ترس، خشم، نفرت، غم، شادی، علاقه

ترس ← واکنش هیجانی است و از تغییر انسان که موقعیت، خطرناک و تهدیدی برای سلامتی اوست، ناشی می شود.
رایج ترین موقعیت های ترس آور ← مربوط می شود به: پیش بینی صدمه ی جسمانی یا روانی، آسیب پذیری در برابر خطر، یا انتظار فرد از این که توانایی مقابله کردن را با موقعیت های قریب الوقوع ندارد.

ترس ← دفاع را با انگیزه می کند.
← به عنوان یک علامت هشدار دهنده، برای صدمه ی جسمانی یا روانی قریب الوقوع عمل می کند و به صورت [illegible] سیستم عصبی خودمختار آشکار می شود.
سیستم هیجان ما از طریق تجربه ی ترس، آسیب پذیری ما را اطلاع می دهد.
انگیزه ی محافظت، از طریق گریز یا عقب نشینی از منبع ترس، آشکار می شود.
گریختن، بین خود و چیزی که فرد از آن ترسیده، فاصله جسمانی یا روانی ایجاد می کند.
اگر گریختن امکان پذیر نباشد، ترس مقابله کردن را مثلاً از طریق ساکت [illegible] و بی حرکت ماندن، با انگیزه می کند.
ترس از جنبه ی مثبت، می تواند برای یادگیری پاسخ های مقابله کردن جدید که از زمان ابتدا فرد را از روبه رو شدن با خطر دور می کند، حمایت انگیزشی تأمین کند.
ترس ← تلاش های مقابله کردن را فعال می کند، یادگیری پاسخ های سازگارانه را تسهیل می کند.
ترس درباره ی آسیب پذیری ما هشدار می دهد و یادگیری را تسهیل و مقابله کردن را فعال می کند.

✓ خشم ← هیجانی فراگیر است، هنگامی که افراد جدیدترین تجربه ی هیجانی خود را توصیف می کنند، خشم هیجانی است که بیشتر به ذهن می آید.
← از مانع به وجود می آید، پرشورترین هیجان است.
زمانی که فرد برداشت می کند که نیروهای بیرونی در برنامه ها، هدف ها یا سلامتی او اختلال ایجاد می کنند، خشم به وجود می آید.
خشم، همچنین از خیانت، دروغ، مورد بی اعتنایی قرار گرفتن، مورد انتقاد ناموجه قرار گرفتن، بی ملاحظگی دیگران، و رفتن ابالغ ناشی می شود.
اساسی خشم این عقیده است که اوضاع آن گونه که باید باشد نیست، مانع، اختلال یا انتقاد ناموجه هستند.
خشم ← احساس کنترل افراد را افزایش می دهد.
← افراد را نسبت به بی عدالتی دیگران حساس می کند و مبارزه و احساس کنترل، به سمت غلبه کردن بر مانع ناموجه یا اصلاح کردن آن هدایت می شوند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ بیرون ریزی خشم ← موفقیت زیاد ✓ خلق خشم آگین ← افزایش احتمال حمله قلبی

✓ خشم ← پرشورترین هیجان ، خطرناک ترین هیجان ، هدف: نابود کردن موانع در محیط

↳ رویدادهای آن: تقریباً ۵۰٪ مزاحمت یا جیغ کشیدن ، تقریباً ۱۰٪ پرخاشگری

↳ در صورتی ثمربخش است که بینش و استقامت را در تلاش های ما برای مقابله کردن ثمربخش نیرومند کند تا بتوانیم اوضاع را به صورتی که باید باشد تغییر دهیم.

- با افرادی که به خاطر بی عدالتی، خشمگین می شوند، بیشتر از کسانی که عمگین می شوند یا احساس گناه می کنند احترام می گذارند.

✓ نفرت ← خلاص شدن از شر چیزی آلوده، فاسد یا کثیف. (این که آن چیز چیست، به رشد و فرهنگ بستگی دارد)

↳ وظیفه ی آن، رد کردن است.

افراد اغلب فرهنگ ها چیزهایی می دانند که حیوانی داشته و برای آلوده کردن چیزهای دیگر بخشی شده اند.

چون نفرت از لحاظ پدیدارشناختی آزار دهنده است، نفی انگیز می باشد و در زندگی ما ایفا می کند به صورتی که ما به پرهیز کردن از چیزهای نفرت انگیز، ما را با انگیزه می کند تا رفتارهای مقابله کردن لازم را برای برخورد کردن با شرایطی که نفرت انگیز هستند، یاد بگیریم.

✓ غم ← منفی ترین و آزار دهنده ترین هیجان است ، اصولاً از تجربیات جدایی یا شکست ناشی می شود.

↳ چون خیلی ناخوشایند احساس می شود، فرد را با انگیزه می کند تا قبل از وقوع دوباره ی آن، هر کار لازم را برای کاهش دادن شرایط غم انگیز کاهش دهد.

↳ انسان را با انگیزه می کند تا محیط را به وضعیت قبل از غم انگیزی برگرداند.

یکی از جنبه های مثبت غم ← به صورت غیر مستقیم به انسجام گروه های اجتماعی کمک می کند.

در حالی که غم ناخوشایند احساس می شود، می تواند رفتارهای ثمربخشی را با انگیزه و حفظ کند.

شادی ← شامل پیامدهای خوشایند ، علت های شادی، اصولاً ضد علت های غم هستند.

↳ علت های شادی: پیامدهای خوشایند مرتبط با موفقیت شخصی و ارتباط میان فردی

علت های غم: پیامدهای ناخوشایند مرتبط با شکست شخصی و جدایی / باخت

تأثیر شادی برعکس برخلاف تأثیر غم است.

وقتی عمگین هستیم اغلب به بینیم، وقتی شادیم خوشبین می شویم.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

شادی ← وظیفه‌ای دوگانه دارد ← به ما کمک می‌کند تا برای انجام دادن فعالیت‌های اجتماعی اشتیاق داشته باشیم.
وظیفه‌ی آرام‌بخشی دارد.

شادی، چسب اجتماعی است که روابط را پیوند می‌زند.

✓ علاقه ← شایع‌ترین هیجان در عملکرد روزمره است.

افزایش و کاهش علاقه ← شامل جلب جاشدن علاقه از یک رویداد، فکر، یا عمل به رویداد، فکر، یا عملی دیگر
معمولاً علاقه‌ی ما متوقف یا شروع نمی‌شود بلکه آن را از یک موضوع یا رویداد به دیگری هدایت می‌کنیم.

علاقه ← زیربنای میل به خلاق بودن، یادگیری و پرورش دادن قابلیت‌ها و مهارت‌هاست.
تعیین می‌کند که چه مقدار توجه به آن فعالیت معطوف شود و اطلاعات مربوطه را چگونه پردازش کند، درک نماید، و به یاد آورد.
یادگیری را افزایش می‌دهد.

شروع تحقیق درباره‌ی هیجان ← کتاب جلوه‌ی هیجان‌ها در انسان‌ها و حیوانات چارلز داروین (۱۸۷۲)
چارلز داروین ← هیجان‌ها به حیوانات کمک می‌کنند تا با محیط اطراف‌شان سازگار شوند.
هیجان‌ها برای انتخاب طبیعی برگزیده شده‌اند.
دلیل تکامل هیجان‌ها از نقطه نظر کارکردی ← به حیوانات کمک کردند به تکالیف اساسی زندگی رسیدگی کنند.
هیجان‌ها ← رفتارها را به بار می‌آورند.
← رفتارها را به شیوه‌ی مفید برای تکامل، نیرومند و هدایت می‌کنند
هیجان و رفتار هیجانی، روش‌های ریشه‌دار و خودکاری در اختیار حیوانات قرار می‌دهند تا با چالش‌ها و تهدیدهای عمده به رفاه آن‌ها، مقابله کنند.

✓ حداقل هشت وظیفه‌ی سهم‌زای هیجان‌ها ← محافظت، ناپودی، تولید مثل، اتحاد، پیوند جویی، طرد، کاوش، جهت‌گیری.
در رابطه با محافظت، تنِ بدن را برای پس‌کشیدن و گریز نیرومند و هدایت می‌کند.
خشم، برای ناپود کردن جنبه‌ای از محیط، بدن را برای حمله آماده می‌کند.
انتظار، برای کاوش کردن محیط، علاقه ایجاد می‌کند و بدن را برای تحقیق آماده می‌سازد.

وظیفه‌ی هیجان ← آماده کردن ما برای پاسخ خودکار، بسیار سریع و از لحاظ تاریخی موفقیت‌آمیز به تکالیف اساسی زندگی.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

جیزی، نام هیجان به وجود نداره. شادی لزوماً هیجان خوبی نیست، و خشم و ترس لزوماً هیجان های بدی نیستند.
همه ی هیجان ها مفید هستند زیرا توجه و رفتار را به سمت جایی که لازم است، یا توجه به موقعیتی که فرد مواجه شده، هدایت می کنند.

✓ ترس، صورت مطلوب ← کمک به محافظت ✓ نفرت به صورت مطلوب ← کمک به دفع مواد آلوده کننده.

هیجان ها، کژدانه کنان سبب، کارکردی، هدفمند، و انطباقی رفتار هستند.

ترس ← رفتار محافظت کردن را با انگیزه می کند، ما را برای اعمال بیشتر و انعطاف پذیرتر آماده می سازد.

خشم ← اصولاً عمل نابود کردن را با انگیزه می کند، ما را آماده می سازد تا هجارهای اجتماعی را اجرا کنیم یا از رویدادهایی که خشم می آفریند فرار کنیم یا جلوگیری کنیم

✓ پاسخ های هیجانی از بازتاب ها انعطاف پذیرترند.

جدول ۱۰-۱ کارکردی رفتار هیجانی

هیجان	موقعیت محرک	رفتار هیجانی	وظیفه ی هیجان
ترس	تهدید	دویدن، گریختن	محافظت
خشم	مانع	کار را محکم زدن	نابودی
شادی	جفت بالقوه	عشق بازی، جفت گیری	تولید مثل
غم	از دست دادن فرد عزیز	درخواست کمک	انتقاد
پذیرش	عضویت در گروه	تمایز کردن، مشارکت	پیوند جوی
نفرت	چیز مخوف	استفراغ، دفع کردن	رد کردن (طرد)
پیش بینی (انتظار)	طعم و مزه تازه	بررسی کردن	کاوش
تعجب	موضوع تازه ناگهان	توقف، هشیار شدن	جهت گیری

✓ وظایف هیجان ها ← وظایف کنار آمدن، وظایف اجتماعی

وظایف اجتماعی هیجان ها ← احساسات ما را به دیگران منتقل می کنند.
برخوردی که دیگران با ما تعامل می کنند تأثیری گذارند.
به تعامل اجتماعی کمک می کنند.
روابط را ایجاد، حفظ و قطع می کنند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

جلوه های هیجانی ، پیام های برون‌مرزی و غیرکلامی هستند که احساسات ما را به دیگران انتقال می دهند

✓ ابراز شادی، علاقه و نفرت ← بعد از تولد ✓ ابراز غم و خشم ← از دو ماهگی ✓ ابراز ترس ← در ۷ ماهگی

در طول دوران طفولیت ، علاقه، شادی، غم، نفرت و خشم تقریباً ۱۰۰ درصد جلوه های صورت منتج بر هیجان را نشان می دهند

جلوه های صورت کودکان، مراقبت مخصوص هیجان مراقبت کنندگان را هدایت می کنند .

چند وظیفه‌ی هیجان ها در رابطه با تعامل اجتماعی ← اطلاع رسان ، هشدار دهنده، دستور دهنده

جلوه های هیجانی ← منتقل کردن مشوق های اجتماعی، بازدارنده های اجتماعی ، پیام های غیرکلامی ← آسان و هماهنگ کردن تعامل های اجتماعی

هیجان ها ← راه حل هایی برای چالش ها، استرس ها ، مشکلات

هیجان ها ← با هماهنگ کردن احساسات، انگیزش، هدف و یادگیری ، وضعیت ما را در ارتباط با محیط مان تثبیت می کنند .

ما را به پاسخ های اجتماعی و کارآمدی مجهز می کنند که با مسایل بقای جسمانی و اجتماعی سازگار است

هیجان ها، قبل از رفتار واقع می شوند تا به سازگاری با شرایطی که مواجه می شویم کمک کنند .

هیجان ها ← هم شاهکار طرح تکاملی هستند (نظریه پردازان هیجان)

← هم در عصر عقل و خرد، بار و بنه‌ی اضافی هستند (روانشناسان، بودایی ها، ...)

هیجان انسان در قالب طرح دو سیستمی عمل می کند : جنبه زیستی ، ...

جنبه زیستی سیستم هیجان ← جنبه‌ای است که انسان ها با سایر حیوانات در آن سهیم اند و آن بخشی از سیستم هیجان است که برای حل کردن تکالیف اساسی زندگی تکامل یافته است .

چون تعداد کمی از تکالیف واقعاً اساسی هستند، سیستم هیجان به صورت قالبی پاسخ می دهد که پاسخ های محدود اما بسیار مناسبی را بسیج و هماهنگ می کند .

برای این که هیجان ها در موقعیت های متفاوت، سازگارانه باشند ، باید تنظیم و کنترل شوند .

رابرت لیونسون ← در دنیای مدرن ببرها به ندرت به ما حمله می کنند ، آدم ها به ندرت غذای ما را می دزدند ، و جانوران به ندرت عزیزان ما را به مرگ تهدید می کنند . تهدید های امروزی در مقیاس کوچکتر هستند و بنابراین به بسیج تمام عیار سیستم هیجان ما نیازی ندارند .

ناکفایت شدن در تنظیم کردن هیجان ها ، در اثر تجربه صورت می گیرد و وظیفه‌ای دایمی است .

این که آیا هیجان ها به ما خدمت می کنند یا نه ← بستگی دارد به ← این که چگونه می توانیم سیستم هیجان خود را طوری تنظیم کنیم که تنظیم هیجان ، نه تنظیم شدن توسط هیجان را تجربه کنیم .

PgFCO

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ تفاوت هیجان با خلق ← سه ملاک مهم ← شرایط پیشایند، اعمال اختصاصی متفاوت، مدت زمان متفاوت.

هیجان ها ← از موقعیت های مهم زندگی و از ارزیابی های اهمیت آن ها برای سلامتی ما به وجود می آیند.
خلق ها ← از فرایندهایی به وجود می آیند که مبهم و اغلب ناشناخته هستند.
هیجان ها، عمدتا بر رفتار تأثیر می گذارند و آن چه را که مردم درباره ی فکر می کنند و اعمال خاصی را هدایت می کنند.
خلق ها، عمدتا بر شناخت تأثیر می گذارند و آن چه را که فرد درباره ی فکر می کند، هدایت می کند.
هیجان ها از رویدادهای کم دوام چند ثانیه ای یا شاید چند دقیقه ای ناشی می شوند.
خلق ها از رویدادهای ذهنی چند ساعته و یا شاید چند روزه ناشی می شوند.
خلق ها با دوام تر از هیجان ها هستند.

✓ هیجان ها ← ناشی از موقعیت های مهم زندگی، موثر بر رفتار، ناشی از رویدادهای کم دوام چند ثانیه ای یا چند دقیقه ای.
✓ خلق ها ← ناشی از فرایندهای مبهم و اغلب ناشناخته، موثر بر شناخت، ناشی از رویدادهای ذهنی چند ساعته یا چند روزه، با دوام تر از هیجان ها هستند.

خلق ← نوعی احساس که اغلب به صورت اثر بعدی رویداد هیجانی که قبلا تجربه شده، وجود دارد.
عاطفه ی مثبت و عاطفه ی منفی، حالت های مستقل - نه متضاد - احساس کردن هستند.
عاطفه ی مثبت به طور متقابل طیفی از خوب - بد، خواب - بیداری نوسان می کند، بیانگر مشغولیت لذت بخش است، به صورت سطح لذت جاری، احساس و پیشروی به سمت هدف وجود دارد
سطح عاطفه ی مثبت ← هنگام بیدار شدن کاملا پایین است، در طول صبح به سرعت بالا می رود، تا بعدازظهر به تدریج همچنان بالا می رود، بین ۶ تا ۹ بعدازظهر اوج می رسد، به سرعت در اواخر شب پایین می آید و به سطح پایین اوایل صبح برمی گردد.

عاطفه مثبت بالا ← احساس علاقه مندی، برانگیزی، هوشیاری، خوشبختی — عاطفه مثبت پایین ← احساس خودکفایی، بی تفاوتی و خستگی
عاطفه منفی ← بیانگر مشغولیت ناخوشایند است
عاطفه منفی بالا ← ناخشنودی، عصبی، تحریک پذیر — عاطفه منفی پایین ← آرام و آرمیده.
ماهیت ضروری تجربه عاطفی روزمره و جاری ← احساس هوشیاری در برابر ملالت (عاطفه مثبت) و تحریک پذیری در برابر آرمیدگی (عاطفه منفی)

عاطفه مثبت ← بیانگر ← سیستم انگیزشی است که پاداش آن را برمی انگیزد.
عاطفه منفی ← بیانگر ← سیستم انگیزشی است که تنبیه آن را برمی انگیزد.
مبنای عصبی سیستم عاطفه مثبت ← مسیرهایی که ناقل عصبی در آن ها دوپامین است ← انتظار رویدادهای خوشایند این مسیرها را فعال می کند.
" " منفی ← " " سروتونین و نورآدرنالین ← " " ناخوشایند " " .

Scanned by CamScanner

Subject
Date

عاطفه های مثبت و منفی ، به جای این که افراد هیجانی یا عصبی باشند ، شیوه های مستقل احساس کردن هستند .
انتظار رویدادهای خوشایند ، مسیرهایی را فعال می کند که در آن ها ، دوپامین ناقل عصبی است و عاطفه مثبت و رفتار گرایی به بار می آورد .
انتظار رویدادهای ناخوشایند ، ~ ~ ~ سروتونین کورتیزول و نورآدرنالین ~ عاطفه منفی و رفتار اجتنابی ~

عاطفه ی مثبت ← به حالت کلی احساس خوب روزمره اشاره دارد ، احساس های مثبت معمولاً خارج از توجه هشیار ما می مانند .
هدف هیجان ← جلب کردن توجه و هدایت کردن رفتار کنار آمدن
عاطفه ی مثبت ← ظریف تر است ، به طوری که توجه و رفتار را تحت تأثیر قرار نمی دهد ، بر جریان پردازش اطلاعات تأثیر می گذارد ،
بر آن چه به آن فکر می کنیم ، تصمیماتی که می گیریم ، خلاقیت ، قضاوت و غیره تأثیر می گذارد .
احساس بسیار ملایم و خوشایند ، اشتیاق افراد را به کمک کردن به غریبه های نیازمند به خوبی پیش بینی می کند .
احساس خوب داشتن برای پردازش اطلاعات مفید است ، به طوری که عاطفه ی مثبت به حل کردن مسایل و رسیدن به اهداف کمک می کند .
عاطفه ی مثبت ← موثر بر محتوای حافظه ی فعال (کوتاه مدت) ، بازیابی مطالب اندوخته شده

ویژگی چهار قسمتی هیجان ها ← احساس ، انگیختگی ، هدف ، بیانگری

Scanned by CamScanner

Subject
Date

فصل دوازدهم : ابعاد هیجان

رویداد مهم ← فعال‌شدن والگوی زیستی و شناختی ← هیجان ← مقابله‌کردن سازگارانه

ابعاد زیستی هیجان ← سیستم عصبی خودمختار، سیستم درون‌ریز، مدارهای عصبی مغز، سرعت شلیک عصبی، بازخورد صورت
ابعاد شناختی، اجتماعی، و فرهنگی هیجان ← ارزیابی‌ها، دانش، انتساب‌ها، تاریخچه جامعه‌پذیری، هویت‌های فرهنگی

مدارهای عصبی مغز ← ساختارهای لیمبیک مغز مانند هیپوتالاموس
سرعت شلیک عصبی ← فعالیت عصبی و سرعت پردازش اطلاعات

✓ اولین نظریه هیجان ← نظریه جیمز لانگه ← آیا هیجان‌های متفاوت، والگوهای بدن منحصربه‌فردی دارند؟
✓ توالی رویدادها ← محرک ← هیجان ← والگوی بدن
✓ ویلیام جیمز ← محرک ← والگوی بدن ← هیجان

← تجربه هیجان ← بستگی دارد ← پاسخ‌های بدنی و رفتاری به جراغ چشمک‌زن و صدای آژیر
← هیجان‌های متفاوت، الگوهای فعالیت بدن متمایزی را به‌بار می‌آورند.

نظریه جیمز ← استدلاربه‌روش ← بدن به رویدادهای هیجان‌انگیز مختلف به‌صورت منحصربه‌فردی والگوی نشان می‌دهد (به‌صورت متمایز)
بدن به رویدادهایی که هیجان‌انگیز نیستند والگوی نشان نمی‌دهد.

جیمز معتقد بود که والگوهای فوری بدن به‌صورت حالت‌های قابل‌تشخیص روی می‌دهند و تجربه هیجان راهی برای معنی دادن به هریک از حالت‌های متفاوت والگوهای بدن است. اگر این تغییرات بدن روی نمی‌دادند، در این صورت هیجان متعاقب آن روی نمی‌داد.

انتقادهایی به نظریه هیجان جیمز لانگه ← نبود والگوهای هیجانی که جیمز به آن‌ها اشاره کرد، در وقایع بخشی از پاسخ کلی جنگ یا گریز بدن است که در هیجان‌های مختلف تفاوت ندارد.
تجربه هیجان، سریع‌تر از والگوهای فیزیولوژیکی است.
نقش انکارناپذیر فیزیولوژیکی به وجود آوردن هیجان نیست بلکه افزایش دادن آن است.
حالت تغییرات فیزیولوژیکی در تجربه‌ی هیجان، جزئی، تکمیلی و نسبتاً بی‌اهمیت است.

اکمن، لیونسون، فریزن ← آیا هریک از هیجان‌ها، الگوی منحصربه‌فرد تغییرات بدنی دارند یا نه

سوال اساسی در نظریه هیجان جیمز - لانگه ← آیا انعکاس فیزیولوژیکی موجب فعال‌شدن هیجان می‌شود یا این‌که صرفاً به دنبال آن واقع می‌شود؟
دیدگاه مدرن (جدید) ← هیجان‌ها از حمایت زیستی و فیزیولوژیکی استفاده می‌کنند تا رفتارهایی چون مبارزه‌کردن و گریختن را قوی کنند.

Scanned by CamScanner

اگر انگیختگی موجب هیجان شود، در این صورت بررسی انگیختگی نیز بعنوان یکی اساسی تحقیق در مورد هیجان می شود.

اگر انگیختگی صرفاً به دنبال هیجان واقع شود و آن را افزایش دهد، در این صورت فعالیت نیز بعنوان یکی اهمیت چندانی ندارد.

جنبه گرایی ← سه مدار عصبی مجزا در مغز:

- سیستم گرایش رفتاری ← آماده سازی برای جستجو کردن فرصت های محیطی جالب و تعامل کردن با آن
- سیستم جنگ یا گریز ← آماده سازی برای گریختن از رویدادهای آزارنده، اما دفاع کردن پرخاشگرانه از خود در برابر رویدادهای
- سیستم بازداری رفتاری ← آماده سازی برای متوقف شدن هنگام مواجهه با رویدادهای آزارنده.

← این سه مدار عصبی، زیربنای چهار هیجان شادی، ترس، خشم، اضطراب هستند.

شلیک عصبی ← اشاره دارد به ← الگوی فعالیت برقی - مغزی (در مغز) در هر لحظه معین

سیلوان ← سه الگوی اساسی شلیک عصبی ← افزایش فعالیت، کاهش فعالیت، ثابت ماندن فعالیت

افزایش، کاهش، یا ثابت ماندن سرعت شلیک عصبی ← بستگی دارد به ← رویدادهای محیطی

هیجان خاص ← بستگی دارد به ← ناگهانی بودن افزایش سرعت شلیک عصبی (افزایش جزئی ← علاقه، افزایش متوسط ← ترس، افزایش زیاد ← تعجب)

شلیک عصبی زیاد مداوم ← اندوه

شلیک عصبی خیلی زیاد مداوم ← خشم

کاهش شلیک عصبی ← شادی

نظریه هیجان های متمایز ← نام خود را از تأکید بر هیجان های اصلی می گیرد که مقاصد انگیزشی مختص به خود یا متمایزی دارند.

← از اصول رویه رو طرفداری می کند ← ۱) هیجان، سیستم انگیزشی انسان ها را تشکیل می دهند.

احساس بی همتا: هر هیجان کیفیت ذهنی و بدیار شناختی بی همتایی دارد.

جلوه بی همتا: هر هیجان الگوی جلوه صورت بی همتایی دارد.

فعالیت عصبی بی همتا: هر هیجان سرعت شلیک عصبی مخصوص خودش را دارد که آن را فعال می کند.

هدف انگیزشی بی همتا: هر هیجان ویژگی های انگیزشی متمایزی ایجاد می کند و وظایف سازگارانه دارد.

طبق نظریه هیجان های متمایز، هر هیجان به صورت یک سیستم عمل می کند که احساس، جلوه، فعالیت عصبی، و هدف انگیزشی را هماهنگ می نماید.

هیجان های منفی ← ترس، خشم، نفرت، اندوه، حقارت، شرم، گناه.

هیجان های مثبت ← علاقه، شادی

هیجان خنثی ← تعجب

نظریه هیجان های متمایز اعلام می دارد که ۱) هیجان مجزای بالا، به صورت یک سیستم انگیزشی عمل می کنند که فرد را برای رفتار کردن به صورت سازگارانه آماده می کند.

هر هیجان برای این وجود دارد که به انسان کمک می کند به خوبی به وظایف و مشکلات زندگی رسیدگی کند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

پل الکین ← تعدادی از هیجان های فرعی مشتقات یک هیجان اصلی هستند ، مثلا اضطراب از مشتقات ترس است .

۲ تعدادی از اصطلاحات هیجان در واقع خلق ها را بهتر توصیف می کنند (مثل غمگینی بدبینی)

۳ ~ ~ ~ نگرش ها ~ ~ (مثل حسادت از دست دادن)

۴ ~ ~ ~ صفات شخصیت ~ ~ (مثل وسواس حساسیت)

۵ ~ ~ ~ اختلال ها ~ ~ (افسردگی)

۶ برخی از هیجان های فرعی ، ترکیبات هیجان های اصلی هستند (مثلا عشق رمانتیک ← علاقه ، شادی ، صمیمیت)

۷ تعدادی از واژه های هیجان به ابعاد خاص یک هیجان اصلی اشاره دارند (مثل چیزی که هیجان را فراخوانده ← غریبه دوستی یا نحوه ای که خود رفتار می کند ← پرخاشگری)

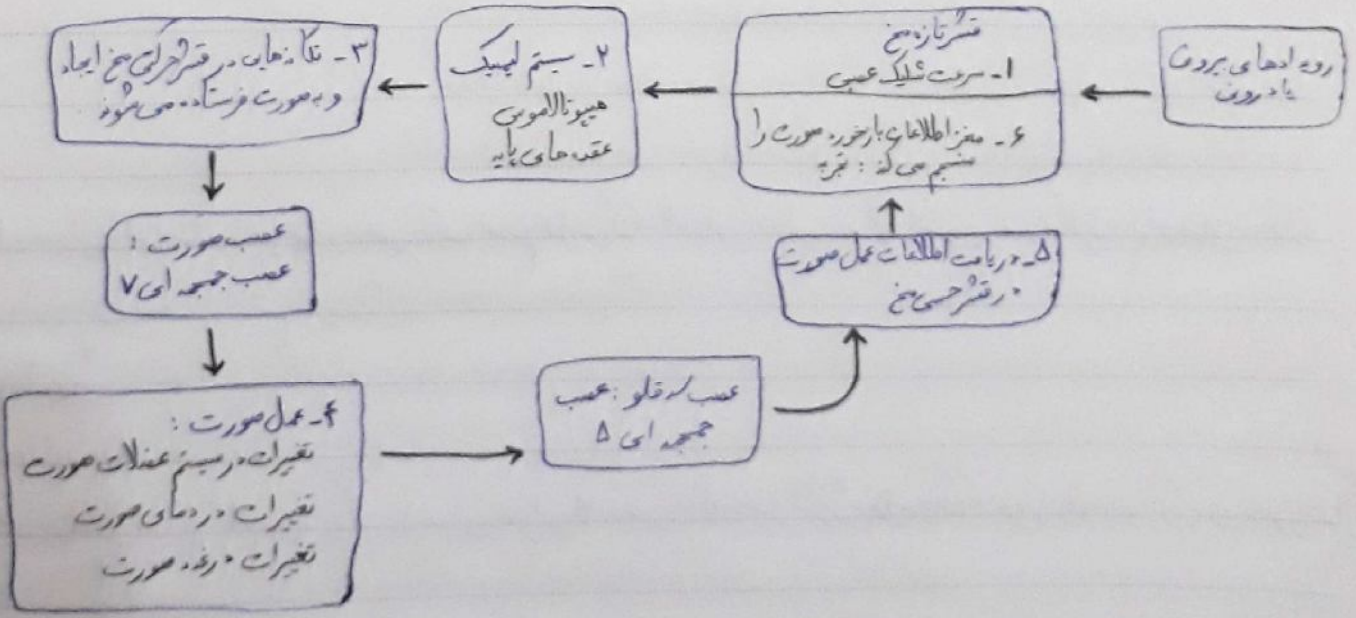
فرضیه بازخورد صورت ← جنبه ذهنی هیجان از احساس هایی ناشی می شود که توسط
- حرکات سیستم عضلات صورت
- تغییرات در دمای صورت
- تغییرات در فعالیت غده ای پوست صورت

بوجود می آیند .

هیجان ←
- یک رشته از مغز های عضلانی غده ای هستند که در صورت قرار دارند .
- آگاهی از بازخورد حسی عمق ناشی از رفتار صورت است .
- اطلاعات بازخورد صورت است

قسمت زیر قشری مغز انسان ← سیستم لیمبیک .

توالی رویدادهای فعال کننده ی هیجان طبق فرضیه بازخورد صورت :



Scanned by CamScanner

✓ بازخورد صورت یک کار انجام می‌دهد ← فعال کردن هیجان

✓ زنجیره‌ی رویدادهای زیربنای تجربه هیجان را فعال می‌کند ← بازخورد صورت

تغییرهای مغز، پیام‌های هیجانی ملایمی دارد.

سیستم عضلات صورت ← هشتاد عضله در صورت وجود دارد، ۳۶ تا از آن‌ها در جلوه صورت دخالت دارند ← ۸ عضله صورت برای متمایز کردن هیجان‌های اصلی کافی است

- قسمت بالای صورت ← عضله پیشانی، عضله چین دهنده (زیر ابروها)، عضله حلقوی دور چشم
- صورت میانی ← عضله گونه، عضله بینی (بین ابروها و گونه‌ها قرار دارد)
- قسمت پایین صورت ← عضله پایین برنده، عضله حلقوی لب، عضله چهارگوش لب زیرین (گوشه‌های دهان را عقب می‌کشد)

دو هیجان که با حالت خاص رفتار صورت ارتباط دارند:

- علاقه ← عضله حلقوی دور چشم، پلک‌ها را باز می‌کند و عضله حلقوی لب اندکی لب‌ها را باز می‌کند
- حقارت ← عضله گونه به صورت یک طرفه، گوشه یک لب را بالا می‌برد.

فرضیه بازخورد صورت ← بازخورد ناشی از رفتار صورت، وقتی به آگاهی هشیار تبدیل می‌شود، تجربه هیجان را تشکیل می‌دهد.

دو مدل آزمون پذیر فرضیه بازخورد صورت ← مدل قوی، مدل ضعیف

فرضیه بازخورد صورت در مدل قوی آن ← دستکاری سیستم عضلات صورت طبق الگوی متناسب با جلوه‌ی هیجان، آن تجربه هیجان را فعال خواهد کرد

جمع کردن لب‌ها و بالا بردن داخل ابروها، غم را فعال می‌کند.

فرضیه بازخورد صورت در مدل ضعیف آن ← بازخورد صورت، شدت هیجان را تغییر می‌دهد (نه این که موجب آن می‌شود)

- ترتیب دادن سیستم عضلات صورت به شکل هیجانی خاص، تجربه هیجان را افزایش می‌دهد ولی لزوماً آن را فعال نخواهد کرد

از مدل ضعیف فرضیه بازخورد صورت بر خلاف مدل قوی آن، حمایت شده است.

عضله پیشانی حساس به ← ترس	عضله چین دهنده حساس به ← خشم، ترس، غم
عضله حلقوی دور چشم حساس به ← خشم، ترس، غم، شادی	عضله بینی حساس به ← نفرت
عضله گونه حساس به ← نفرت، شادی	عضله حلقوی لب حساس به ← خشم، نفرت
عضله چهارگوش لب زیرین حساس به ← ترس	عضله پایین برنده حساس به ← غم

Scanned by CamScanner

طبق فرضیه بازخورد صورت، جلوه‌های صورت عاطفی هستند.

رفتار صورت، از لحاظ میان فرهنگی، همگانی است بنابراین رفتار صورت مرتبط با هیجان، منشا عاطفی یا آموخته دارد.

چهره‌ای که با چیز آلوده‌ای مواجه شده است ← نفرت

چهار بعد هیجان‌ها ← احساس‌ها، انگیختگی، هدف، بیانگری

ماهیت چند بعدی هیجان، این سوال را مطرح می‌کند که آیا احساس‌ها، مزیان قلب و حالت‌های فیزیولوژیکی، امیال انگیزشی و جلوه‌های صورت عامل انگیزاننده هستند؟

هیجان‌ها عمدتاً واکنشی هستند و قبل از این که هیجان زده شویم، واقعه‌ای نیاز داریم که به آن واکنش نشان دهیم.

درست است که هیجان‌ها از فرایندهای زیست پدید می‌آیند ولی از برداشتی اطلاعات، تعامل اجتماعی، و موقعیت‌های فرهنگی هم نمایان می‌شوند.

ناامیدی ← آگاهی شناختی، اجتماعی و فرهنگی نداشتن چیزی که امیدوار بودید داشته

شرم ← انجام ندادن کاری که از ما انتظار می‌رفت.

✓ ساختار هم‌آگاهی شناختی از هیجان ← ارزیابی

هسته نظریه پردازان شناختی هیجان ملزم دارد مفهوم مرتبط باهم هستند:

- هیجان‌ها بدون ارزیابی (شناخت) رویداد پیشایند رخ نمی‌دهند
- ارزیابی، نه خود رویداد، موجب هیجان می‌شود.

خودمان که ما به چیزی یا کسی فکر می‌کنیم، موجب هیجان ما می‌شود.

ارزیابی‌ها باعث می‌شوند که ما دستخوش هیجان شویم.

✓ ارزیابی‌ها قبل از هیجان‌ها صورت می‌گیرند و آن‌ها را فرا می‌خوانند.

✓ ایجاد کننده هیجان‌ها ← ارزیابی‌ها یا تغییرهای خود از موقعیت‌ها و پیام‌ها

هیجان‌ها از ارزیابی‌ها پیروی می‌کنند. ارزیابی خود را تغییر دهید، هیجان شما تغییر خواهد کرد.

ماکدا آرنولد ← یکی از قدیمی‌ترین نظریه پردازان شناختی است.

- باتمرکز روی این سوال مشخص کرد چگونه ارزیابی‌ها، نورو فیزیولوژی و انگیختگی دست به دست هم می‌دهند تا بروز جلوه هیجان را ایجاد کنند.
- افراد رویدادهای محرک را به صورت مثبت یا منفی ارزیابی می‌کنند.
- تاکید بر مکانیسم‌های نورولوژیکی

ادراک یک موضوع یا رویداد چگونه ارزیابی خوب یا بد را ایجاد می‌کند؟
چگونه ارزیابی موجب هیجان می‌شود؟
چگونه هیجان احساس شده، صورت عمل ارزیابی می‌شود؟

ادراک ← ارزیابی ← هیجان ← عمل

Scanned by CamScanner

ساختارهای سیستم لیمبیک مغز ← در تمام رویارویی‌ها با محیط، به طور خودکار حالت لذتی اطلاعات حسی را ارزیابی می‌کند.
مرکز مهم مغز برای ارزیابی اهمیت هیجان محرک‌های حسی ← سیستم لیمبیک (مخصوصاً بادامه)
ارزیابی کامل ← تغییرها و ارزیابی‌های زیرقشری (سیستم لیمبیک) و مغزی
از نظر آرنولد، دوست داشتن و دوست نداشتن همان احساس هیجان است.
انسان هنگام ارزیابی، به حافظه و قدرت تعقل متکی است.
تصمیم‌گیری ← مدار هیپوکامپ مغز ← فعال شدن کرتکس حرکتی ← رفتار
مدار هیپوکامپ مغز، کرتکس حرکتی را فعال می‌کند.
سیستم لیمبیک ← سری سیستم دارد ← عملکرد که جلوه‌های صورت را کنترل می‌کند، والنش‌های سیستم خودمختار و درون‌ریز، سیستم‌های انگیختگی کلی
هیجان‌ها از طریق تأثیرگذاری بر سیستم‌های زیستی، موجب عمل می‌شوند.

ارزیابی — هیجان — عمل
رویداد زندگی ← خوب در برابر بد ← دوست داشتن در برابر دوست نداشتن ← نزدیکی در برابر دوری ← آرنولد
(منفی در برابر مضر)

ویژگی‌های مهم نظریه آرنولد ←
- هیجان برحسب انگیزش توصیف شده است.
- هیجان را به صورت یک ساختار واحد در نظر می‌گیرد (ترجیح می‌دهد از دوست داشتن و دوست نداشتن سخن بگوید)

ریچارد لازاروس ←
- ماشه آرنولد بر فرایندهای شناختی که بین رویدادهای مهم زندگی (شرایط محیطی) و فعالیت فیزیولوژیکی و رفتاری میانجی می‌شوند، تأکید کرد.
- به عنوان نقشه‌ی راه، از دیدگاه‌های آرنولد پیروی کرد.
- افراد به این ارزیابی می‌پردازند که آیا موقعیتی که با آن مواجه شده‌اند با سلامتی آن‌ها ارتباطی دارد. وقتی سلامتی مطرح باشد افراد مضر، تهدید یا منفعت بالقوه را ارزیابی می‌کنند.

درک توانایی‌های کنارآمدن، نحوه‌ای که افراد موقعیت‌ها را ارزیابی می‌کنند، تغییر می‌دهد.
پیچیدگی کنارآمدن، نحوه‌ای که موقعیت ارزیابی می‌شود را تغییر می‌دهد.
تغییر ارزیابی، به تغییر هیجان منجر می‌شود.
افراد ابتدا رابطه‌ی خود را با رویداد زندگی ارزیابی می‌کنند (ارزیابی نخستین) و بعد توانایی کنارآمدن خود را با آن رویداد ارزیابی می‌نمایند (ارزیابی ثانوی).

Scanned by CamScanner

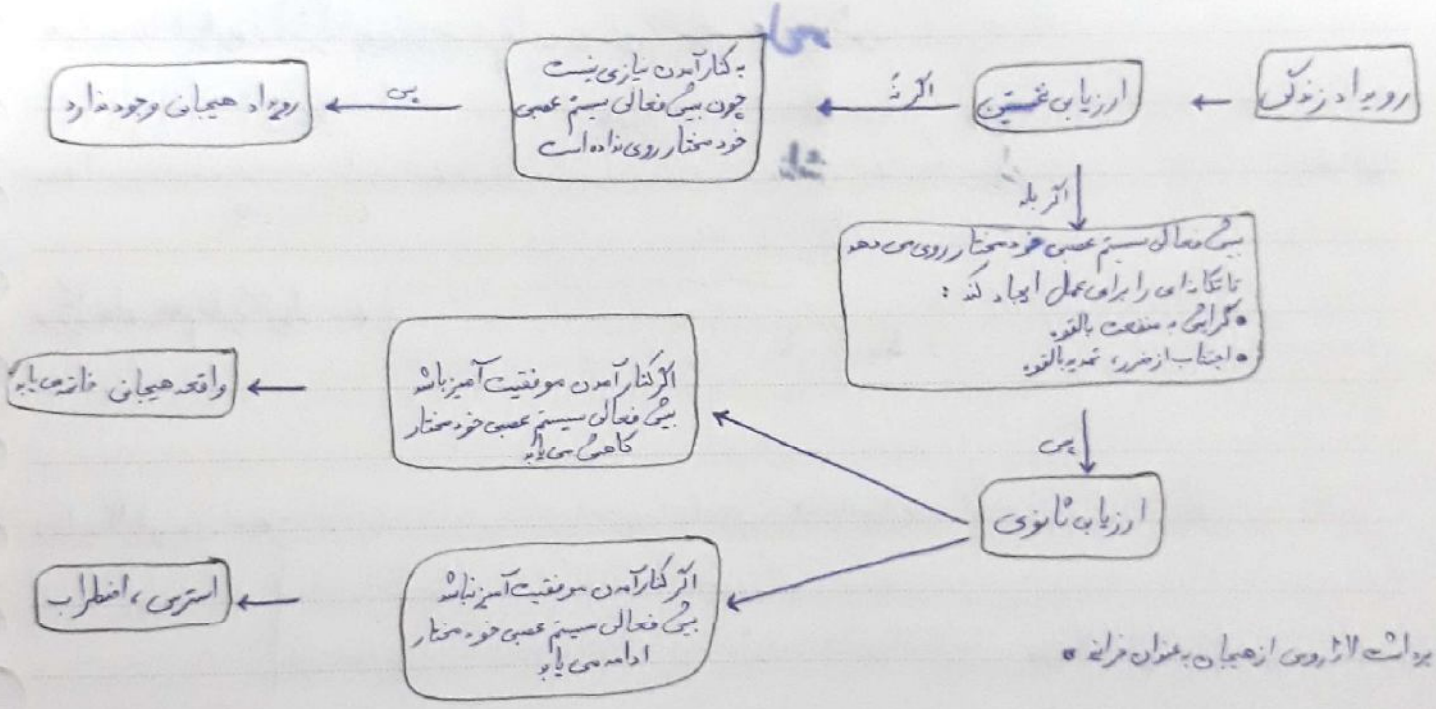
ارزیابی نخستین ← ارزیابی است که آیا فرد در رویارویی با محیط، چیزی در معرض خطر دارد.

برای موضوع مربوط می‌شود که آیا سلامتی جسمانی و روانی فرد، هدف‌ها و وضعیت مالی او یا رابطه‌اش فردی وی هنگام مواجه شدن خصوصی با محیط، در معرض خطر قرار دارد.

مواردی که هنگام ارزیابی نخستین در معرض خطر قرار دارند ← سلامتی، عزت نفس، هدف، وضعیت مالی، احترام، سلامتی فردی عزیز، هر چیز که یک ارزشی پایه بالا در معرض خطر قرار داشته باشد، رویداد زندگی معمولی به رویداد مهم زندگی تبدیل می‌شود که توان به وجود آوردن واکنش هیجانی دارد.

ارزیابی ثانوی، پس از آن که تأمل روی می‌دهد و ارزیابی فرد از مورد کنار آمدن با منفعت، ضرر، یا تهدید احتمالی در بر دارد.

کنار آمدن ← تلاش‌های شناختی، هیجانی و رفتاری فرد برای اداره کردن منفعت، ضرر، یا تهدید رویدادهای بر خطر، واقعه‌ی هیجانی به بار می‌آورند.



• برداشت لازاروس از هیجان به عنوان فرایند •

تصویری که لازاروس از هیجان ارایه می‌دهد، تصویری انگیزشی است.

انگیزه‌های شخصی، هیجان‌ها را رهبری دارند.

با تغییر ارزیابی‌های نخستین و ثانوی، هیجان‌ها تغییر می‌کند.

محور فرایند هیجان ← انگیزه‌های شخصی فرد

زمانی که رویدادها پیش می‌آیند و تلاش‌های کنار آمدن، مرحله عمل در می‌آیند فرد مرتبا در باره وضعیت این انگیزه‌ها با ارزیابی نخستین و ثانوی می‌پردازد.

Scanned by CamScanner

نظریه هیجان لازاروس ← نظریه شناختی - انگیزشی - رابطه‌ای
- انگیزشی ← اهمیت هدف‌ها و سلامتی شخص را مورد بحث قرار می‌دهد.
- شناختی ← به اهمیت ارزیابی اشاره دارد.
- رابطه‌ای ← هیجان‌ها از رابطه‌ی فرد با محیط، هدف‌ها و منافع شخصی به وجود می‌آیند.

رویداد زندگی ← ارزیابی ← هیجان

آرنولد ← از ارزیابی برای توضیح دادن دو بُعد دوست داشتنی و دوست نداشتنی استفاده کرد.

لازاروس ← ارزیابی نخستین و ثانوی

نظریه‌پردازان شناختی هیجان، به دنبال آن هستند که از ارزیابی برای توضیح دادن تمام هیجان‌ها استفاده کنند.

معتقدند که هر هیجانی را می‌توان با الگوی بهنمای ارزیابی‌های مرکب توصیف کرد.

ارزیابی مرکب، از تعبیر کردن معانی متعدد رویداد محیطی شکل می‌شود، به طوری که یک رویداد ممکن است خوشایند و توسط خود ایجاد شده باشد.

اگر از الگوی کامل ارزیابی‌های فرد آگاه باشیم، قادر خواهیم بود هیجانی را که فرد تجربه می‌کند، پیش‌بینی کنیم.

نظریه‌پردازان شناختی برای این که تمام هیجان‌ها را توضیح دهند ← اشاره به ارزیابی‌های مرکب و ابعاد اضافی ارزیابی

ابعاد ارزیابی شروع با ← ارزیابی خوشایند - ناخوشایند آرنولد و اهمیت شخصی و توان کنار آمدن لازاروس (ارزیابی‌های نخستین و ثانوی)

ارزیابی آرنولد ← خوشایند بودن — ارزیابی‌های لازاروس ← ارتباط شخصی، توانایی کنار آمدن

ارزیابی‌های احتمالی دیگر ← انتظار، مسئولیت، موجه بودن، هماهنگی با معیارهای فرد، جامعه

ششم — یکی از چهار ارزیابی
- ارتباط شخصی ← هدف با ارزشی در معرض خطر قرار دارد.
- ناخوشایندی ← هدف از دست رفته است
- بی‌مسئولیتی ← یک نفر سد راه می‌در کین به هدف است
- ناموجه بودن ← این باخت غیر منصفانه بود.

ششم = ارتباط شخصی + ناخوشایندی + بی‌مسئولیتی + ناموجه بودن

حالت احساسی حاصل ← ارتباط شخصی، توان کنار آمدن بالا، انتظار، خوشایندی، هماهنگی با معیارها

اگر توانایی کنار آمدن بالا به توانایی کنار آمدن پایین تغییر یابد ← حالت احساسی به حسرت تبدیل خواهد شد.

یکی از ویژگی‌های مهم نظریه ارزیابی هیجان ← توانایی آن در توضیح دادن فرایندهای متایر هیجان

تغییر ارزیابی‌ها یا تغییرها ← تغییر هیجان‌ها

چهار دلیل توضیح می‌دهند که چرا نظریه ارزیابی نمی‌تواند والگوهای هیجانی را با مهارت پیش‌بینی کند
- فرایندهایی غیر از ارزیابی، در هیجان دخالت دارند.
- الگوی ارزیابی‌های چندین هیجان همپوشی هستند و همین همپوشی موجب سردرگمی می‌شود (مثل گناه و شرم)
- کودکان هیجان‌های اصلی را کمتر تجربه می‌کنند اما بزرگسالان هیجان‌های اجتماعی را تجربه می‌کنند (مثل غرور، آزردگی، حس شادی)
- دانش و اکتساب‌های هیجان با انواع عوامل شناختی دیگری غیر از ارزیابی هستند که در هیجان تأثیر می‌گذارند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

زیرمجموعه های شادی ← خوشحالی، آرامش، خوش بینی، غرور، خشنودی، سپاسگزاری

زیرمجموعه های خشم ← عصبانیت، خصومت، انتقام جویی، ازکوره درفتن، غضب

دانش هیجانی ← تعداد هیجان های متفاوتی که یک نفر می تواند تشخیص دهد. ارزیابی ذهنی ازطریق ← تجربه

شش هیجان اصلی ← عشق، شادی، تعجب، خشم، غم، ترس

زیرمجموعه های عشق ← محبت، شهوت، حسرت زیرمجموعه های غم ← رنج، افسردگی، ناامیدی، شرم، تنهایی، همدردی

نوع تجربه ی هیجان ← یادگیری تشخیص دادن هیجان ها و موقعیت های خاصی که آن ها را ایجاد می کند.

نظریه پردازان شناختی ← تعداد هیجان ها ← به تعداد ارزیابی های شناختی از موقعیت ها

مغز دانش هیجانی ← مرور اقدام می سازد موقعیت ها را با تمایز زیاد ارزیابی کند و بنابراین با هیجانی پاسخ دهد که مناسب موقعیت باشد.

هرچه دانش هیجانی فرد دقیق تر و صحیح تر باشد، توانایی او در پاسخ دادن به رویداد زندگی، با واکنش هیجانی تخصصی و مناسب بیشتر است.

نظریه انتساب ← برایان وینر استوار است که افراد خیلی زیاد تمایل هستند توضیح دهند چرا پیامد زندگی خاصی را تجربه کرده اند.

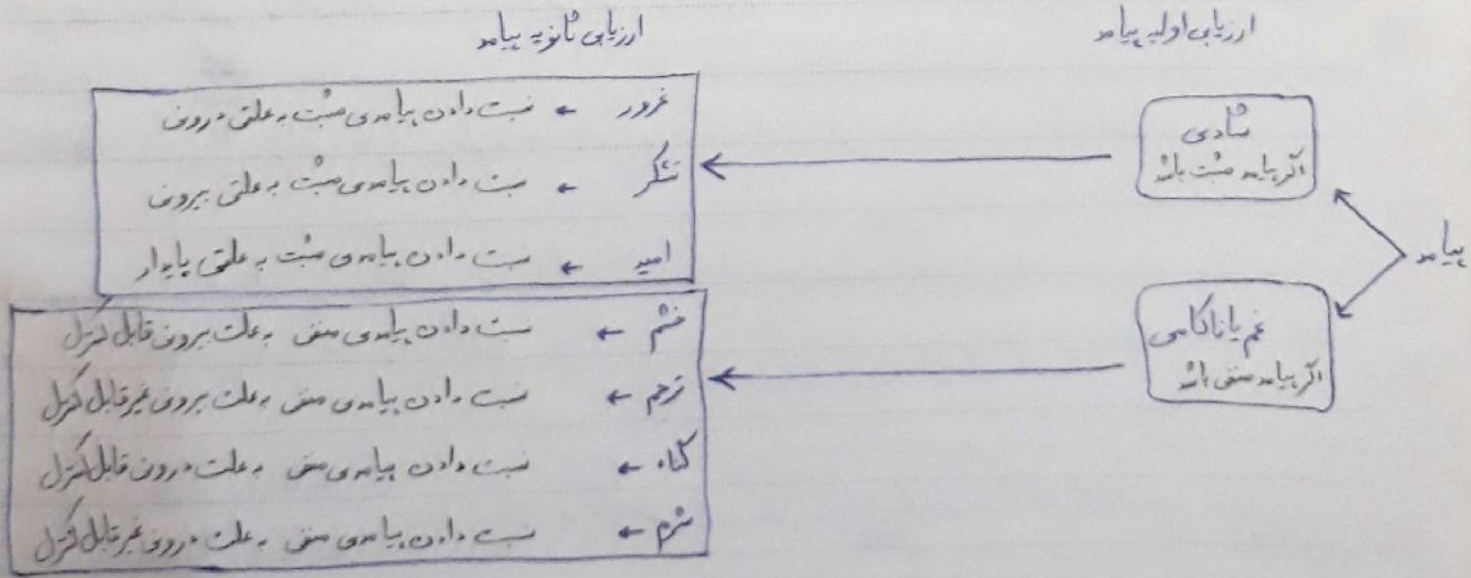
انتساب ← دلیل است که فرد برای توجیه کردن پیامد مهم زندگی به کار می برد.

علت اهمیت انتساب ها ← وقتی از آن ها برای توضیح دادن پیامدمان استفاده می کنیم، واکنش های هیجانی به وجود می آورند.

برنارد ویینر ← در نظریه هیجان انتسابی خود، به واکنش هیجانی وابسته به پیامد، با عنوان «ارزیابی ثانویه پیامد» اشاره می کند.

«ارزیابی ثانویه پیامد» ← انتساب این که چرا پیامد رویداد.

نظریه انتساب اعلام می دارد که افراد علاوه بر واکنش های هیجانی نخستین که پیامد آن ها را به وجود آورده است، توضیح می دهند که چرا موفق شده یا عکس خورده نظریه انتساب به نظریه اسناد نیز معروف است.



Scanned by CamScanner

تأکید تعلیل اشاب هیجان ← اگر اشاب تغییر کند، هیجان نیز تغییر خواهد کرد.
برانگیزنده ← ارزیابی پس از پیام مرا پیام روی داد.
نقش شناخت ← ارزیابی ← ارزیابی کردن معنی رویداد زندگی
اشاب ← ارزیابی کردن این که پیام رویداد زندگی به این صورت اتفاق افتاده است.
اشاب ها، ارزیابی های پس از پیام هستند.
ارزیابی، به آگاهی شناختی از هیجان کمک می کند. تعامل اجتماعی، به آگاهی اجتماعی از هیجان کمک می کند.
موقعیت اجتماعی - فرهنگی، به آگاهی فرهنگی از هیجان کمک می کند.
اگر فرهنگ خود را تغییر دهیم، قرائت هیجانی ما نیز تغییر خواهد کرد.
تأکید بر خویشتن داری هیجانی ← والش و ابراز هیجان
مهمترین منبع هیجان روزمره ما ← معمولاً ← دیگران
هیجان ها از روابط میان فردی جدایی ناپذیر هستند.
شادی، به برقراری روابط کمک می کند. غم، در مواقع جدایی، روابط را حفظ می کند. خشم، اقدام لازم را برای قطع کردن روابط آزارنده، انگیزه می کند.
اشاعه هیجان ← گرایش به تقلید کردن خودکار از دیگران و هماهنگ کردن جلوه ها، آوا گری ها، حرکات بدن با آن ها و در نتیجه دستخوش هیجان شدن
تأثیر دیگران بر ما ← به طور غیر مستقیم، از طریق اشاعه هیجان
سه موضع تقلید، بازخورد، و اشاعه توضیح می دهند که چگونه هنگام تعامل اجتماعی، هیجان های دیگران، هیجان هایی را در ما ایجاد می کنند.
فرضیه بازخورد صورت، توضیح می دهد که تقلید چگونه می تواند بر تجربه هیجانی مشاهده گر تأثیر بگذارد و از این رو به تأثیر اشاعه بیافزاید.
سهیم شدن اجتماعی در هیجان ← فرصتی برای تجربه کردن دوباره تجربیات هیجانی گذشته هنگام تعامل اجتماعی

جامعه پذیری هیجان ← زمانی روی می دهد که بزرگسالان آن چه را که کودکان باید درباره ی هیجان بدانند، به آن ها بگویند.
زمانی خود را خوب نشان می دهد که بزرگسالان به منظور آموختن اطلاعات اطلاعات جامعه پذیری به کودکان، با آن ها تعامل می کنند.
دانش هیجان ← متمایز کردن هیجان ها مدیریت ابراز هیجان ← کنترل جلوه های هیجان کنترل هیجان ← تبدیل هیجان های منفی به هیجان های
در رشته هایی مانند هوانیایی، آرایشگری و پزشکی، فشارهای جامعه پذیری برای کنترل کردن هیجان ها، عمدتاً بر اساس کارآمدن با احساسی های خشن یا ناخوشایند بخوی
که جامعه پسند و از لحاظ شخصی سازگارانه باشد قرار دارند.
افراد به رویدادهای زندگی شان با هیجان و الش نشان می دهند.
جلوه های هیجان، جلوه های علنی هویت زیربنایی فرد هستند.
هر کسی هنگام تعامل اجتماعی، برای پی بردن به هویت طرف مقابل خود و رفتارهای احتمالی آتی، از اطلاعات جلوه ی هیجان استفاده می کند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

هیجان سه بعد دارد ← زیستی، شناختی، اجتماعی - فرهنگی

هیجان‌ها با تأثیرگذاری بر سوابق رویارو، اعمال بدن را نیرومند و هدایت می‌کنند

- سیستم عصبی خودمختار و تنظیم قلب و ریه، و عضلات توسط آن
- سیستم درون ریز و تنظیم غدد
- هورمون‌ها، و اندام‌های بدن توسط آن
- مدارهای عصبی مغز میانی شامل آن‌هایی که در سیستم لیمبیک قرار دارند
- سرعت شلیک عصبی و بنابراین سرعت پردازش اطلاعات
- بازخورد هورمونی و الگوهای جریانی سیستم عضلات صورت

فرضیه بازخورد صورت ← تأکید دارد که جنبه‌ی ذهنی هیجان در واقع آگاهی از بازخورد حسی عمقی ناشی از عمل صورت است.

← این فرضیه به دو صورت وجود دارد ←

طبق مدل قوی آن: جلوه‌های صورتی و نمودی، هیجان‌های خاصی را فعال می‌کنند.

طبق مدل ضعیف آن: جلوه‌های صورتی اعراق شده، یا تمایز نشده، هیجان را که به طور طبیعی رویداده شده می‌کند.

ساختار اساسی در آگاهی شناختی از هیجان ← ارزیابی

تنظیم فرایند هیجان ← ارزیابی نخستین، ارزیابی ثانوی

ارزیابی نخستین ← آیا در این موقعیت خاص چیز مهمی در خطر است

ارزیابی ثانوی ← بعد از مقداری تأمل روی می‌دهد و بر ارزیابی از عوده‌ی کنار آمدن با منفعت، ضرر، یا تهدید بالقوه استوار است.

دانش هیجان ← یادگیری متمایز کردن دقیق هیجان‌های اصلی و یادگیری درباره‌ی این که چه موقعیت‌هایی موجب چه هیجان‌هایی می‌شوند.

بررسی انتساب ← تمرکز بر: انتساب‌های پس از رویداد

غنی‌ترین منبع تجربیات هیجانی در رابطه با بررسی اجتماعی و فرهنگی هیجان ← دیگران

سهیم شدن اجتماعی هیجان ← ما تجربیات هیجانی اخیر خود را هنگام گفتگو با دیگران، با آن‌ها در میان می‌گذاریم.

خودهایی که افراد به صورت هیجانی به رویدادهای زندگی خود واکنش نشان می‌دهند، اطلاعات را درباره‌ی این که آنها چه نوع آدمی هستند در اختیار می‌گذارد.

Scanned by CamScanner

بخش چهارم: تفاوت های فردی

فصل سیزدهم: ویژگی های شخصیت

وقت افراد هیجان پذیری روزمره ی خود را گزارش می دهند، عموماً از سطح بالای هیجان مثبت و سطح پایین هیجان منفی خبر می دهند.
این که چه کسی خوشحال و چه کسی ناراحت یا ناخشنود است را می توان با اطمینان از ویژگی های شخصیت پیش بینی کرد.

سه اصل انگیزشی مربوط به ویژگی های شخصیت ← خوشحالی، انگیختگی، کنترل

ویژگی های شخصیت ← برون گرایی، روان رنجورخویی، هیجان خواهی، شدت عاطفه، ادراک کنترل، میل به کنترل

ویژگی های شخصیت در هر کسی وجود دارند. نکته ی مهم این است که فقط افراد معدودی از سطح بالا یا شدید ویژگی شخصیت برخوردارند، اغلب افراد از مقدار متوسط ویژگی شخصیت برخوردارند، و افراد معدودی فقط از سطح پایین یا ملایم این ویژگی برخوردار هستند.

ظاهراً خوشحالی به جای این که به رویدادهای زندگی مربوط باشد، بیشتر در ژن ها و شخصیت ما نهفته است.

به نظر می رسد که ما به جای یک نقطه ی تثبیت، دو نقطه ی تثبیت هیجان داریم. یک نقطه ی تثبیت مخصوص هیجان پذیری مثبت است (نقطه تثبیت خوشحالی)، دیگری مخصوص هیجان پذیری منفی است (نقطه تثبیت ناخشنودی).

نقطه تثبیت خوشحالی، عمدتاً از تفاوت های فردی در برون گرایی پدیدار می شود.

نقطه تثبیت ناخشنودی، عمدتاً از تفاوت های فردی در روان رنجورخویی پدیدار می شود.

سه جنبه ی برون گرایی:
- معاشرتی بودن یا لذت بردن از دیگران و موقعیت های اجتماعی
- جسارت یا گرایش به جستجوی موقعیت های تسلط اجتماعی
- ماجراجویی یا گرایش به جستجوی موقعیت های هیجان انگیز و تحریک کننده و لذت بردن از آن ها

برون گرایی، گرایش بیشتری به معاشرتی بودن، جسور بودن و هیجانی بودن دارند.

برون گرایان خیلی معاشرتی هستند و خوشحال ترند، نسبت به پاداش ها حساس ترند، بیشتر مستعد احساس های مثبت می باشند، بیشتر موقعیت هایی که بالقوه پاداش دهند، هستند گرایش دارند، از توانایی فطری بیشتری برای تجربه کردن هیجان های مثبت برخوردارند.

برون گرایان احتمالاً سیستم فعال ساز رفتار قوی تری از درون گرایان دارند.

در سیستم فعال ساز رفتار، علایم پاداش قریب الوقوع، منبع هیجان های مثبت هستند.

هیجان پذیری برون گرایان از علایم پاداش بیشتر و شدیدتری بهره مند می شوند که باعث می شود آن ها را با موقعیت ها را با هیجان زدگی، احساس خوشحالی، و میل به سمت آن ها، پیش بینی کند.

وظیفه ی انگیزشی سیستم فعال ساز رفتار ← نیرومند کردن رفتار گرایشی و هدفمند

Scanned by CamScanner

علایم پادآیی ، برون گرایان ، سیستم فعال ساز رفتار را قوی تر برانگیخته می کند ، درحالی که همین علایم محیطی پادآیی ، سیستم فعال ساز رفتار درونگرایان را اندکی برانگیخته می کند . بنابراین برون گرایان حالت انگیزشی تشویقی قوی تری را تجربه می کنند که رفتار گرایشی آن ها را نیرومند و هدایت می کند .

برون گرایی با ملاک معیار ارتباط دارد ، برون گرایی نوعی تفاوت فردی مبتنی بر عوامل زیستی است .

ویژگی شخصیت مرتبط با « چه کسی خوشحال است؟ » ← برون گرایی

ویژگی شخصیت مرتبط با « چه کسی ناخشنود است؟ » و ← روان رنجور خویی

روان رنجور خویی ← آمادگی برای تجربه کردن عاطفه منفی و احساس ناراحتی و ناخشنودی مزمن

افراد روان رنجور ← استرس پذیر ، هیجان پذیری منفی بیشتر ، حالت های خلقی اضطراب ، ترس ، تحریک پذیری

حالت مخالف روان رنجور خویی ← استواری هیجان

هیجان پذیری افراد روان رنجور خیلی بیشتر از آن هایی که از لحاظ هیجانی استوار هستند ، صدمه می بینند .

توانایی بیشتر آن ها برای تجربه کردن هیجان های منفی .

علت این که افراد روان رنجور از لحاظ هیجانی عذاب می برند ← افکار آشفته و مشکل آفرینی که اغلب با حالت هیجان منفی آن ها همراه است .

علت توانایی متفاوت برای هیجان های منفی ← افراد روان رنجور و آن هایی که از لحاظ هیجانی استوار هستند ، از سطح حساسیت متفاوتی نسبت به سیستم انگیزشی زیستی برخوردارند .

افراد روان رنجور ، اصولاً سیستم بازدارنده رفتار نیرومندتری دارند .

سیستم بازدارنده رفتار ← علایم محیطی تنبیه را تشخیص می دهد و تنظیم می کند ،

علایم تنبیه قریب الوقوع در سیستم بازدارنده ی رفتار ، منبع هیجانات منفی مانند ترس و اضطراب هستند .

افراد روان رنجور نسبت به هیجانات منفی ، آسیب پذیرتر و مستعدتر هستند .

هیجان پذیری افراد روان رنجور از علایم بیشتر و شدیدتر تنبیه صدمه می بیند که باعث می شود آن ها موقعیت ها را با ترس و اضطراب پیش بینی کنند و احساس ناراحتی نموده و از موقعیت ها اجتناب ورزند .

وظیفه ی انگیزشی سیستم بازدارنده ی رفتار ← نیرومند کردن رفتار اجتنابی و هدفمند

افراد روان رنجور ، حالت های انگیزشی تشویقی نیرومندتری را تجربه می کنند که رفتار اجتنابی آن ها را نیرومند و هدایت می کند .

فعال شدن سیستم بازدارنده رفتار ، هریان یکنواخت حالت های انگیزشی و هیجانی را در افراد روان رنجور ایجاد می کند .

افراد روان رنجور به احتمال بیشتری رفتار اجتنابی نشان می دهند و به احتمال بیشتری از ناراحتی هیجانی عذاب می کشند .

برون گرایان عموماً خوشحالند ، افراد روان رنجور عموماً ناراحتند .

دو بعد اساسی شخصیت ← برون گرایی ، روان رنجور خویی

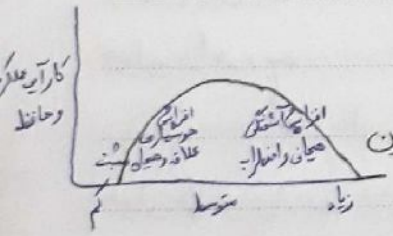
Scanned by CamScanner

Subject
Date

بعد شخصیتی که فرد را نسبت به هیجان پذیری مثبت، سیستم فعال ساز رفتار، و خلق و خوی گرایی آماده می کند ← برون گرایی
بعد شخصیتی که فرد را نسبت به هیجان پذیری منفی، سیستم بازدارنده رفتار، و خلق و خوی اجتناب آماده می کند ← روان رنجور خویی

انگیختگی ← انواع فرایندهایی که بر هوشیاری، بیداری، و فعال سازی حاکم هستند. ← این فرایندها، مکانیزم های مغزی، رفتاری، و خود مختار هستند
قسمت عمده ی ساختار انگیزشی انگیختگی ← فعالیت مغز، سیستم عضلات استخوان بندی (رفتاری)، سیستم عصبی خود مختار

چهار اصل دخالت انگیختگی را در انگیزش توضیح می دهند:
1. سطح انگیختگی فرد عمدتاً حاصل این است که محیط چقدر تحریک کننده است.
2. افراد برای افزایش یا کاهش دادن سطح انگیختگی خود سازمان رفتار مناسب را انجام می دهند.
3. وقتی افراد کم انگیخته اند، فرصت هایی را برای افزایش دادن سطح انگیختگی خود جستجو می کنند، زیرا افزایش تحریک محیطی لذت بخش است و عملکرد را افزایش می دهد، در حالی که کاهش تحریک محیطی، ناخوشایند است و عملکرد را تقلیل می برد.
4. وقتی افراد بیش انگیخته اند، فرصت هایی را برای کاهش دادن سطح انگیختگی خود جستجو می کنند، زیرا افزایش تحریک محیطی ناخوشایند است و عملکرد را تقلیل می برد، در حالی که کاهش تحریک محیطی، لذت بخش است و عملکرد را افزایش می دهد.



منحنی U معکوس: رابطه ی سطح انگیختگی با عملکرد بر سلامتی ← اولین بار ← رابرت یرکز و جان دادسون

- سطح انگیختگی کم، عملکرد نسبتاً ضعیف را به بار می آورد.
- سطح انگیختگی زیاد، عملکرد را افزایش می دهد

عملکرد بهینه حاصل ← برانگیخته بودن (نه زیاد برانگیخته بودن)
سطح متوسط انگیختگی با تمرین، لذت برانگیز است.

منحنی U معکوس بیان می کند که چه موقعی افزایش و کاهش تحریک به عاطفه مثبت و رفتار گرایی و چه موقعی به عاطفه منفی و رفتار اجتناب منجر می شود.
تحریک کم، موجب کسالت و بی قراری می شود و تحریک زیاد، تنش و استرس ایجاد می کند.
ژنومیت حسی ← به تجربه حسی و هیجانی فرد در محیط بسیار یکنواخت اشاره دارد.
مغز و سیستم عصبی، سطح متوسط انگیختگی را که توسط تحریک محیطی ایجاد می شود، ترجیح می دهند.
آشفتگی هیجانی به صورت احساس اضطراب، تحریک پذیری و خشم جلوه گر می شود.
اختلال هیجانی، به صورت گیجی، فراموشکاری و ضعف تمرکز جلوه گر می شود.

PAPCO

Scanned by CamScanner

اختلال فیزیولوژیکی، به صورت بیش فعالی سیستم عصبی سمپاتیک و فشارخون بالا جلوه گر می شود.

راب نیس ← از فرضیه لامعکوس چهار انتقاد کرده است که دو مورد از آن ها با انگیزش و هیجان ارتباط دارند:

1. معنی لامعکوس به جای این که توجیهی باشد، توصیفی است. یعنی این که این فرضیه رابطه‌ی انگیختگی با عملکرد هیجان را خلاصه می کند ولی توضیح نمی دهد که چگونه انگیختگی به عملکرد هیجان کمک می کند یا به آن لطمه می زند.
2. این فرضیه بیش از افتاده است. یعنی فقط زمان کاربرد دارد که سطح انگیختگی در حد افراط باشد. این فرضیه در مورد فعالیت های روزمره که سطح انگیختگی تغییر نسبتاً جزئی می کند، کاربرد ندارد.

فرضیه لامعکوس در مورد منابع تحریک روزمره کاربرد دارد.

براساس فرضیه لامعکوس { برون گرایان بیش انگیخته، وقتی آرام باشند مناسب اما وقتی تحریک شوند، باشند نامناسب عمل خواهند کرد.
برون گرایان کم انگیخته، نامناسب ~ مناسب ~

سطح پایه انگیختگی ← منظور این است که یک فرد بدون تحریک بیرونی، چقدر برانگیخته است.
والنس پذیری ← به والنس انگیختگی فرد هنگام قرار گرفتن در معرض تحریک بیرونی اشاره دارد.
هیجان خواهی ← نوعی صفت شخصیت است که با انگیختگی و والنس پذیری ارتباط دارد.
↳ مربوط می شود به این که سیستم عصبی مرکزی فرد (مغز و نخاع شوکی) تا چه اندازه ای به تغییر و تنوع نیاز دارد.

هیجان خواهی زیاد ← ترجیح تحریک بیرونی مداوم مغز، کسل شدن از کارهای تکراری، همواره در جستجوی راه هایی برای افزایش دادن انگیختگی از طریق تحریک
هیجان خواهی کم ← ~ ~ کمتر ~، تحمل نسبتاً خوب کارهای تکراری، ...

هیجان خواهی ← جستجو کردن هیجان ها و تجربیات متنوع، تازه، پیچیده و پرشور، و تمایل به ریسک کردن بدنی، اجتماعی، قانونی و مالی به خاطر خود این گونه تجربه ها.

ماروین زاکرمن ← نشان دادن تمایل فرد هیجان خواه به مخاطرات بدنی، اجتماعی، قانونی و مالی.
افراد هیجان خواه ← جستجوی مداوم تجربیات تازه، فراوانی بیشتر و تنوع فعالیت جنسی، رابطه کمتر و در آمیختگی عاطفی کمتر در روابط جنسی، تعیین معیارهای آسان گیرانه تر برای فعالیت جنسی فرزندانشان، ...
مواد مخدر ← وسیله ای برای بالا بردن سریع انگیختگی تأمین می کند.

Scanned by CamScanner

MAO ← آنزیم سیستم لیمبیک است که در تجزیه کردن انتقال دهنده های عصبی مغز مانند دوپامین و سروتونین دخالت دارد.

دوپامین ← در تجربیات پاداش مشارکت دارد و به رفتارهای گرایشی کمک می کند.

سروتونین ← در بازداری رفتاری یا سیستم توقف فیزیولوژیکی مغز مشارکت دارد و جلوی رفتارهای گرایشی را می گیرد.

افراد هیجان خواه ←
- برخورداری از سطح پایین مونوآمین اکسیداز (MAO) (در مقابل اضطراب)
- برخورداری از سطح بالای دوپامین ← ترجیح گرایش و بازداری
- برخورداری از سطح پایین سروتونین ← عدم جلوگیری از ریسک کردن و تجربیات تازه

دوپامین: انگیزشی به محیط های تحریک کننده و پرتوقع ← انگیختگی و استرس

انگیختگی ← میزانی دارد به این که ← محیط چقدر تحریک کننده است.

استرس ← میزانی دارد به این که ← محیط چقدر قابل کنترل و پرتوقع است.

بدن ما با پاسخ شدید و کم دوامی که سیستم سمپاتیک - مغز غده فوق کلیوی آن را تولید می کند، به محیط های تحریک کننده و استرس زا پاسخ می دهد.

بدن ما هیجانی با پاسخ مزمن و پر دوامی که سیستم هیپوفیز - آدرنوکورتیکال آن را تولید می کند، به محیط های تحریک کننده و استرس زا پاسخ می دهد.

فشار و چالش زیاد ← ترشح کورتیکواستروئیدها ← وسیله غده فوق کلیوی ⇐ مهمترین کورتیکواستروئید: کورتیزول (از لحاظ انگیزشی)

توقف کورتیزول برای کنار آمدن موثر اهمیت زیادی دارد زیرا افزایش سطح کورتیزول

مملکرد عقلانی را کاهش می دهد و سوخت و ساز را تغییر می دهد، پاسخ ایمنی را کاهش می دهد، پاسخ بدن به عفونت را کاهش می دهد، و غدد تولید مثل را متوقف می سازد

شدت عاطفه ← به توانایی افراد در برانگیخته شدن مربوط می شود.

برحسب این که افراد معمولاً هیجان های خود را با چه قدرتی تجربه می کنند تعریف می شود.

عاطفه شدید ← هیجان شدید — عاطفه استوار ← هیجان ملایم

تفاوت عاطفه شدید و استوار ← از لحاظ روان شناختی

ویژگی های شخصیت ← عقاید کنترل شخصی: منبع کنترل، ادراک کنترل، جهت گیری های علیتی، جهت گیری های تسلط، بربار درمانده، سبک تبیینی، میل به کنترل، الگوی رفتار تیپ A، احساس کارآیی.

دو معرف از ویژگی های شخصیت بالا، معنای حقیقی عقاید کنترل را نشان می دهند ← ادراک کنترل، میل به کنترل

ادراک کنترل ← به تفاوت های موجود در تجربیات برخوردار بودن از توانایی لازم برای به وجود آوردن پیامدهای مثبت مربوط می شود.

میل به کنترل ← مربوط می شود به این که افراد تا چه اندازه ای سعی می کنند خودشان تصمیم بگیرند و دیگران تأثیر بگذارند، نقش های رهبری بپذیرند، و به صورت بیش از حد آماده وارد موقعیت ها شوند.

Scanned by CamScanner

ادراک کنترل ← اشاره دارد به عقاید و انتظارات فرد درباره‌ی این که می‌تواند با محیط طوری تعامل کند که پیامدهای مطلوب را به بار آورد و از پیامدهای نامطلوب جلوگیری کند.

برای این که کسی بداند بر موقعیت خاصی کنترل دارد، دو چیز باید مهیا باشد:

1 او باید توانایی به دست آوردن پیامد مطلوب را داشته باشد 2 موقعیتی که فرد سعی دارد آن را کنترل کند باید حداقل تا اندازه‌ای قابل پیش‌بینی و پاسخده باشد.

وقتی محیط‌ها قابل پیش‌بینی و پاسخده هستند، افراد لزوماً برای کنترل کردن پیامدها، تلاش زیادی را به خرج نمی‌دهند (برعکس درمانده‌گی آموخته شده.)

علت ← کنترل کردن حتی موقعیت‌های منظم دشوار است.

وقتی موانعی مانند دشواری تکلیف، فرد را از پیامدهای جالب جدا می‌کند، تفاوت‌های فردی در ادراک کنترل مداخله می‌کند و توضیح می‌دهد چه موقع و چرا افراد مستاقانه برای کنترل کردن سرنوشت خود، تلاش لازم را به خرج می‌دهند.

ادراک کنترل، پیش‌بینی می‌کند که فرد مایل است چه مقدار تلاشی به خرج دهد.

تفاوت ادراک کنترل با سایر ویژگی‌های شخصیتی ← ادراک کنترل سالوده‌ای است که عقاید دیگر بر آن استوارند.

ادراک کنترل می‌تواند از هر قابلیتی سرچشمه بگیرد.

اعتقاد به این که فرد کنترل زیادی بر پیامدها دارد، به معنی آن است که او بر هر چیزی که پیامدها را کنترل می‌کند، کنترل دارد.

میل به کنترل ← بیانگر آن است که افراد تا چه اندازه‌ای برای کنترل کردن وقایع زندگی خود انگیزه دارند.

مقیاسی که میل به کنترل را ارزیابی می‌کند ← مقیاس میل به کنترل

چیزی که میل به کنترل را از ادراک کنترل متمایز می‌کند ← این است که افراد دارای میل زیاد به کنترل دوست دارند صرف نظر از این که فعلاً چقدر کنترل دارند و بدون توجه به این که موقعیت چقدر منظم و پاسخده است، بر سرنوشت خود کنترل داشته باشند.

میل به کنترل با انواع تجربیات و رفتارهایی ارتباط دارد که برای عقاید کنترل شخصی با اهمیت هستند.

ارتباط بین میل به کنترل و جلوه‌های رفتاری کنترل شخصی ← میل زیاد به برقراری کنترل، برگرداندن کنترل از دست رفته در صورتی که موقعیت‌ها قابل کنترل باشند، میل به کنترل عموماً سازگارانه و ثمربخش است.

افرادی که میل زیاد به کنترل دارند می‌خواهند و انتظار دارند بر وقایعی کنترل داشته باشند که در واقع پیامدهای آن‌ها تصادفاً تعیین شده‌اند.

افراد دارای میل زیاد به کنترل، گرایش دارند تصور کنند که می‌توانند پیامدها را از طریق تلاش، کنترل کنند.

میل به کنترل به خطای کنترل تبدیل می‌شود.

شلوغی به این دلیل کنترل را تعلیل می‌برد که انسان نمی‌تواند آزادانه حرکت کند.

افرادی که میل زیاد به کنترل دارند، در برابر شلوغی آسیب پذیرهستند.

در محیط‌های قابل کنترل، میل به کنترل، نعمت انگیزشی است، ولی در محیط‌های غیر قابل کنترل، در سر انگیزشی است.

Scanned by CamScanner

ویژگی شخصیت مرتبط با خوشحالی ← برون گرایی، روان رنجور خویی

افراد روان رنجور از لحاظ هیجانی عذاب می کشند ← آن ها سیستم بازداری رفتار بزرگ تری دارند که آن ها را نسبت به علایم تنبیه در محیط بسیار حساس می کند

ویژگی شخصیت مرتبط با انگیختگی و منفی لا معکوس انگیختگی، عملگرد و هیجان / خلق ← هیجان خواهی، شدت عاطفه

فصل چهاردهم: انگیزش ناهشیار

رویکرد روان کاوی ← برخلاف انسان گرایی، درباره ی ماهیت انسان برداشتی جبرگرایانه و بدبینانه دارد.

- از این نظر جبرگرایانه است که اعلام می دارد علت اصلی انگیزش و رفتار، انگیزه هایی که به صورت زیستی از آن ها بهره مندیم و به صورت اجتماعی آن ها را اکتساب می کنیم ناشی می شود و همین انگیزه ها، امیال، افکار، احساسات و رفتارهای ما را به خواهیم چه بخواهیم، تعیین می کند.
- از این نظر هم جبرگرایانه است که اعلام می دارد شخصیت بعد از کودکی تغییر کمی می کند.
- نسبتاً حال و هوای بدبینانه دارد، اضطراب را اجتناب ناپذیر و فروپاشی شخصیت می داند.
- انسان ها خیلی بیشتر از آن چه اعتراف می کنند به لذت بردن جنسی علاقه مند هستند.
- انسان ها خشم شنیده، شهوت عناد گسیخته، و تمایلات بچه گانه ی انگل وار دارند.
- ناهشیار را موضوع اصلی خود تعیین کرده است، به جایی می رود که هیچ نظریه ای قبلاً نرفته است.
- سعی در بازه ی محتوای تجربه ی ذهنی خصوصی خودمان و این که چرا امیال و ترس های ناخواسته ای در آن جا لانه کرده اند.

روان کاوی ← وفادار به بسیاری از اصول سنتی فروید

روان پویشی ← اشاره به بررسی فرایندهای ذهنی ناهشیار پویا

فروید ← نیروهای زیستی که توسط سایق تحریک می شوند، هیجان را تنظیم می کنند.
- بدن انسان ← سیستم انرژی پیچیده.
- منبع کل انرژی جسمان ← سایق زیستی یا غریزه

سایق ← نیرویی است که منشأ زیستی دارد، از درون ارگانیزم سرچشمه می گیرد و به ذهن رسوخ می کند.

منبع کل انگیزشی ← سایق های غریزی بدن

دو طبقه سایق های بدن ← غرایز زندگی، غرایز مرگ

طبقه اول ← اروس، غرایز زندگی ← از زندگی محافظت می کند و برای رشد و جمع (کردن) را تضمین می کند، غرایز صیانت نفس، غرایز صیانت گونه

تأکید بیشتر روی غریزه جنسی ← غرایز جنسی، پرورش دادن و پیوند جویی، میل جنسی ← لذت جویی

Scanned by CamScanner

Subject
Date

دومین طبقه غرایز ← تاناتوس، غرایز مرگ ← انسان را به سمت استراحت، نافعالی، و نگهداری انرژی سوق می دهد.
↳ تأکید بیشتر روی پرخاشگری

این سایق های غریزی بدن به سمت زندگی و مرگ - میل جنسی و پرخاشگری - برای باانگیزه کردن رفتار، انرژی تأمین می کنند.
انسان ها از طریق تجربه که مترادف با رشد روان - جنسی » است، واکنش های دفاعی را برای کنترل کردن انرژی جنسی و پرخاشگری یاد می گیرند.
منظور فروید از خود (ego) یا شخصیت ← شیوه ی عادی و آموخته شده ی دفاع انسان

✓ سایق های غریزی برای رفتار انرژی تأمین می کنند، و رفتار که خود به آن جهت می دهد.
✓ میل جنسی و پرخاشگری، برخلاف گرسنگی و تشنگی از اصل فیزیولوژیکی سایق پیروی نمی کنند.
همجوشی فیزیولوژیکی به مدت امیال پرخاشگری را به وجود می آورد و میل به پرخاشگری با گذشت زمان شدید نمی شود.
رفتار پایانی، معمولاً به جای این که امیال پرخاشگری را رفع و آرام کند، آن را شدید می کند.
روان کاوان امروزی، مفهوم سایق غریزی را به عنوان ساختار انگیزشی اساسی کنار گذاشته اند.

✓ تعادل حیاتی ← نیاز ← سایق ← رفتار هدفمند ← رفتار پایانی ← برگشت به تعادل حیاتی ← با توجه به توضیحات قبل این مدل ناقص است
امروزه، میل جنسی و پرخاشگری، به عنوان امیال روان شناختی در نظر گرفته می شوند.

✓ الگوی میل ← اعلام می دارد که افراد در هر لحظه به صورت هشیار یا ناهشیار از حالت موجود خود آگاه هستند و زمانی که با هر موقعیتی مواجه می شوند حال بالقوه خوشایندتری را احساس می کنند.
✓ ↳ در امیال نظریه ناهمخوانی انگیزشی است.
ناهمخوانی بین حالت موجود و حالت ایده آل ← می تواند منجر به پرخاشگری شود.
روان کاوان امروزی معتقدند که امیال روان شناختی رفتار انسان را تنظیم و هدایت می کنند.
هدف درمان روان کاوی ← آگاه شدن از فعالیت های گیج کننده ناهشیار و آزاد کردن خود برای رسیدگی کردن به واقعیت
تمرکز بیشتر روان کاوان ← نیروهای شناختی و میان فردی

✓ تمرکز درمانگران و پژوهشگران امروزی روان کاوی بیشتر روی ← مسایل میان فردی
مشکل رایج در درمان روان پویشی ← تشخیص و بروز دادن مهارت های لازم برای غلبه کردن بر گرایشی که نمی خود درگیر کردن خود در روابط صمیمانه با افراد نامناسب.

✓ این رویکردها چهار اصل نظریه روان پویشی را توصیف می کنند ← ناهشیار، پویایی های روانی، رشد خود، نظریه روابط شیء
دلایل اهمیت چهار اصل بالا در مقایسه با دیدگاه کلاسیک فروید ← مورد آزمون تجربی قرار دادن موضوعات خود مدار فروید، و ارایه تفکر روان پویشی و تأیید بارد آن ها
↳ آشنایی بیشتر خوانندگان با روان کاوی کلاسیک فروید (در مقابل نظریه روان پویشی جدید)

Scanned by CamScanner

Subject
Date

چهار اصل:

ناهشیار ← بیشتر زندگی روانی ناهشیار است.

پویش های روان ← فرایندهای ذهنی به موازات یکدیگر عمل می کنند ، احساس های متناقض ، رفتارهای گرایشی و اجتنابی

رشد خود ← رشد سالم مستلزم پیروی از شخصیت ناهنجاری وابسته به شخصیت بهنجار و مستقل تر از دیگران است.

نظریه روابط شیء ← بازنمایی های ذهنی از خود و دیگران در کودکی شکل می گیرد که انگیزش و روابط اجتماعی بعدی فرد را هدایت می کند.

روان شناسی علمی مشکل زیادی در بررسی تجربی ناهشیار داشته است.

ناهشیار ← نوعی پدیده ی سایه است که نمی توان مستقیماً آن را شناخت اما می توان از جلوه های غیرمستقیم، وجودی را استنباط کرد.

ناهشیار ← فرایند نخستین ✓ هشیار ← فرایند ثانوی ✓

کاوش محتوای فرایندهای ناهشیار ← فروید از طریق هیپنوتیزم، تداعی آزاد، تحلیل رؤیا، شوخی، آزمون های فرافکن، خطاها و لغزش های زبان، رویدادهای بطنی

روان شناسان امروزی از طریق ← فعال سازی زیرآستانه ای، توجه انتخابی، یادگیری ناهشیار، حافظه ناهشیار

بررسی تجربی ناهشیار غیرفرویدی شروع با ← بیمار مبتلا به صرع ✓

برداشتن هیپوکامپ ← یادزدودگی ✓

دو نوع حافظه ی افراد بهنجار ← حافظه هشیار، حافظه ناهشیار

سوال که دو دیدگاه ناهشیار را از هم جدا می کند ← آیا ناهشیار باهوش است یا کودن؟ ✓

✓ ناهشیار فرویدی ← بسیار باهوش است، از دفاع های پیچیده استفاده می کند، پیچیده و پویاست، انعطاف پذیر، دانش پیچیده ای را اداره می کند و می داند چگونه ذهن هشیار را از آسیب مصون نگه دارد.

✓ ناهشیار غیرفرویدی ← کودن، ساده، خودکار، پردازش اطلاعات معمولی

✓ ناهشیار فرویدی ← داغ، دارای حال و هوای خشم و شهوت، غیرمنطقی، تکانشی، بدوی، پرتوقع، توهمی

✓ ناهشیار غیرفرویدی ← سرد، ماشینی و خودکار

اصل بنیادی روان کاوی ← تقسیم بندی زندگی روانی، آن چه هشیار و آن چه ناهشیار است. ✓

هشیار ← حافظه کوتاه مدت یا هشیاری، تمام افکار، احساسات، حس ها، خاطرات و تجربیاتی که در هر لحظه از آن ها آگاه است.

همه هشیار ← مخزن تمام افکار، احساسات و خاطراتی است که در هشیاری قرار ندارند ولی می توان با اندک تلاشی آن ها را به هشیاری وارد کرد.

مهم ترین و بزرگ ترین عنصر زندگی روانی ← ناهشیار ✓

ناهشیار ← مخزن تکانه های غریزی دست نیافتنی، تجربیات سرکوب شده، خاطرات دوران کودکی، و امیال نیرومند ولی ارضا نشده است.

رؤیاها ← چون تنش های ناهشیار را خالی می کنند، مرضی برای دسترسی به عمق امیال ناهشیار در اختیار می گذارند. ✓

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ ماجرای رؤیا ، محتوای آشکار آن را نشان می‌دهد در حالی که معانی نهادی رویدادهای موجود در این ماجرا ، محتوای نهفته‌ی آن را نشان می‌دهد

✓ چون ابراز آشکار امیال ناهشیار اضطراب آور است ، ناهشیار تکانه‌های خود را به صورت نهفته و نمادی ، نه واضح و آشکار ابراز می‌کند

✓ روش تداعی آزاد ← پیدا کردن معنی نهفته‌ی رؤیا

وظایف رؤیاها ← خالی کردن امیال ناهشیار ، فعالیت نورونی و فیزیولوژیکی ، تحکیم حافظه ، جلوگیری از استرس یا کنار آمدن ، حل مسئله

✓ راه خروجی برای خالی کردن امیال و تنش‌ها ← رؤیاها

✓ ناهشیار غیر فرویدی ← پردازش اطلاعات ناهشیار ، انجام دانش طرز کار ، تشخیص رویدادها به صورت مسأله ، اکتساب آگاهی ناآشکار

✓ دیدگاه‌های فرویدی و غیر فرویدی ناهشیار قبول دارند که اطلاعات در سطح ناهشیار پردازش می‌شوند اما این که ذهن با این اطلاعات ناهشیار چکار می‌کند مایه اختلاف فاحش بین این دو دیدگاه است .

فروید ← افراد دو ذهن دارند ، ذهن جولانگاهی برای تخلیه کردن تکانه‌های مخالف است . اراده ← ضد اراده

✓ پویش‌های روانی ← برخورد نیروها → فروید ذهن را ابزار تعارض می‌دید .

✓ از نظر فروید پویش‌های روانی به تعارض بین ساختارهای شخصیت نهاد و خود و فراخود مربوط می‌شود .

نهاد ← انگیزه‌های آن ، ناهشیار ، غیر ارادی ، تکانشی ، لذت جویانه هستند .
↳ طبق اصل لذت عمل می‌کند ← کسب لذت و دوری از درد بدون تأخیر

خود ← انگیزه‌های آن تا اندازه‌ای هشیار و تا اندازه‌ای ناهشیار ، متولد از نیازها ، و براساس تأخیر در ارضا سازمان یافته‌اند ، به طوری که خود از اصل واقعیت تبعیت می‌کند : به تأخیر انداختن لذت جویی تا زمانی که موضوع ارضا کننده‌ی نیاز جامعه پسندی پیدا شود .

درد و رستن ← احساس کودکان نسبت به والدینشان تقریباً آگنده از اضطراب است .

✓ مفهوم اصلی فروید از پویش‌های روانی ← سرکوبی

✓ فروید ناهشیار را به صورت آبادانی پر از دام تجسم کرد . (هشیار : اتاق نشیمن ، سرکوبی : دربان)
آگاهی از انگیزه‌های واقعی ، با خود آرمانی یا با آن چه جامعه آدم قابل احترام می‌داند ، تعارض به وجود می‌آورد .

✓ اساس پویش‌های روانی ← سرکوبی

سرکوبی ← فرایند فراموش کردن اطلاعات یا تجربه به شیوه‌هایی که ناهشیار ، بی‌اختیار ، و خودکار هستند .
نیروی متضاد خود با امیال پرتوقع نهاد
فرایند دفاعی دور نگه داشتن میل ، فکر ، یا خاطره‌ی ناخوشایند از هشیاری

وظیفه‌ی خود برای هماهنگ کردن درخواست‌های نهاد ، فراخود ، و دنیای مادی / اجتماعی بدون سرکوبی کاری غیر ممکن خواهد بود .

✓ وقتی افکار و تکانه‌های ناهشیار می‌خواهند برملا شوند ، اضطراب به عنوان زنگ خطر نمایان می‌شود .

Scanned by CamScanner

ذهن ناهشیار را برای سرکوب کردن و احتمالاً برای رویه‌های دیگر کنار آمدن، به عمل وامی دارد ← اضطراب ✓

بررسی تجربی سرکوبی دشوار است زیرا باید از افراد چیزهایی پرسیده شود که به یاد نمی‌آورند. ✓

کنترل کردن فکر مزاحم ← از طریق ← توقف ✓

توقف فکر ← فرایند برطرف کردن فکر به وسیله‌ی رویه‌های هشیار و عمدی

← به طور کلی، با شکست مواجه می‌شود.

بهترین راهبرد در مورد افکار مزاحم خودساخته ← حواسپرتی ✓

اثر برگشت روان‌پریشی همیشه زمانی روی می‌دهد که افکار توسط عامل بیرونی ایجاد شده باشند. ✓

افراد برای کنترل کردن افکار و اعمال و رفتارشان به توقف فکر اتکا می‌کنند. ✓

توقف فکر، زمینه را برای وسواس فکری آماده می‌کند. ✓

توقف فکر هشیار، فرایند متضاد ناهشیار را فعال می‌کند.

دن وگنر ← بهترین راه برای خلاص شدن از بلای توقف فکر این است که دست از توقف برداریم و به جای آن، روی فکر مزاحم تمرکز و به آن فکر کنیم. شگفت این که فقط آن دسته از افکار ناهشیاری را که به هشیاری راه می‌دهیم، می‌توانیم فراموش کنیم.

مسئول کنترل کردن زندگی روان ← آگاهی هشیار ✓

مراکز مغز خوشی - ناخوشی ← ساختارهای لیمبیک مغز (هیپوتالاموس، تالاموس، بادامه، دکته‌ی مغز میانی، ...) ✓

← مراکز خوشی ← سپتوم، هیپوتالاموس جانبی، دکته‌ی مغز میانی ✓

← مراکز ناخوشی ← تالاموس، بادامه، هیپوتالاموس میانی

سیستم لیمبیک به خوی با نهاد تناسب دارد.

قشر تازه‌ی مخ ← ساختار مغز متناسب با خود (ego) است، به طوری که تمام وظایف را که بیانگر یادگیری، تصمیم‌گیری، حافظه و حل کردن مسئله هستند، بر عهده دارد

بادامه ← تمرکز و بازداری هیپوتالاموس، تمرکز قشر تازه مخ

(بازداری)

فروید فرض کرد که کل انرژی روان از نهاد سرچشمه می‌گیرد، کودک بعد از تولد سراپا نهاد است، نهاد نیروست.

خود فقط در آغاز فرایندهای شکل‌گیری است، در کودکی خود از بدن به عنوان ابزاری برای ممارکردن آن‌ها به وجود می‌آید، خود یعنی شخصیت برای انجام دادن نقش سازگارانه‌ی نیروی متقابل پرورش می‌یابد.

نوفرویدی‌ها معتقد بودند که وظایف خود بیشتر است و پژوهش‌های انگیزشی «خود مستقل» را بررسی کردند.

هینز هارتمن ← پدر روان‌شناسی خود، معتقد بود که خود در گیر فرایندهایی می‌شود که به طور فزاینده‌ای آن را از سرچشمه‌ای که نهاد باشد، مستقل می‌کند.

← خود برخلاف نهاد، از طریق یادگیری و تجربه به وجود می‌آید.

← خود بخشه به خاطر توانایی یادگرفتن، سازگارشدن و رشد کردن، از نهاد مستقل است.

Scanned by CamScanner

خود ← تعریف آن دشوار است زیرا یک چیز نیست بلکه فرایند رشد است

ماهیت رشد خود، پیشروی به سمت رشد روان شناختی، پتنشل، سازگاری، وابستگی متقابل اجتماعی، شایستگی و عملکرد مستقل است

رویدادی که برای شکفتن خود می کند ← همزیستی، تکانشی، محافظت از خود، دنباله روی، وظیفه شناسی، استقلال

مرحله همزیستی ← خود بسیار ناپخته است و همواره تحت تأثیر تکانه ها قرار دارد. ویژگی این مرحله همزیست است که رفتار آن یکسی که از او مراقبت می کند وابسته است

پارسه زبان، خود همزیست از مراقبت کننده اش متمایز می شود ولی هنوز بسیار ناپخته است.

✓ مرحله تکانشی ← نیروهای بیرون، تکانه ها و امیال کودک را مهار می کنند.

✓ کنترل شخصی زمانی نمایان می شود که کودک برای اولین بار پیامدها را پیش بینی کند و بفهمد که مقررات وجود دارند.

مرحله محافظت از خود ← درونی کردن پیامدها و مقررات برای هدایت کردن توانایی های دفاعی محافظت از خود

مرحله دنباله روی ← درونی کردن مقرراتی که توسط گروه پذیرفته شده اند.

مرحله وظیفه شناسی ← خود وظیفه شناسی، وجدان دارد، یعنی مجموعه مقررات درونی شده و احساس مسئولیت در قبال دیگران.

وجدان را می توان به صورت یک رشته معیارهای درونی برای مهار و یا اثر کردن تکانه ها انجام وظیفه می کند.

مرحله استقلال ← خود مستقل خودی است که افکار، برنامه ها، اهداف، و رفتارهای آن به جای این که از تکانه های نهاد یا از درخواست ها و فشارهای دیگران سرچشمه بگیرند از امکانات خودی نشأت می گیرند. خود مستقل، خود برانگیز و خودگردان است.

اهمیت رشد خود برای بررسی انگیزش ← خود برای دفاع کردن علیه اضطراب پرورش می یابد.

خود برای نیرومندتر کردن فرد جهت تعامل کردن مؤثر تر با محیطش، پرورش می یابد.

اگر خود نتواند وظیفه ی میانجی شدن بین درخواست های نهاد، فراخود، و محیط را انجام دهد، دستخوش اضطراب خواهد شد.

اضطراب ← واکنشی هیجانی است که به موجب آن خود مجبور می شود به ضعف هایش اعتراف کند.

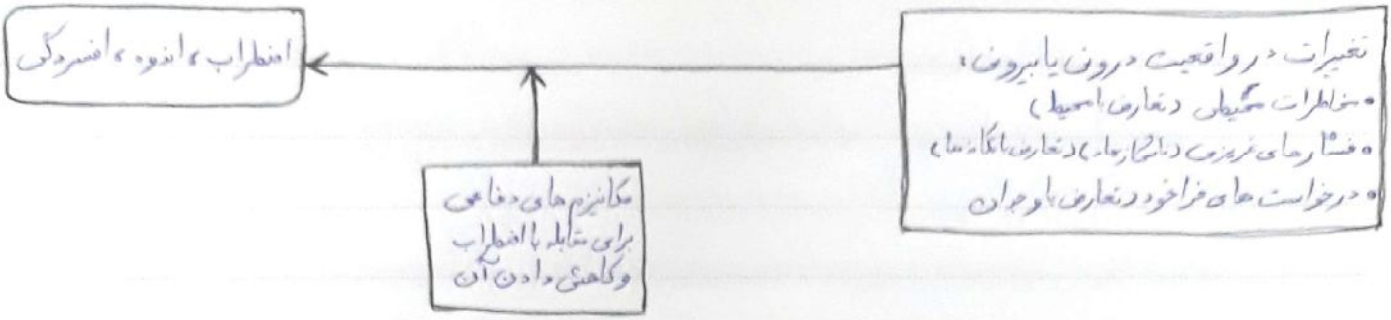
رشد خود نیرومند، دفاع های پخته ای را علیه اضطراب پرورش می دهد.

خود، همیشه در حالت آسیب پذیری قرار دارد.

خود، از طریق مکانیزم های دفاعی، از هشیاری در برابر اضطراب بالقوه توان فرساکه از تعارض با تکانه های نهاد (اضطراب روان رنجور)، از درخواست های فراخود (اضطراب اخلاق)، و از تناقضات محیطی (اضطراب واقعی) سرچشمه می گیرد، دفاع می کند.

وظیفه ی مکانیزم های دفاعی ← دفاع و محافظت کردن

Scanned by CamScanner



مکانیزم‌های دفاعی در پخته‌ترین سطح، واقعیت را انکار می‌کنند و واقعیت خیالی ابداع می‌کنند. ✓

مکانیزم‌های دفاعی نظیر انکار و خیالپردازی ← از همه ناپخته‌ترند زیرا فرد نمی‌تواند حتی واقعیت بیرونی را تشخیص دهد. ✓ سطح اول

فرافکنی ← فرد واقعیت را تشخیص می‌دهد ولی با دور انداختن جنبه‌های ناراحت‌کننده، می‌آن از خود، با آن کنار می‌آید. ✓ سطح دوم

دلیل تراشی و والکنش وارونه ← با اضطراب کوتاه‌مدت به نحو موثری برخورد می‌کنند اما در درازمدت فایده‌ای برای سازگاری ندارند. سطح سوم
زیرا فرد به جای سازگار شدن با واقعیت، آن را سرکوب می‌کند.

دلیل تراشی ← موقتاً امیال غیرقابل قبول را توجیه می‌کند، اما نمی‌تواند وسیله‌ای را برای کنار آمدن با مشکلی که در ابتدا اضطراب را به وجود آورده است تأمین کند.

دفاع‌های سطح چهارم، سازگارترین و پخته‌ترین دفاع‌ها هستند و مکانیزم‌هایی چون والایش و شوخی را شامل می‌شوند.

والایش ← تکانه‌های ناهشیار را می‌پذیرد ولی به نحو موثری این تکانه‌ها را به راه‌های خروجی جامعه‌پسند هدایت می‌کند.
قابل قبول کردن تکانه‌های ناهشیار از لحاظ اجتماعی و شریف کردن آن‌ها از لحاظ شخصی

شوخی ← به این دلیل دفاع پخته‌ای است که به فرد امکان می‌دهد تا آن چه را که دردناک یا اضطراب آور است مستقیماً در نظر بگیرد و به صورت جامعه‌پسند حل و فصل کند.
← مانند همه‌ی مکانیزم‌ها واقعیت را تغییر نمی‌دهد بلکه صرفاً برداشت از واقعیت را تغییر می‌دهد.

انکار ← نادیده گرفتن یا خودداری از پذیرفتن واقعیت‌های ناخوشایند بیرونی

خیالپردازی ← ارضا کردن امیال ناکام‌شده با موفقیت خیالی

فرافکنی ← نسبت دادن میل یا تکانه‌ای غیرقابل قبول به فرد دیگر

جابه‌جایی ← تخلیه کردن اضطراب روی موضوعی دیگر زمانی که انجام این کار علیه منبع اصلی اضطراب، زیانبار باشد.

همانندسازی ← جذب کردن خصوصیات کسی که موفق انگاشته می‌شود.

واپس‌روی ← برگشتن به مرحله‌ی پیشین رشد هنگام تجربه کردن استرس یا اضطراب

والکنش وارونه ← بیرون دادن احساسات یا انگیزه‌های مغایر با آن چه فرد واقعاً برخوردار است.

دلیل تراشی ← توجیه کردن فکر یا احساس ناراحت‌کننده با غیرقابل قبول به وسیله انتخاب کردن دلیل منطقی برای فکر یا احساس کردن به آن صورت.

پیش‌بینی ← پیش‌بینی خطر آینده در گام‌های کوچک برای کنار آمدن تدریجی به جای ناگهان با خطر

Scanned by CamScanner

شوخی ← توانایی خیلی خوبی برای شکوفایی خود، مثلاً هنگام پذیرفتن نقطه ضعف های خود و صحبت کردن از آن ها به صورت جامعه پسند.

والایی ← تبدیل کردن اضطرابی که از لحاظ اجتماعی غیرقابل قبول است به منبع انرژی که پیامدهای ناخوشایندی به بار نمی آورد و از لحاظ اجتماعی مقبول و حتی هیجان انگیز است.

کارآیی خود ← به شایستگی فرد در حل و فصل کردن چالش ها، درخواست ها، و فرصت های محیطی مربوط می شود.

✓ انگیزش کارآیی در طفولیت به صورت منبع انرژی نامتمایز خود آغاز می شود.

خود با انرژی برانگیزی و ویژگی هایی و مهارت های اکتسابی که می کوشد با شرایط و عوامل استرس زایی که سر راهش قرار می گیرند به خوبی رضایت بخشی برخورد کند.

✓ انگیزش اصلی خود ← انگیزش کارآیی یا میل به تعامل کردن ثمربخش با محیط است.

✓ انگیزش کارآیی خود در اثر تعامل موفقیت آمیز با محیط، افزایش می یابد.

✓ هرچه انگیزش کارآیی خود بیشتر باشد ← تمایل فرد به استفاده از ویژگی های خود به صورت پیشتازانه بیشتر می شود به طوری که محیط را در جهت بهتر تغییر می دهد.
میل به جستجو کردن تعامل های چالش انگیز و جدید با محیط، نیرومندتر می شود.

انگیزش کارآیی تقریباً مترادف با انگیزش درونی است.

بررسی انگیزش ناهشیار شروع با ← تمرکز قاطع بر سایق های جنسی و پرخاشگری

محور نظریه روابط شیء ← دلبستگی کودک به مراقبت کننده و ارتباط میان فردی بعدی بزرگسال با افراد مهم در زندگی او.

فروید از واژه ی «شیء» برای اشاره به هدف ارضای سایق های فرد استفاده کرد.

نظریه روابط شیء می خواهد این موضوع را بررسی کند که چگونه افراد نیازهای خود را به ارتباط، از طریق بازنمایی های ذهنی اسیای اجتماعی و جنسی و دلبستگی های واقعی به آن ها، ارضا می کنند.

نظریه روابط شیء ← بررسی نیاز افراد به داشتن رابطه با دیگران که می تواند این نیاز هیجانی و روان شناختی به ارتباط را ارضا کند.

نظریه روابط شیء ← تمرکز بر ماهیت و پرورش بازنمایی های ذهنی از خود و دیگران و فرایندهای عاطفی (امیال، ترس ها) مرتبط با این بازنمایی ها

✓ تمرکز خاص این موضوع که چگونه بازنمایی های ذهنی دوران کودکی از مراقبت کننده های فرد در شخصیت جذب می شوند و تا بزرگسالی ادامه می یابد.

نظریه روابط شیء ← اهمیت تأکید ← تأثیر سوء استفاده ی والدین از کودک و بی توجهی به او بر بازنمایی های کودک از خود و دیگران

✓ الگوی کودک برای خود و سایر بازنمایی ها ← پیوند مادر (مراقبت کننده) با کودک

✓ الگوهای ذهنی مبتنی که فرد از خود دارد میزان اتکا به نفس، اعتماد به نفس اجتماعی، و عزت نفس بزرگسالی را پیش بینی می کند

✓ الگوهای ذهنی ایمن از دیگران کیفیت روابط رمانتیک را در بزرگسالی پیش بینی می کنند.

✓ آسیب های میان فردی دوران کودکی و آسیب های روان والدین روابط کارکرد را در بزرگسالی پیش بینی می کند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

طبق نظریه روابط شیء، کیفیت بازنمایی های ذهنی هرکس از روابط را می توان باسه بعد مشخص کرد :
۱ حالت ناهشیار (خرانه یی در برابر ناخودآگاه)، ۲ توانایی آمیختگی هیجانی (خودخواهی / خودشیفتگی در برابر اهمیت دادن متقابل)، ۳ خودمختاری متقابل در روابط

روابط شیء مثبت به نوبه ی خود فرد را قادر می سازد رشد کند و به صورتی با دیگران رابطه برقرار کند که سالم، رشد گرا، و در برابر آسیب روانی مقاوم باشد.

کوینده ترین انتقاد از نظریه ← تعدادی از مفاهیم او از لحاظ علمی آزمون پذیر نیستند.
انتقاد دوم از نظریه ← نظریه روان کاوی ویلیامز بین مناسبی نیست.
اعتماد کردن به نظریه ای که فقط آنچه را توضیح می دهد دشوار است از آن دشوارتر به کار بردن چنین نظریه ای به شیوه ی نرم بخش در موقعیت های واقعی زندگی مانند مدارس یا محیط کار است ← نظریه روان کاوی

روابط شیء ← بازنمایی های ذهنی از خود و دیگران در کودکی شکل می گیرند تا انگیزه ی اجتماعی بزرگسالی را هدایت کند.

فصل پانزدهم : انگیزه ی رشد و روان شناسی مثبت نگر

آن چه یک نفر را طبیعی می سازد ← خلق و خوی ارثی او
هرکس درباره ی رفتار کردن به صورت اجتماعی، دو پیام می شنود ← از خلق و خوی زیستی اش، از اولویت های فرهنگی
روان شناسی انسان گرا ← اگر کسی ماهیت خود را به نفع اولویت های اجتماعی رد کند، رشد شخصی و سلامت روان خود را به خطر می اندازد.
← پاسخ به سوال : اگر کسی نسبت به فرهنگ خویش حساس باشد، و خود را با آن سازگار کند، چه اشکالی دارد؟
اگر ماهیت درونی اساسی فرد ناکام شود، نادیده گرفته شود، یا ممانعت شود، بیماری حاصل می شود ← مزلو
اگر ماهیت اساسی فرد پرورش یابد، و از آن حمایت شود، سلامتی حاصل می شود.
در زندگی روزمره، رهنمودهای درونی ما نسبتاً خاموش هستند، در حالی که انتظارات اجتماعی و اولویت های فرهنگی نسبتاً برجسته می باشند.
عینی ترین دیدگاه های عینی نگری ← رفتارگرایان، اثبات گرایی منطقی
ذهنی ترین دیدگاه های وجود نگری ← روان شناسی گشتالت، کل نگری
کل نگری، رویکرد از بالا به پایین را ترجیح می دهد. (حاکمیت انگیزه های اصلی بر انگیزه های جزئی)
کل نگری، از کل یا کلیت گرفته شده است و بنابراین مربوط می شود به این که چه چیزی دست نخورده یا تقسیم نشده است.
رویکرد فرد شده به شخصیت، بر انسان ها به عنوان مجموعه ساختارها یا نیروهای قطعه قطعه شده تأکید دارد که با یکدیگر مخالف هستند.
خود (self) فرد شده در نظریه روان کاوی، در نوعی رقابت روان شناختی بین سه ساختار شخصیت نهاد، خود (ego) و فراخود آشکار می شود.
انسان گرایان، عموماً از رویکرد کل نگر حمایت می کنند و بر انگیزه های اصلی بالا به پایین مانند خود و تلاش های آن به سمت تحقق یافتن استعدادها تأکید می ورزند.

Scanned by CamScanner

روان‌شناسی انسان‌گرا، روشی برای کشف کردن استعدادهای انسان و کمک کردن به رشد آن است و برای به انجام رساندن این کار به (۱) تلاش به سمت رشد و خودپروری و (۲) به دور از هرگونه ظاهر، پنهان کردن خود و خشنود کردن دیگران دست می‌یابد.

✓ روان‌شناسی مثبت‌نگر ← به دنبال آن است که تصویری از زندگی خوب را به روشنی بیان کند (البته با لحاظ روان‌شناسی) و از روش‌های غیر روان‌شناسی استفاده می‌کند.

↓

له هدف: این است که شادکامی شود چه احوال به تجربیات بهزیستی و رفاه، به بهره‌های افراد مثبت نگری که خوشبینی و انعطاف‌پذیر هستند، و به آفرینش موسسات و انجمن‌های شکوفا کننده می‌انجامد.

موضوع اصلی ← تحقیق کردن درباره‌ی تجربیات ذهنی مثبت

↳ شیوه روان‌شناسی انسان‌گرا

✓ آن چه روان‌شناسی مثبت‌نگر را از روان‌شناسی انسان‌گرا متمایز می‌کند، تأکید زیاد آن بر انتکا به پژوهش‌های تجربی برای آزمودن فرضیه‌ها بر اساس داده‌های بدست آمده است.

روان‌شناسی مثبت‌نگر از لحاظ علمی از روان‌شناسی انسان‌گرا دقیق‌تر است

✓ روان‌شناسی مثبت‌نگر ← به انسان می‌نگرد و می‌پرسد چه می‌تواند باشد؟ ، افراد از آن چه می‌توانند باشند کمتر هستند ، به میزان شروع آسیب‌ها واقف است.

↳ عمدتا به تقویت کردن توانایی‌ها و شایستگی‌های فرد توجه دارد.

↳ مزیت آن است که افراد را نیرومندتر و بالغ‌تر نموده و استعداد همه‌ی افراد را شکوفا کند.

✓ خودشکوفایی ← تلاش فکری در جهت رشد کردن ، فرایند است ، جریان زیربنایی حرکت به سمت تحقق بخشیدن سازنده‌ی امکانات فطری است

↳ تحقق بخشیدن هرچه کاملتر استعدادها، قابلیت‌ها و توانایی‌های انسان است

✓ دو مسیر اصلی که خودشکوفایی را به عنوان فرایند مشخص می‌کنند ← استقلال ، گشودگی به تجربه (تجربه پذیری)

✓ گشودگی ← دریافت کردن اطلاعات و احساسات به گونه‌ای که سرکوب نشوند، نادیده گرفته نشوند، از ضافی‌رد نشوند و امیال، ترس‌ها یا تجربیات گذشته آن‌ها را تحریف نکنند.

له نشان می‌دهد که فرد تا چه اندازه‌ای برای ارزیابی‌های درونی و ارزیابی‌های دیگران آمادگی دارد و به سمت جرأت آفرینش و ارزیابی‌های واقع‌بینانه پیش می‌رود.

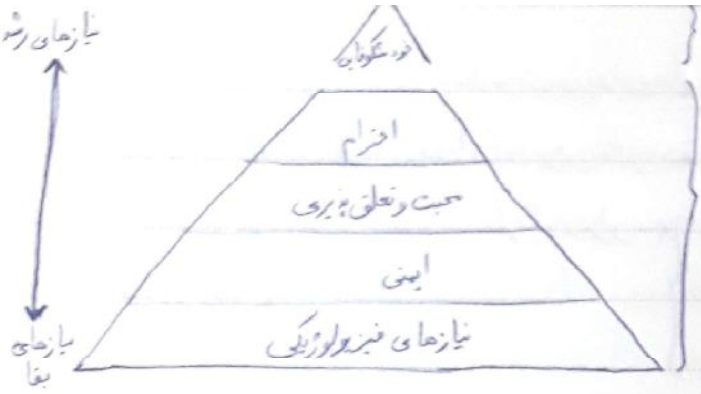
✓ استقلال نشان می‌دهد که فرد چقدر وابستگی به دیگران را پشت سر گذاشته و به سمت خودگردانی مستقل پیش می‌رود.

شالوده‌ی نظریه انگیزشی مزلو ← پنج دسته نیازهای انسان

✓ اولین نیاز، نیازهای فیزیولوژیکی هستند و تمام نیازهای دیگر، روان‌شناختی هستند.

له ایمنی، محبت، تعلق‌پذیری، احترام، خودشکوفایی

Scanned by CamScanner



«سلسله‌مراتب نیازهای مزلو»

۱- نیازها مطابق با قدرت یا نیرومندی‌شان در سلسله‌مراتب ترتیب یافته‌اند. هرچه نیاز در سلسله‌مراتب پایین‌تر باشد، قوی‌تر و اضطراری‌تر احساس می‌شود.

۲- هرچه یک نیاز در سلسله‌مراتب پایین‌تر باشد، زودتر در فرایند رشد پدیدار می‌شود. جوانان فقط نیازهای پایین‌تر را در سلسله‌مراتب تجربه می‌کنند در حالی که افراد مسن‌تر به احتمال بیشتری تمام نیازهای موجود در سلسله‌مراتب را تجربه می‌نمایند.

۳- نیازهای موجود در سلسله‌مراتب به ترتیب ارضا می‌شوند، از پایین‌ترین تا بالاترین نیاز، از پایه هرم تا نوک آن.

نیازهای بقا (در پایین سلسله‌مراتب) به‌عنوان قوی‌ترین انگیزه‌ها، حاکم هستند در حالی که نیازهای خودشکوفایی (در رأس) از همه ضعیف‌ترند. ✓

نیازهای خودشکوفایی تمایلات نسبتاً خاموشی هستند که در فعالیت‌های روزمره به راحتی نادیده گرفته می‌شوند.

نیازهای پایین‌تر (سطح پایین)، نیازهایی را توصیف می‌کند که خصوصیت بارز حیوانات و کودکان هستند در حالی که نیازهای بالاتر (سطح احترام) منحصراً مخصوص انسان هستند و به بزرگسالان مربوط می‌شوند.

ارضا نکردن نیازهای پایین‌تر شرط لازم ارضا نکردن نیازهای بالاتر است.

نیازهای کمبود ← نیازهای فیزیولوژیکی، ایمنی، تعلق‌پذیری و احترام

↳ ماشو و یتامین‌ها هستند، افراد به آن‌ها نیاز دارند زیرا نبود آن‌ها از رشد و شکوفایی جلوگیری می‌کند

↳ وجود هریک از آن‌ها بیانگر آن است که فرد در حالت محرومیت قرار دارد ← مزلو این محرومیت را بیماری انسان نامید، اصطلاحی که او برای اشاره به ناتوانی در پی گرفتن به سمت رشد و شکوفایی مورد استفاده قرار داد.

نیازهای رشد ← در صورتی ظاهر می‌شوند که تمام نیازهای کمبود ارضا شده باشند، احساس نیاز به انجام رساندن توانایی‌های خود

↳ نیازهای رشد یا نیازهای خودشکوفایی برای تبدیل شدن به آن چه فرد توانایی شدن را دارد، انرژی و جهت تأمین می‌کنند.

↳ نیازهای خودشکوفایی را به سختی می‌توان شناخت، خودشکوفایی اصطلاحی انتزاعی و انگیزه‌ی عمده‌ای است که ۱۷ مزانیاز را دربرگرفته و ادغام می‌کند.

یک راه برای فهم نیازهای خودشکوفایی ← توجه به حالت بیمارگونه‌ای که هنگام محرومیت از هر مزانیاز به وجود می‌آید.

Scanned by CamScanner

حمایت تجربی بسیار کمی برای سلسله مراتب نیازهای مزلو وجود دارد.

تنها یافته‌ای که مقداری حمایت تجربی برای آن وجود دارد ← سلسله مراتب دوسطحی به جای پنج سطحی (تمایز بین نیازهای رشد و کمبود)

در نتیجه از پژوهش در مورد سلسله مراتب نیازهای مزلو ← سلسله مراتب پنج سطحی رد می‌شود.

نیازهای فیزیولوژیکی، ایمنی، تعلق‌پذیری و احترام در یک طبقه نیازهای کمبود جای می‌گیرند.

یک سلسله مراتب ساده‌ی دوسطحی فرض می‌شود که فقط نیازهای کمبود را از نیازهای رشد متمایز می‌کند.

✓ نیازهای رشد مزلو (برخلاف نیازهای کمبود) دقیق‌تر بوده و از بوته‌ی آزمایی زمان سالم بیرون آمدند.

مزلو ← یک درصد جمعیت تاکنون به خودشکوفایی رسیده‌اند.

مزلو ← چرا همه در نهایت خودشکوفا نمی‌شوند؟ ← حمایت نکردن شرایط درونی یا محیط بیرونی ، خود فرد مسئول رشد نکردن خودش است.

✓ به عقده‌ی یونس ← شخصیت انجیل که سعی کرد از سرنوشت خود بگریزد.

مزلو و سایر انسان‌گراها ← تأکید دارند که فرایند پویایی خود ذاتاً استرس‌زا و اضطراب‌آور است، زیرا همیشه فرد را با ناامنی‌های مسئولیت شخصی مواجه می‌سازد.

اریک فروم ← حالت غیرقابل تحمل عجز و تنهایی ← احساس انزوا و تا اندازه‌ای احساس تنهایی

✓ تضاد بین گفته‌ی مزلو ← خودشکوفایی فطری است ≠ تعداد کمی از افراد عملاً نیازهای خودشکوفایی را ارضا می‌کنند.

✓ مزلو، به اهمیت نقش صمیمانه و خشنود کننده، به عنوان زمینه‌ای برای پرورش دادن تجربیات اوج تأکید کرد.

روابط

شیء رضایتی که به خودشکوفایی کمک می‌کند ← انتخاب‌های رشدگرا کنید، رو راست باشید، خود را برای تجربیات اوج در موقعیت‌های خلقی قرار دهید، از حالت دفاعی دست بردارید، اجازه دهید خود نمایان شود، به تجربه گشوده باشید

کارل راجرز ← ارگانیزم یک گرایش و تلاش اساسی دارد - شکوفا کردن، حفظ نمودن، و تقویت کردن خود. جدول تجربه گرا

✓ تأکید روان‌شناسی انسان‌گرا بر کل‌نگری و خودشکوفایی

راجرز ← بر کل‌نگری تأکید کرد و اظهار داشت که تمام نیازهای انسان در خدمت هدف مشترک حفظ کردن، تقویت کردن، و شکوفا کردن انسان هستند. ارضا کردن نیازها، ارگانیزم را حفظ و تقویت می‌کند.

راجرز مانند مزلو معتقد بود که گرایش شکوفا شدن فطری است و فرد را به آرامی به سمت استعدادهایی که به صورت ارثی تعیین شده‌اند هدایت می‌کند. این حالت حرکت به پیش رشد، با تفاوت و درد مشخص می‌شود.

✓ گرایش شکوفا شدن، رشد را به سمت استقلال و به دور از وابستگی با انگیزه می‌کند.

Scanned by CamScanner

تمام تجربیات مربوط به تفکر و حرکت شکوفا کردن استعدادها، مطابق با فرایند ارزیابی گذاری ارگانیزمی ارزیابی می شوند.

فرایند ارزیابی گذاری ارگانیزمی، توانایی فطری افراد برای قضاوت کردن درباره اینکه آیا تجربه ی خاصی به رشد کمک می کند یا مانع از آن می شود. ✓

تجربیات پیش رونده و تقویت کننده ← ارزیابی گذاری مثبت تجربیات پس رونده ← ارزیابی گذاری منفی

فرایند ارزیابی گذاری ارگانیزمی، یک سیستم پیشخورد تجربی فراهم می کند که به فرد امکان می دهد تا تجربیات زندگی را مطابق با گرایش شکوفاشدن هماهنگ کند.

گرایش شکوفاشدن، فرد را با انگیزه می کند که دست به تجربیات تازه و چالش انگیز بزند، و فرایند ارزیابی گذاری ارگانیزمی اطلاعات لازم را در اختیار فرد قرار می دهد تا تشخیص دهد آیا این تجربیات تقویت کننده ی رشد هستند یا نه.

در سیستم بازخورد، اطلاعات بعد از رفتار واقع می شود و بر تداوم انگیزش و استقامت تأثیر می گذارد.

در سیستم پیشخورد، اطلاعات قبل از رفتار واقع می شود تا چراغ سبز، زرد یا قرمز را در مورد قصد عمل کردن فرد و از این رو شروع کردن رفتار روشن کند.

گرایش شکوفاشدن، فرد را به صورت یک کل توصیف می کند.

با پیدایی خود، انسان از نظر پیچیدگی رشد می کند و فرایند ارزیابی گذاری به صورت یک کل و همچنین به صورت یک جزء اعمال می شود.

مهمترین اشاره ی انگیزشی پیدایی خود ← گرایش شکوفاشدن تا اندازه ای در بخشی از ارگانیزم که خود نامیده می شود، آشکار می گردد.

شکوفایی و خودشکوفایی، یکی نیستند.

پیدایی خود، موجب پیدایی نیاز به توجه مثبت می شود (تأیید، پذیرش، و محبت دیگران)

علت اهمیت نیاز به توجه مثبت ← حساسی کردن فرد نسبت به بازخورد دیگران (انتقادها و تحسین ها)

به مرور زمان، ارزیابی کردن خود از نقطه نظر دیگران، فرایندی خودکار و درونی می شود.

چون نیاز به توجه مثبت، فرد را نسبت به پذیرش ها و عدم پذیرش های دیگران حساس می کند، کودک شرایط ارزشی والدین را در ساختار خود درونی می کند.

راجرز ← همگی ما مردد و دنیا زندگی می کنیم: دنیای درونی ارزشی گذاری ارگانیزمی، دنیای بیرونی شرایط ارزشی

برحسب این که فرد تا چه اندازه ای شرایط ارزشی را درونی کند، این شرایط ارزشی درونی انساب شده، توانایی جایگزین شدن با فرایند ارزشی گذاری ارگانیزمی فطری را کسب می کند.

و تا حد زیادی کنترل شرایط ارزشی قرار می گیرند. بالزام خود را از ولیه ی فطری هماهنگ کردن تجربه با گرایش شکوفاشدن جدا می کند.

از آن پس دیگر تجربه مطابق با فرایند ارزشی گذاری ارگانیزمی فطری ارزیابی نمی شود، بلکه مطابق با شرایط ارزشی ارزیابی می شود.

راجرز ← نقطه مقابل گرایش شکوفاشدن: حرکت کودک به سمت شرایط ارزشی و به دور از ارزشی گذاری ارگانیزمی ✓

راه مداخله نکردن در ارزشی گذاری ارگانیزمی ← تأمین کردن توجه مثبت نامشروط به جای توجه مثبت مشروط ✓

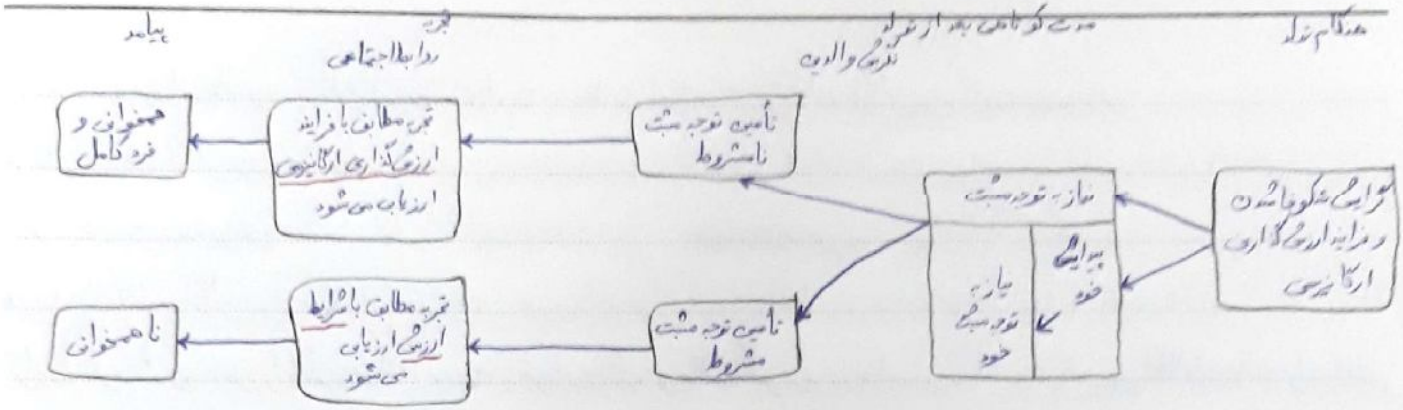
↳ ناشی از شرایط ارزشی ↳

توجه مثبت مشروط ← ایجاد شرایط ارزشی ✓

PAPCO

Scanned by CamScanner

ارزیابی گذاری ارگانیزمی ← همخوان و فرد کامل
شرایط ارزیابی ← ناهمخوان



همخوان و ناهمخوان اشاره به ← این که فرد تا چه اندازه ای خصوصیات، توانایی ها، امیال و عقاید خود را وارد می کند (ناهمخوان) یا قبول می کند (همخوان)

ناهمخوان روان ← تا چه اندازه ای بین «خود» به صورتی که درک می شود و تجربه ی واقعی ارگانیزم» اختلاف وجود دارد.

✓ مستقل بودن تجربه از ابراز، ناهمخوان را نشان می دهد. ✓ هماهنگی تجربه با ابراز، همخوان را نشان می دهد.

هماهنگ سازی با شرایط ارزیابی بیرون = صورت ظاهر به خود گرفتن = ماسک اجتماعی برچهره داشتن

لبخند مصنوعی ← در مردم نگرایان

راجرز ← فرد کامل ← کسی است که رابطه تنگاتنگی با فرایند ارزیابی گذاری ارگانیزمی دارد و به رهنمودهای درونی خود اعتماد می کند، نسبت به تجربه گشوده است،

همخوان، مصاحب همیشگی اوست، به طور خودانگیخته، تکانه، روی خود را به صورت کلامی و غیرکلامی انتقال می دهد، تجربیات را همان گونه که هست می پذیرد،

کامل بودن به صورت پیدایی، پذیرشی و ابراز انگیزه:

پیدایی: شروع میل، تکانه، یا انگیزه ← پذیرشی: میل، تکانه، یا انگیزه به صورتی که هست در هشیاری پذیرفته می شود ← ابراز: انتقال تعریف شده ی میل، تکانه، یا انگیزه

کمال گرایی خود محور با معیارهای بیش از اندازه عالی، خودساخته، و غیرواقع بینانه ای مشخص می شود که با انتقاد شدید از خود و عدم تمایل به پذیرفتن شکست و نقطه ضعف های شخصی همراه است.

کمال گرایی تجویز شده توسط جامعه از این اعتقاد شخص ناشی می شود که دیگران انتظارات غیرواقع بینانه و اغراق آمیزی از او دارند که اگر برآورده کردن آن ها غیرممکن نباشد بسیار دشوار است و با این حال اگر فرد بخواهد پذیرفته و تأیید کسب کند باید آن ها را برآورده سازد.

کمال گرایی روان رنجور از تجربیات کودکی با والدین طرد کننده ای ایجاد می شود که سبب آن ها مشروط است به این که کودک با چه کیفیتی رفتار می کند.

✓ جهت گیری علیتی استقلال ← اتکا به رهنمودهای درونی

✓ جهت گیری کنترل ← اتکا به رهنمودهای بیرون

Scanned by CamScanner

جهت گیری استقلال ← درجه بالای انتخاب شخصی در رابطه با شروع و تنظیم کردن رفتار ، اتکا به رهنمودهای درون

جهت گیری کنترل ← بی اعتنایی نسبی به رهنمودهای درون ، اتکا به رهنمودهای بیرون

مقیاس جهت گیری های علیتی کلی ← ارزیابی جهت گیری های علیتی ، ارایه ۱۲ داستان کوتاه.

جهت گیری های علیتی ، خودمختاری در شخصیت را نشان می دهند .

نظریه خودمختاری ، منشأ و پویایی های جهت گیری های علیتی را توضیح می دهد .

شخصیت استقلال گرا ، با انگیزش درون و تنظیم خود بنیر مشخص می شود ✓ پس :

↓

نیروهایی که موجب رفتار می شوند ، نیازها و تمایلات شخصی (انگیزش درون) و عقاید و ارزش هایی هستند که درخود ادغام شده اند (تنظیم خود بنیر) .

شخصیت کنترل گرا ، با انگیزش بیرونی و تنظیم درون فکن شده مشخص می شود. ✓ پس :

↓

نیروهایی که موجب رفتار می شوند ، پاداش ها و محدودیت های محیطی (انگیزش بیرونی) و عقاید و ارزش هایی هستند که به خود تحمیل شده اند (تنظیم درون فکن شده)

برای تغییر رفتار ← اتکا به رهنمودهای درون (هدف های شخصی) یا رهنمودهای بیرونی (فشارهای رابطه)

شبه نیاز ← تا اندازه ای که فرد به تأیید اجتماعی نیاز دارد ، هنگام تعامل اجتماعی نمایان می شود. ✓

ارزش قایل شدن برای خود طبق شرایط ارزشی اجتماعی ، افراد را به سمت فرایندهای تأیید جویی سوق می دهد .

برای کسی که به تأیید دیگران نیاز دارد تا احساس خوبی در مورد خودش داشته باشد ، برآورده کردن شرایط ارزشی دیگران به تأیید می انجامد ، در حالی که برآورده نکردن شرایط ارزشی دیگران به احساس بی ارزشی ، بی کفایتی ، و عزیز نبودن منجر می شود .

افرادی که جویای تأیید دیگران هستند ، هنگام تعامل اجتماعی ، اغلب از موقعیت های میان فردی برای ارزیابی کردن خودشان استفاده می کنند .

مشکلات سازگاری زمان نمایان می شوند که فرد پیام های منفی را تجربه کند زیرا این مشکلات بر بی ارزشی ، بی کفایتی ، یا دوست داشتنی نبودن دلالت دارند .

افراد رشدجو ، تلاش های خود را روی یادگیری ، بهتر شدن ، و شکوفا کردن استعدادهای خود متمرکز می کنند .

برخلاف افراد تأییدجو ، پیام های میان فردی منفی در افراد رشدجو مشکلات سازگاری ایجاد نمی کنند .

پرسش نامه جهت گیری هدف ← ارزیابی تلاش های تأییدجویی و رشدجویی

GOI

✓ تأییدجویی ← ارزش ، شایستگی ، دوست داشتنی بودن ✓ رشدجویی ← رشد شخصی

علت اهمیت متمایز کردن تلاش برای تأیید از تلاش برای رشد ← پیش بینی آسیب پذیری در برابر مشکلات سلامت روان

در رابطه با خودشکوفایی ، افراد رشدجو به احتمال بیشتری خود را در زمان حال احساس می کنند و مطابق با اصول شخصی خودشان رفتار می کنند .

تأییدجویی ، حداقل در سطح میان فردی ، تلاشی برای برگرداندن نیازهای کمبود است .

رشدجویی ، دنبال کردن فرصت هایی برای تحقق بخشیدن به استعدادهاست .

Scanned by CamScanner

Subject
Date

✓ تأیید جویی ، تلاشی است که از تعامل میان والد - فرزندی حاصل می‌شود که مشخصه‌ی آن فرزندپذیری انتقادآمیز، مشروط و کمال‌گراست .
✓ رشد جویی ، ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ حمایت کننده ، غیرانتقادانه و پذیرا ~ .

✓ این که افراد تا چه اندازه‌ای به سمت همنوایی و سازگاری پیش بروند ← بستگی دارد به ← میزان کیفیت روابط میان فردی آن ها

روابط { از یک سو حالت کنترل کننده می‌گیرند. ← وادارکردن افراد .
از سوی دیگر حالت حمایت می‌گیرند. ← تقویت استقلال در افراد .

درمان انسان‌گرا :

پنج ویژگی که نشان دهنده کیفیت رابطه میان فردی

صمیمیت ← اهمیت دادن به دیگران و لذت بردن از همنشینی با آن ها .
اصالت ← هرکسی باید در روابط زمان حال، کاملاً حضور داشته و رودرو است باشد و صداقت داشته باشد .
همدلی ← گوش کردن تمام پیام هایی که دیگران می‌فرستند و درک کردن واقعی دیدگاه آن ها در مورد تجربه و پذیرفتن آن با کمال میل
← زمان وجود دارد که یک نفر توانایی وارد شدن به دنیای ادراک خصوصی طرف مقابل را کسب کند .
پذیرش میان فردی ← پذیرش و اعتماد ، توجه مثبت نامشروط
تأیید توانایی دیگران برای خودمختاری ← اشاره دارد به این که طرف مقابل آدم توانا و شایسته‌ای است که به طور دائمی به سمت رشد مثبت پیش می‌رود .

روابط میان فردی زمانی سازنده و مفید می‌شود که انسان در اثر تماس با دیگران ، پخته‌تر، گشوده‌تر به تجربه، و صمیمی‌تر شود .
کمک کردن به این صورت است که به طرف مقابل امکان داده می‌شود تا خود را دریابد و به خودی خود باشد (نقطه مقابل شرایط ارزشی)

✓ چیزی که تمایل به وفق دادن خود با دیگران را با انگیزه می‌کند ← نیاز به ارتباط
ارتباط ، از لحاظ میان فردی ، به کیفیت رابطه جامعه پذیرکننده با جامعه پذیرشونده اشاره دارد .
کیفیت ارتباط در دلبستگی اولیه (کودک و مراقبت کننده) ← بستگی دارد به ← این که مراقبت کنندگان چقدر نسبت به نیازها و ابتکار عمل کودک حساس و پذیرا هستند .
رابطه‌ی صمیمیت آمیز، استقلال را در کودک پرورش می‌دهد .
در رشد مطلوب ، نیاز استقلال و نیاز ارتباط چشم پوشی می‌شود .

✓ یادگیری ← تنها یادگیری مهم ، یادگیری خود انگیخته است ، به جای آموزگار، تسهیل‌گر را ترجیح می‌داد .
یادگیری، از تشخیص دادن تمایلات فرد و کمک کردن به آن پیروی می‌کند .
آموزش باید توسط دانش آموز از طریق صرف کردن انرژی و نشان دادن علاقه فرا گیری شود .

Scanned by CamScanner

Subject
Date

آموزش انسان گرا: معمولا به صورت گروهی انجام می‌شود
- تسهیل گر (آموزگار): به عنوان سازمان دهنده در کلاس آزاد انجام وظیفه می‌کند.
- دانش آموزان مسئولیت آغاز کردن یادگیری خودشان را برعهده می‌گیرند.
- دانش آموزان به صورت مشارکتی و در موقعیت گروهی یاد می‌گیرند.

تبدیل کنید: نقش دانش آموزان ← از دریافت کنندگان منفعل به آموزنده های فعال ← مسئولیت شخصی برای یادگیری
یادگیری مشارکتی ← یادگیری از بازخورد، سرسختی گیری و آگاهی همسالان

خود بیانگری و جامعه بیانگری ← فرایندهای شخصیت هستند که با نحوه‌ای که افراد خود را ابراز می‌کنند، ارتباط دارند.
افراد جامعه بیانگر ← توصیف های بیرونی را از این که آن ها کیستند، قبول دارند. افراد خود بیانگر ← ملهم از توصیفات درونی خود هستند.
✓ خود بیانگری ← استقلال ✓ جامعه بیانگری ← وابستگی

روان شناسی انسان گرا بر تردید فرض می‌کند که «ماهیت انسان ذاتاً خوب است».
راجرز ← ماهیت انسان ذاتاً شریر نیست، اگر مراقبت کنندگان محبت و پذیرش کافی فراهم کنند و اگر با کسانی که از آن ها مراقبت می‌کنند ارتباط اصیل برقرار نمایند، در این صورت انسان ها قطعاً خیر را به شر ترجیح می‌دهند.

انسان ها به این دلیل به خواهانه رفتار می‌کنند که قبلاً صدمه دیده‌اند.
خشونت بیانگر تاریخچه‌ی روابط آکنده از قدرت و کنترل است. نوع دوستی بیانگر تاریخچه‌ی روابط آکنده از همدلی و اهمیت دادن است.
انسان گرایان دیگر ← فرض می‌کنند که نیک خواهی و بدخواهی جزئی از همه‌ی انسان ها هستند.
انسان به یک نظام عقیدتی نیاز دارد (معیارهای درست و غلط) تا از فرایند ارزش گذاری ارگانیزمی حمایت کند.

شرارت در صورتی ایجاد می‌شود که
- بزرگسالان کودک را به گونه‌ای سرزنش و تحقیر کنند که نتیجه بگیرد انسان محبوب و بی کفایت است.
- کودک خود انگاره‌ی منفی را تکمیل دهد و دروغ گفتن و خودفریبی را به خودنگری نقادانه ترجیح دهد.
- از فریبا بودن به متضرب تفاوت شدن تبدیل شود.
- شخص، به خواهی آزمایشی را شروع کند.

شرارت ← از خود بزرگ بینی و خود بنیادی معیوب فرد ناشی می‌شود و اعمال فجیع را توجیه می‌کند.
↳ به نظر می‌رسد که علت آن در فرهنگ پذیرش نهفته باشد نه در ماهیت انسان.
↳ علت: بیماری فرهنگی

Scanned by CamScanner

روان‌شناسی مثبت نگر ← به سلامت روان افراد و کیفیت زندگی آن‌ها نگاهی می‌اندازد و می‌پرسد چه می‌توانست باشد؟»
← به دنبال آن است که به افراد کمک کند توانایی‌ها و شایستگی‌های خود را پرورش دهند.
← افراد می‌گوید که قوت‌ها به اندازه ضعف‌ها اهمیت دارند، انعطاف‌پذیری به اندازه آسیب‌پذیری اهمیت دارد و تکلیف دائمی بدتر خوب‌باشیدن به اندازه‌ی مداخله کردن برای برطرف کردن آسیب، اهمیت دارد.

دو شیوه‌ی پرورش دادن توانمندی‌ها ← پرورش دادن رشد شخصی و سلامتی
← پیشگیری از این که بیماری انسان در شخصیت ریشه دار شود.

✓ از نقطه نظر انگیزشی، معنی در زندگی از سه نیاز حاصل می‌شود ← مقصود، ارزش‌ها، کارآیی
ارزش‌ها ← آن چه را که خوب و درست است، توصیف می‌کنند.
احساس کنترل یا شایستگی ← به ما کمک می‌کند باور کنیم کاری که انجام می‌دهیم، بازده دارد.
آموزش معنی ← فرایندی فعال است که به موجب آن، افراد رویدادهای زندگی خود را تعبیر می‌کنند، در این رویدادها منافعی می‌بینند و به اهمیت اتفاقات پی می‌برند
← به افراد کمک می‌کند تا از بیماری آتی (مثل افسردگی) جلوگیری کنند.

انتقادهایی از انسان‌گرایی:
۱ دیدگاه انسان‌گرا فقط روی یک جنبه از ماهیت انسان تأکید کرده است ← برداشت از ماهیت انسان به صورت فطرتاً خوب بیش از حد ساده لوحانه است
۲ نظریه پردازان انسان‌گرا از تعدادی ساختار مبهم که خوب تعریف نشده‌اند، استفاده کرده‌اند ← عدم وجود تعریف عملیاتی دقیق
۳ چگونه باید دانست که برای کرایی شکوفا شدن واقعاً به چه چیزی نیاز است؟
۴ احساس کارآیی ← کاهی انسان‌گرایان احساسات را به صورت شاهراهی به سمت خود واقعی مطرح می‌کنند.
← احساس کارآیی زمانی مشکل می‌شود که انسان‌گرایان به احساسات جایگاهی بالاتر از جنبه‌های دیگر تجربه ما نسبت فکر می‌کنند

Scanned by CamScanner

Subject
Date

فصل شانزدهم: نتیجه گیری

آگاهی از انگیزش و هیجان اقدام مهم و با ارزشی است زیرا بازدهی دارد.

این که چند راز خود اطمینان داریم ← بستگی دارد به این که
- توضیح دهیم چرا افراد به این گونه رفتار می کنند
- پیش بینی کنیم چه شرایطی بر انگیزش و هیجان تأثیر خواهد گذاشت
- اصول انگیزشی را برای حل کردن مسایل عملی به کار بریم

نظریه های انگیزشی وسیله ای را برای آگاهی یافتن و توضیح دادن چرا این گونه رفتار می کنیم و چرا چیز خاصی را می خواهیم، در اختیار ما می گذارند.

توضیح دادن انگیزشی: چرا این گونه رفتار می کنیم

پیش بینی انگیزشی: مشخص کردن شرایط پیشایند

به کار بردن انگیزشی: حل کردن مسایل

برای این که از انگیزش و هیجان آگاه شویم، باید بتوانیم پیش بینی کنیم شرایط همیاری، میان فردی، درون روانی، و فیزیولوژیکی گوناگون چه تأثیری بر انگیزش و هیجان دارند.

حل کردن مسایل انگیزشی ← یعنی قدرتمند کردن افراد در جهت تجربیات بهینه، رشد سالم، عملکرد مثبت و دوری جستن از دفاع های ناسخته، اجتناب ارادی و هیجان پذیری منفی

دو سوالی که به کار بردن اصول انگیزشی را توصیف می کند ←
- چگونه می توانم خودم را با انگیزه کنم؟
- چگونه می توانم دیگران را با انگیزه کنم؟

تقویت کردن قوت ها ← بهره ای دادن منابع انگیزشی و حمایت کردن از آن ها

ترمیم کردن ضعف ها ← وارونه کردن نارسایی های انگیزشی

در رابطه با نیازها، انرژی و جهت می تواند از درک شایستگی و نیاز به پیشرفت ناشی شود اما در نتیجه ی درک بی کفایتی و نیز از شکست کاهش یابند.

در رابطه با شناخت، انرژی و جهت ممکن است از عقاید احساس کارآیی، هدف های تسلط، یا سبک تبیین خوشبینانه سرچشمه بگیرند ولی در اثر تردید، هدف اجتناب از عملکرد، و سبک تبیین بدبینانه آفت کند.

در رابطه با هیجان، انرژی و جهت می تواند از علاقه، شادی و امید حاصل شود ولی در نتیجه ی خشم، ترس و پریشانی کاهش یابند.

در رابطه با محیط ها و روابط، انرژی و جهت ممکن است از جالبی رغبت یا امتحان قریب الوقوع یا بازخورد اطلاعاتی آموزگار حامی استقلال ناشی شود اما در نتیجه ی تماشاچیان عیب جو یا دستورات آموزگار کنترل کننده، کاهش یابند.

Scanned by CamScanner

Subject
Date

تمام تلاش ها برای با انگیزه کردن، مستلزم معرفی و کنترل کردن شرایط محیطی از جمله ارایه مشوق ها، چالش های جذاب، تقدیرهای محیطی و کارهای جالب برای انجام دادن است

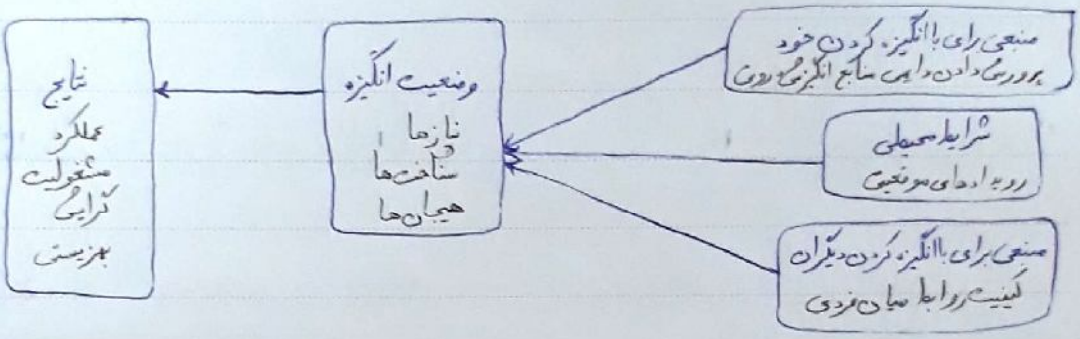
آن چه در مورد با انگیزه کردن خود منحصر به فرد است، تألیف دایم پردازی دادن منابع انگیزشی درونی است.

آن چه در مورد با انگیزه کردن دیگران منحصر به فرد است، تأمین کردن روابط میان فردی با تألیف عالی است

پردازی دادن منابع انگیزشی درونی ← مستلزم تلاش در پردازی، احساس کارآیی بیشتر، کرایی انگیزشی تسلط، عقاید کنترل شخصی مستقیم، تلاش های پشرفت، درک خویشتن، ...

پردازی دادن منابع درونی ← به معنی پردازی نیازها، شناخت ها، هیجان های گرایشی

چارچوب برای فکر کردن به با انگیزه کردن خود و با انگیزه کردن دیگران:



فردی که قرار است با انگیزه شود ← والدی به سه حالت منفعلانه (یا اعتنایی)، پرخاشگرانه، به طرز سازنده

اغلب تلاش ها برای با انگیزه کردن دیگران در بستر رابطه ای صورت می گیرند که پیش با انگیزه کننده و کسی که قرار است با انگیزه شود، تفاوت قدرت وجود دارد. کسانی که به نحو سازنده ای دیگران را با انگیزه می کنند، روی کیفیت رابطه ای که با آن ها برقرار می کنند، تمرکز می نمایند.

اقداماتی که در جهت با انگیزه کردن خود و دیگران صورت می گیرند، زمانی نتیجه ی خود را نشان می دهند که رفتار تلاش زیاد، پشتکار کوتاه، پایداری طولانی، احتمال وقوع زیاد، بیانگری چهره و بدن، و تمرکز یا هدفمندی را نشان دهد.

- علیت شخصی ← درک خودمختاری، درک منبع علیت درونی
- مستقل بودن ← خودمختاری زیاد، منبع علیت درونی — آلت دست بودن ← خودمختاری کم، منبع علیت بیرونی
- زونگران یا زونیسا عید ← از طریق آزاد شدن سروتونین در جسم مخطط، سبزی را تحریک می کند.
  از طریق بازدارنده های دوپامین در جسم مخطط، با حذف کردن لذت از غذاهای پرکالری، میزان را تغییر می دهد.

Scanned by CamScanner