

انگیزش و هیجان

دکتر یعقوب نژاد



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریات انگیزش

نظریات تاریخی

نظریات بزرگ

نظریات کوچک

نظریات معاصر

نظریات انگیزش



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریات تاریخی: افلاطون

✓ جنبه اشتها آور: اشتها یا امیال بدن / "نهاد" در نظریه فروید

✓ جنبه رقابت جو: معیارهای اجتماعی مانند افتخار یا شرمندگی /
"فرامن" در نظریه فروید

✓ جنبه حسابگر: عالیترین سطح روح / توانایی تصمیم گیری مبتنی
بر عقل / معادل "من" در نظریه فروید



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



جدول مفاهیم مشابه در نظریات افلاطون، ارسطو و فروید

جنبه اشتهاآور افلاطون = جنبه تغذیه ای ارسطو = "نهاد" فروید

جنبه رقابت جو افلاطون = جنبه احساسی ارسطو = "فرامن" فروید

جنبه حسابگر افلاطون = جنبه عقلانی ارسطو = "من" فروید



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریات بزرگ

تلاش می کنند تمام رفتار را با تنها یک عامل تبیین کنند

➤ اراده: دکارت

➤ غریزه: ویلیام جیمز

➤ سایق: ورود ورث



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه‌های کوچک انگیزشی

➤ **کتل** می‌توان برای هر رفتار انگیزشی چهار عامل تعیین‌کننده نام برد:

• **موقعیت:** محیط و محرک‌های بیرونی

• **مزاج:** حالت و وضعیت درونی ارگانیزم

• **هدف:** هدف رفتار، منظور و گرایش

• **ابزار:** ابزار دستیابی به هدف

➤ **مورفی:** بخشی از رفتار ارگانیزم بستگی به طبیعت و ساختار درونی آن



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه‌های کوچک انگیزشی

➤ **اش:** مجموع عوامل هشیار و ناهشیار فعالیت روانی

➤ **راپاپورت:** نیروی اشتها آور درونی

➤ **آپورت:** انگیزه را وضعیت درونی ارگانیزم تلقی می کند که رفتار و تفکر فرد ناشی از آن است.



Sajed.yaghoobnezhad



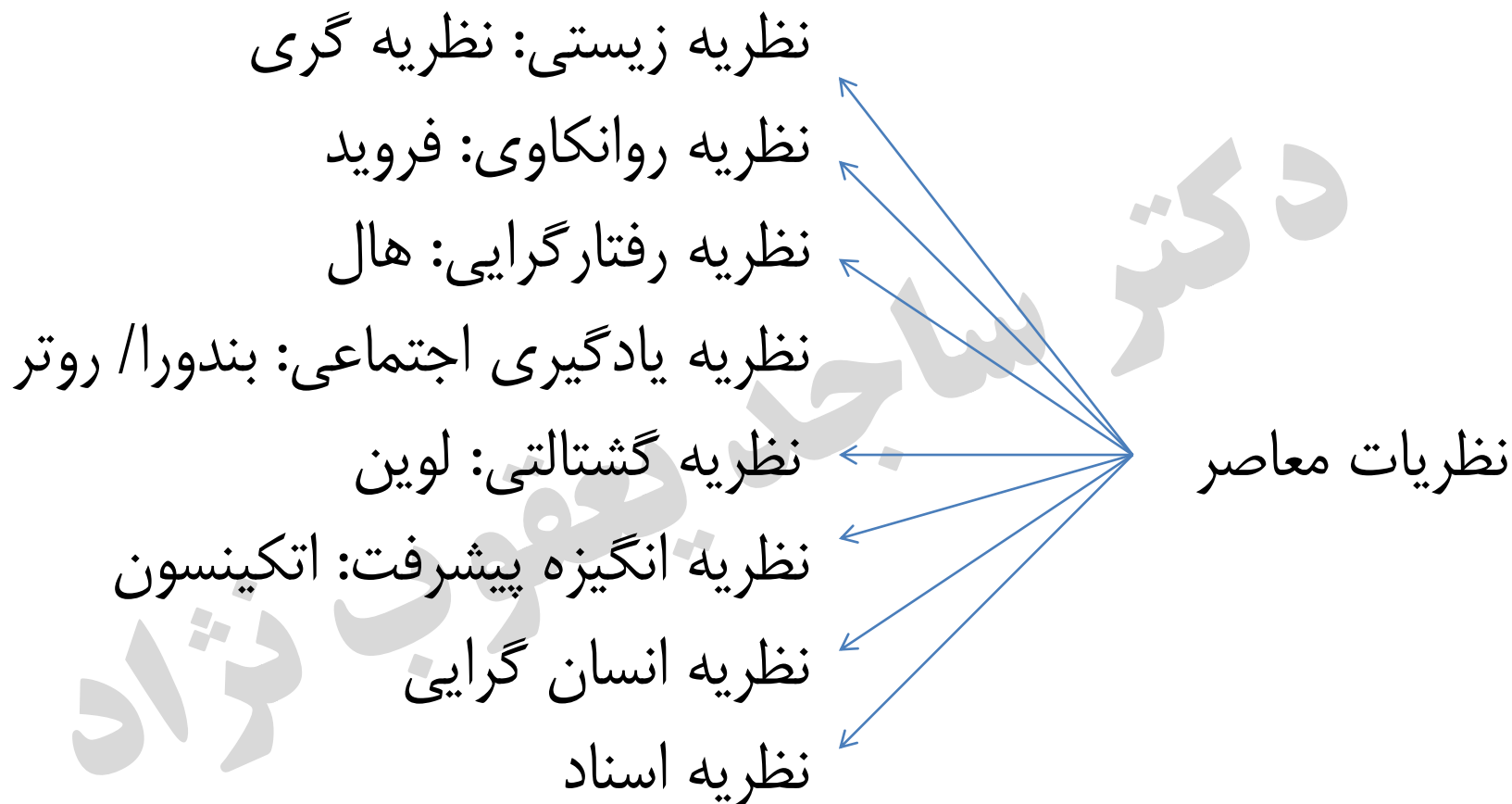
@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریات معاصر



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریا زیستی: نظریه نظام سه گانه جفری گری

➤ **نظام فعال سازی رفتاری (نزدیکی):** ارائه پاداش یا حذف محرک آزارنده / سپتوم و بخش جانبی هیپوتالاموس

➤ **نظام بازداری رفتار:** تشخیص تعارض / مدار سپتوهیپوکامپ

➤ **نظام جنگ و گریز:** پاسخ به تجارب آزارنده غیرشرطی / آمیگدال



Sajed.yaghoobnezhad



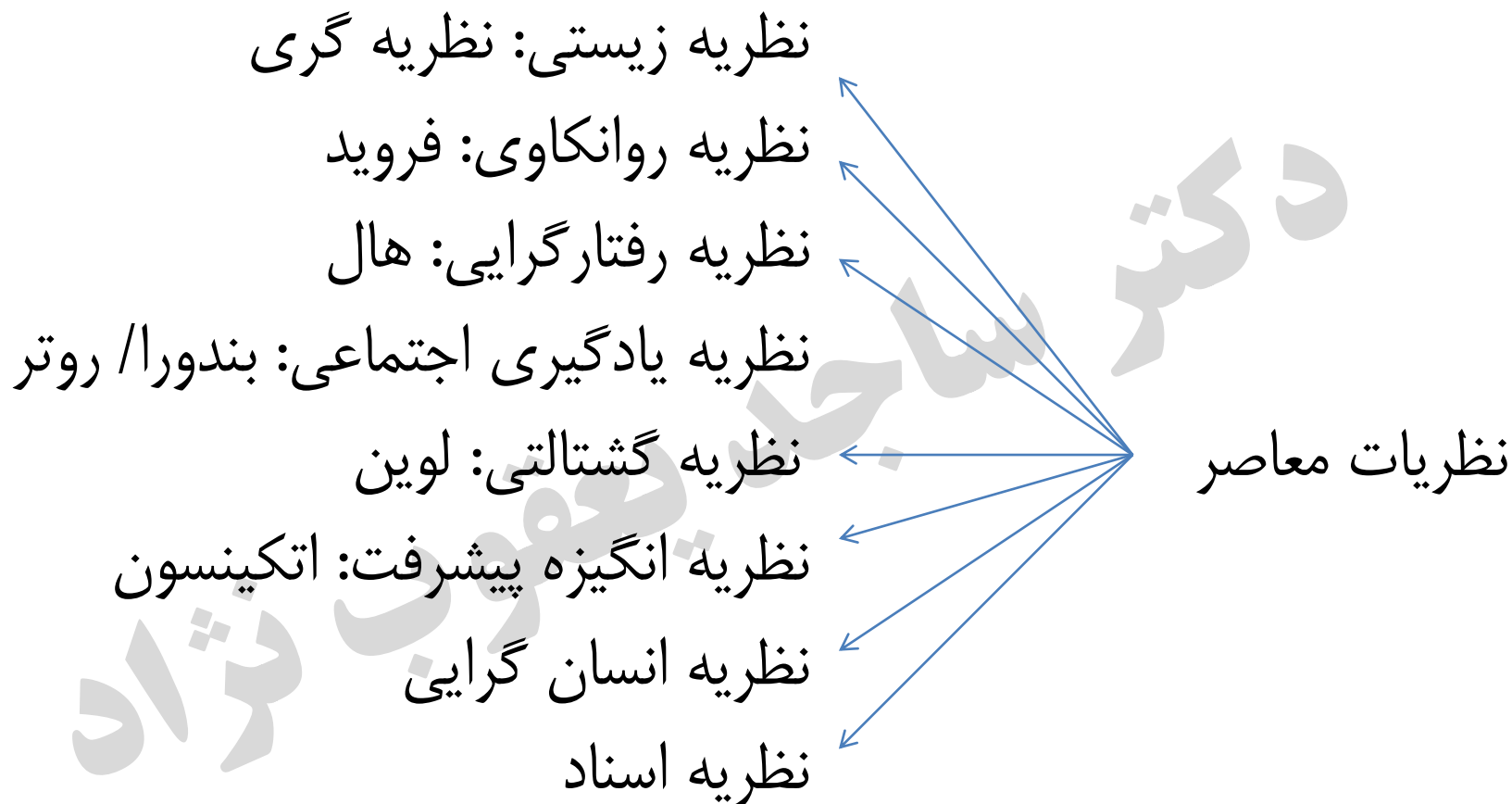
@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریات معاصر



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه روانکاوی: فروید

نظریه روانکاوی بر دو اصل **تعادل حیاتی و اصل لذت** مبتنی است.

✓ **اصل تعادل حیاتی** موجود زنده تلاش می کند که در یک حالت تعادل داخلی (درونی) به سر برد / والتر کنن.

✓ **اصل لذت**: جرمی بنتام / هدف اساسی زندگی کسب لذت و خوشی است.

کشاننده مرگ

تکرار تجارب ناخوشایند

کشاننده حیات

اصل تعادل و اصل لذت



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه روانکاوی: فروید

ساختار شخصیت:

- بن: نظام دیرینه / اصل لذت
- عملکرد بن از طریق فرایند نخستین تفکر مشخص می شود.
- بازتاب ها: هرگاه موضوع ارضای خواسته نهاد فراهم است.
- رویاها: بن هنگام عدم دسترسی به ارضای نیاز بیرونی به فرایندهای ذهنی درونی مانند توهم روی می آورد تا به آرزوهایش دست یابد



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه روانکاوی: فروید

ساختار شخصیت:

➤ من: اصل واقعیت

➤ فرایندهای ثانوی تفکر:

بن ← من ← رفتار انحرافی

بن ← من ← تاخیر

➤ مکانیزم‌های دفاعی از فعالیت‌های من به شمار می‌آید.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه روانکاوی: فروید

ساختار شخصیت:

➤ فرامن

درونی سازی هنجارهای اخلاقی

اصل تقویت

هماندسازی با والد همجنس



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



چند نکته مهم درباره نظریه فروید

- ✓ افراد فزون مهارگر: همراستا با دیدگاه فروید
- ✓ اثر اسلحه (بور کوویتس): تاکید بر عوامل بیرونی؛ ناهمسو با دیدگاه فروید
- ✓ اثر بولز (اثر افسردگی): کاهش پاداش منجر به کاهش شدید رفتار می شود.
- ✓ شرطی سازی کلاسیک اسپنس: رابطه مستقیم بین شدت هیجان و شدت کشاننده



Sajed.yaghoobnezhad



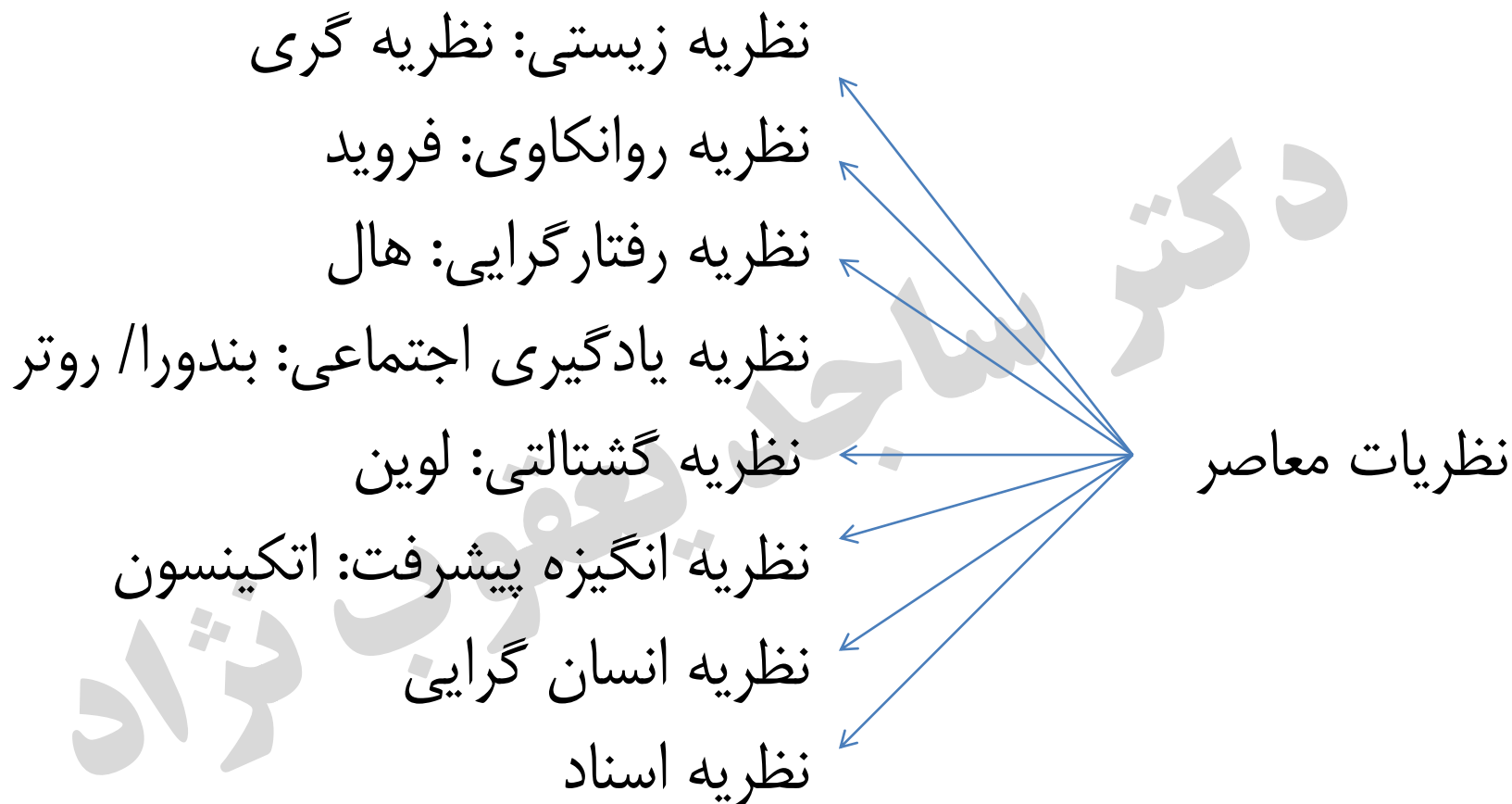
@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریات معاصر



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه رفتارگرایی هال

- هال به قانون محرک-پاسخ (R-S) باور داشت. با این حال عقیده داشت نظریه های رفتارگرایی (شرطی سازی کلاسیک و شرطی سازی عامل) مولفه های انگیزشی را نادیده می گیرند.
- از نظر هال:

$$B = D \times H$$

عادت \times کشاننده = رفتار

عامل انگیزشی تامین کننده انرژی رفتار

شرطی شدن عامل / جهت دهی



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه رفتارگرایی هال

• انواع کشاننده از نظر هال:

کشاننده های اولیه (زیستی): منشاء زیستی / خروج از حالت تعادل حیاتی

کشاننده ثانوی: محصول تداعی با کشاننده های اولیه در اثر شرطی سازی کلاسیک



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه یادگیری نهفته: تولمن - بلوجت

$$B = D \times H \times I$$

مشوق \times عادت \times کشاننده = رفتار

مشوقها را می توان تعیین کنندگان رفتار محسوب نمود.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



مقایسه نظریه هال و فروید

• تشابه:

هر دو جبرگرا هستند.

هر دو ریشه رفتار را فیزیولوژیکی می دانند.

هر دو قائل به اصل تعادل حیاتی و لذت طلبی هستند.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



مقایسه نظریه هال و فروید

• تفاوت:

فروید: فرایندهای روانی و شناختی در شکلگیری رفتار نقش دارند.
هال: یک رفتارگرای مکانیکی

فروید: بیشن بالینی

هال: بیشن تجربی



Sajed.yaghoobnezhad



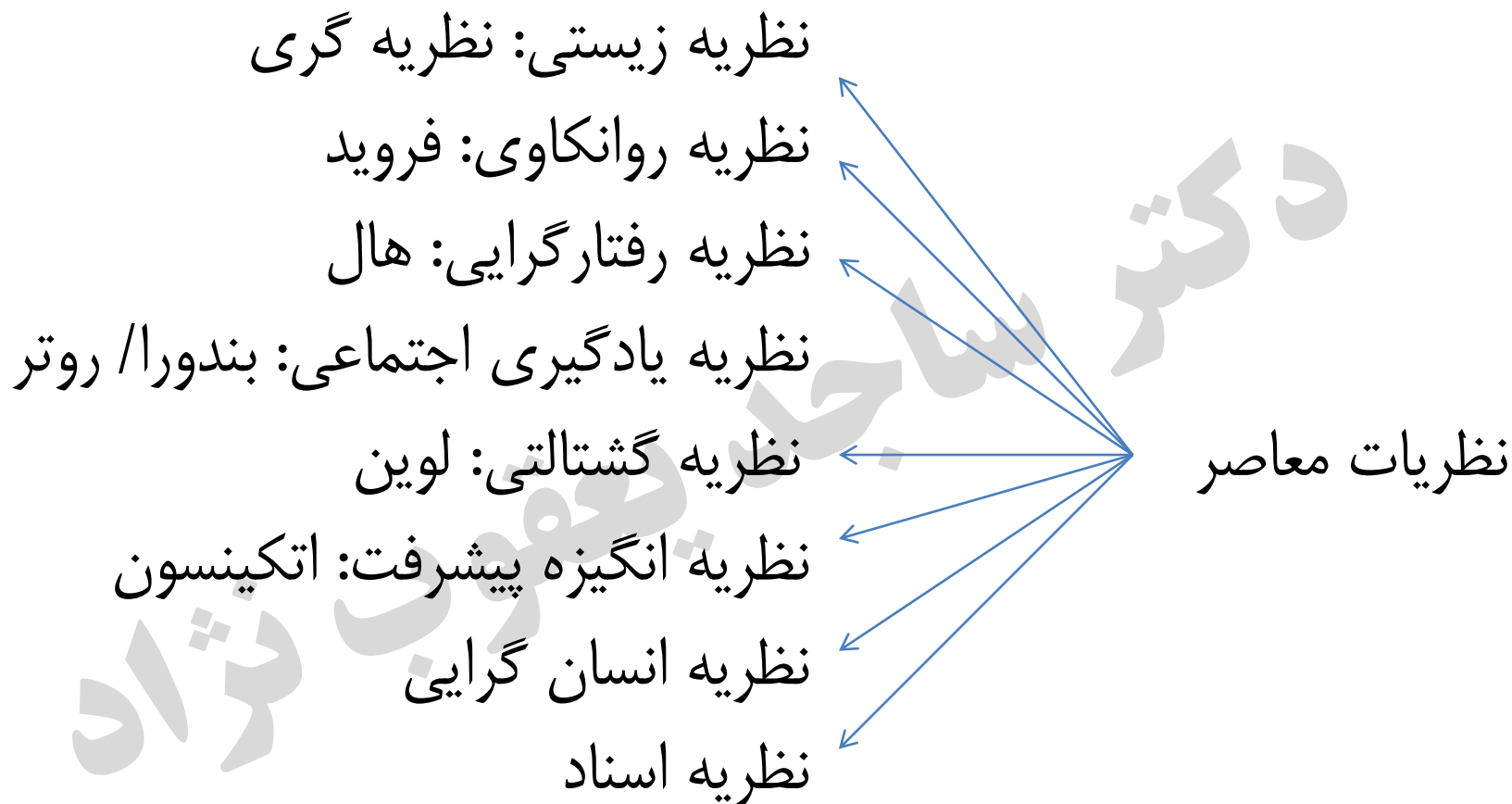
@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریات معاصر



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98

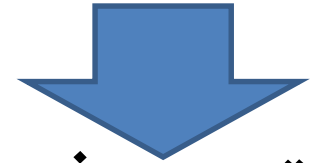


نظریه یادگیری اجتماعی: بندورا

➤ نظریه یادگیری اجتماعی:

مشاهده رفتار الگو ← یادگیری و عدم بروز ← یادگیری نهفته
یادگیری و بروز

اهمیت بسیار زیاد به عوامل محیطی و پیرامونی



عدم تعمیم پذیری رفتار



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه یادگیری اجتماعی: روتر

➤ تاکید بر رفتارهای اجتماعی آموخته شده

➤ مفاهیم اساسی:

1. پتانسیل رفتار (مفهوم نسبی): احتمال رفتاری که در اثر یک تقویت کننده یا گروهی از تقویت کننده های معین در یک موقعیت معین

2. انتظار (مفهوم فاعلی): احتمال رفتاری که در موقعیت معین منجر به پاداش می شود.

عادت در نظریه هال؛ فاصله روانشناختی در نظریه لوین؛
احتمال موفقیت در نظریه اتکینسون



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه یادگیری اجتماعی: روتر

➤ مفاهیم اساسی:

۳. ارزش تقویت: ارزش یک تقویت کننده در مقایسه با سایر تقویت کننده ها مشخص می شود.
مشوق در نظریه هال؛ جدابیت هدف در نظریه لوین؛ ارزش تشویقی موفقیت در نظریه اتکینسون

۴. موقعیت روانشناختی: درک و تفسیر فرد از موقعیت



Sajed.yaghoobnezhad



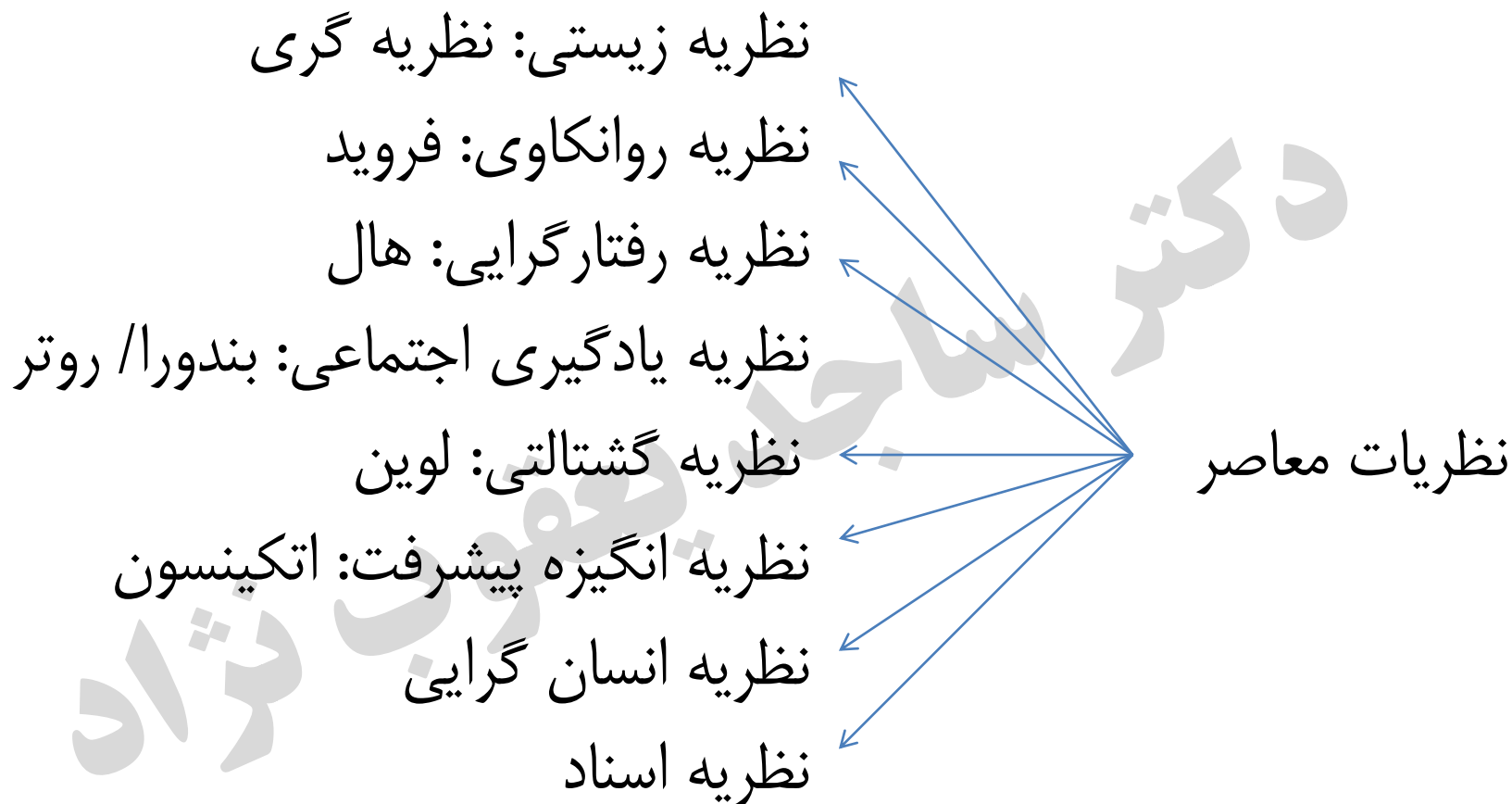
@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریات معاصر



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه گشتالتی: لوین

نظریه میدانی؛ نظریه انتظار ارزش

- ✓ هم یک دیدگاه گشتالتی است و هم یک دیدگاه کشاننده ای است.
- ✓ رفتار تحت تاثیر فضایی است که ما در آن قرار داریم.

فضای زندگی
فرد محیط

- ✓ فضای زندگی یک مفهوم روانشناختی است و ادراکی است که فرد در زمان حال دارد.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه گشتالتی: لوین

سازه ساختاری فرد:

فرد: منطقه / نیازهای خاص: خرده منطقه

فرد

سازه پوشی فرد: تنش = شدت نیاز

مفهوم تنش در نظریه لوین معادل کشاننده در نظریه هال است.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه گشتالتی: لوین

سازه ساختاری محیط:

مسیری که فرد باید برای رسیدن به هدف طی می کند.

مناطق محیط: اهداف (مسیرهایی) که برای رسیدن به هدف وجود دارد.

محیط

سازه پوشی محیط: جذابیت هدف

جذابیت هدف تحت تاثیر شدت تنش یا نیاز می باشد.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نکته مهم:

فاصله روانشناختی: ادراک فرد از فاصله خود با هدف.

فاصله روانشناختی با شدت رفتار رابطه عکس دارد.

چهار نوع رفتار در نظریه لوین:

1. **رفتار مصرفی:** فرد هدف را به دست آورده و می خواهد آن را حفظ کند.
2. **رفتار وسیله ای:** به هدف رسیده اما می خواهد به هدف بالاتری برسد.
3. **رفتار فرار:** به هدف رسیده اما قصد خروج دارد.
4. **رفتار اجتنابی:** اصلا قصد رسیدن به هدف را ندارد.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



انواع تعارض در دیدگاه لوین

1. تعارض نزدیک- نزدیک؛ گرایش- گرایش

تعارض بین دو هدف مثبت / تعارض ناپایدار

2. تعارض دوری- نزدیکی؛ گرایش- اجتناب

تعارض بین هدف مثبت و منفی / تعارض پایدار / رفتارهای دوسوگرایی یا رفت و برگشتی

3. تعارض دوری- دوری؛ اجتناب- اجتناب

تعارض بین دو هدف منفی / تعارض پایدار / ترک میدان



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



اثر زایگاریک

- لوین معتقد است تکالیف ناتمام بهتر از تکالیف حل نشده به یاد می ماند. زایگاریک این موضوع را آزمایش نمود.

دکتر ساجد یعقوب نژاد



Sajed.yaghoobnezhad



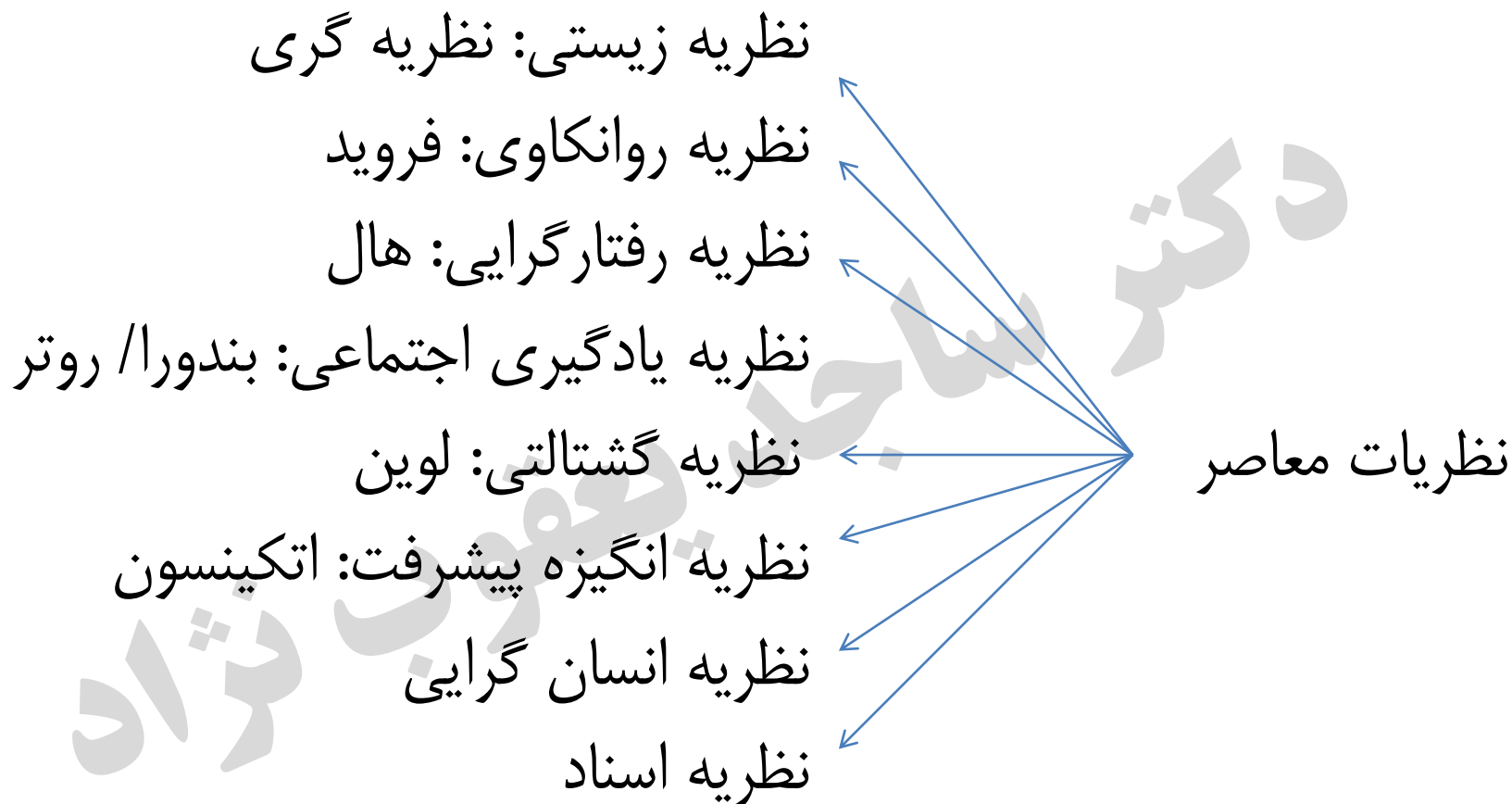
@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریات معاصر



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه های انگیزه پیشرفت

- هنری موری: ← بنیانگذار
طراح TAT
علت رفتار: نیاز به پیشرفت
- مک کله لند: ← بررسی انگیزه پیشرفت بر رشد اقتصادی اجتماعی



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه های انگیزه پیشرفت: اتکینسون

- به نظر اتکینسون رفتار به سوی پیشرفت ناشی از تعارضی است که بین **گرایش نزدیکی و دوری** به وجود می آید.
- در هر رفتار مؤثر امید به موفقیت (و در نتیجه احساس غرور) و ترس از شکست (و در نتیجه احساس شرمساری) وجود دارد.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



امید به موفقیت Ts

➤ انگیزه موفقیت (M_s):

کوشش نسبتاً پایدار در جهت موفقیت است / TAT

➤ احتمال موفقیت (P_s):

یک انتظار شناختی یا یک پیش‌بینی است که یک رفتار وسیله‌ای به هدف منتهی می‌گردد.

➤ ارزش تشویبی موفقیت (I_s): ارزش تشویقی موفقیت (I_s) با

احتمال موفقیت (P_s) ارتباط معکوس دارد.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نکته:

• این مؤلفه‌ها به صورت ضربی با یکدیگر رابطه دارند.

ارزش تشویقی موفقیت \times احتمال موفقیت \times انگیزه موفقیت = گرایش امید به موفقیت

$$T_s = M_s \times P_s \times I_s$$



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



ترس از شکست T_f

➤ انگیزه اجتناب از شکست (M_f): پرسشنامه اضطراب امتحان

➤ احتمال شکست (P_f)

➤ ارزش تحریکی (تشویقی) شکست (I_f)

ارزش تحریکی شکست \times احتمال شکست \times انگیزه اجتناب از شکست = گرایش اجتناب از شکست

$$T_f = M_f \times P_f \times I_f$$



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نکته مهم: برآیند گرایش

برآیند گرایش نزدیکی به فعالیت یا اجتناب از فعالیت (T_A) از حاصل جمع نیرومندی گرایش به موفقیت و نیرومندی گرایش اجتناب از شکست ناشی می شود. بنابراین

$$T_A = T_s + T_f$$

افزون بر انگیزش درونی، انگیزش بیرونی نیز در فعالیت رفتاری نقش مهمی ایفا می کند و به همین دلیل این فرمول را ارائه می دهد:

برآیند گرایش بیرونی + برآیند گرایش درونی = فعالیت رفتاری

$$B = T_A + T_{ex}$$



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



جدول مفاهیم معادل در نظریه اتکینسون، هال و لوین

انگیزه در نظریه اتکینسون = کشاننده در نظریه هال =

تنش در نظریه لوین

ارزش تشویقی موفقیت در نظریه اتکینسون = ارزش مشوق در نظریه هال =

جاذبه در نظریه لوین

احتمال موفقیت در نظریه اتکینسون = عادت در نظریه هال =

فاصله روان‌شناختی در لوین



Sajed.yaghoobnezhad



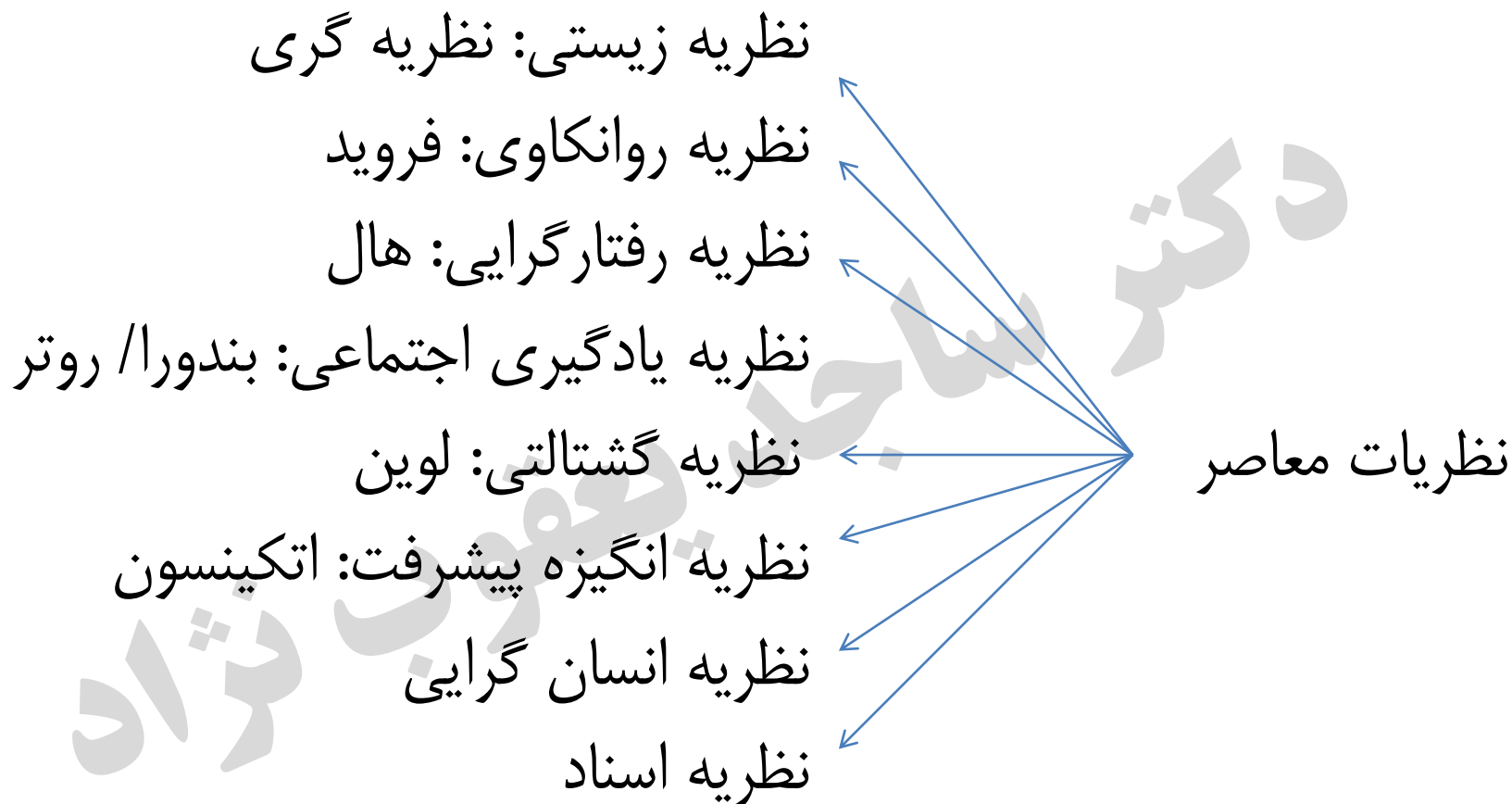
@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریات معاصر



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه انسانگرایی

- پیش فرض های نظریه انسان گرایی
 - روان شناسی انسان نگر به مطالعه انسان در شرایط واقعی زندگی اش می پردازد.
 - در این مکتب تجربیات زندگی را نمی توان به اجزای کوچک تر تجزیه کرد و باید زندگی را به صورت گشتالتی (کل) در نظر گرفت.
 - گرایش به خودشکوفایی اهمیت نظریه های بنیادی فهم رفتار انسان دارد.
 - برای احترام فردی بیشترین ارزش را قائل اند.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



اصول انگیزشی در دیدگاه انسان‌گرایی

➤ اصل اول: انسان به خودشکوفایی گرایش دارد.

➤ اصل دوم: خودشکوفایی ژنتیکی و وراثتی است.

➤ اصل سوم: عوامل محیطی (روابط بین فردی)، میل به خودشکوفایی را سرکوب و یا تسریع می‌کنند.

توجه مثبت مشروط

عدم حمایت

انکار، تحریف شناختی

توجه مثبت نامشروط

حمایت

انتخاب آزادانه و خودشکوفایی



Sajed.yaghoobnezhad



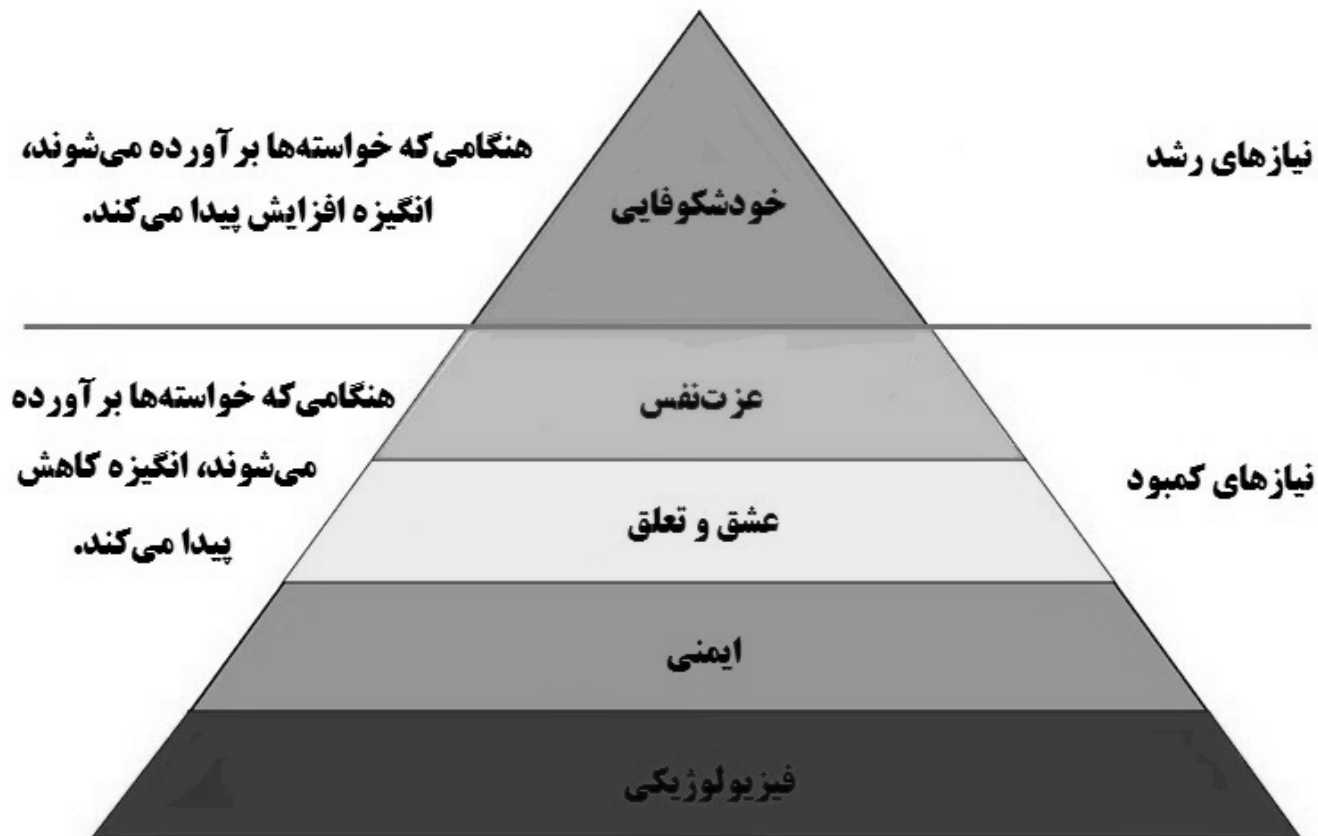
@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



طبقه‌بندی سلسله مراتب نیازهای مازلو



Sajed.yaghoobnezhad



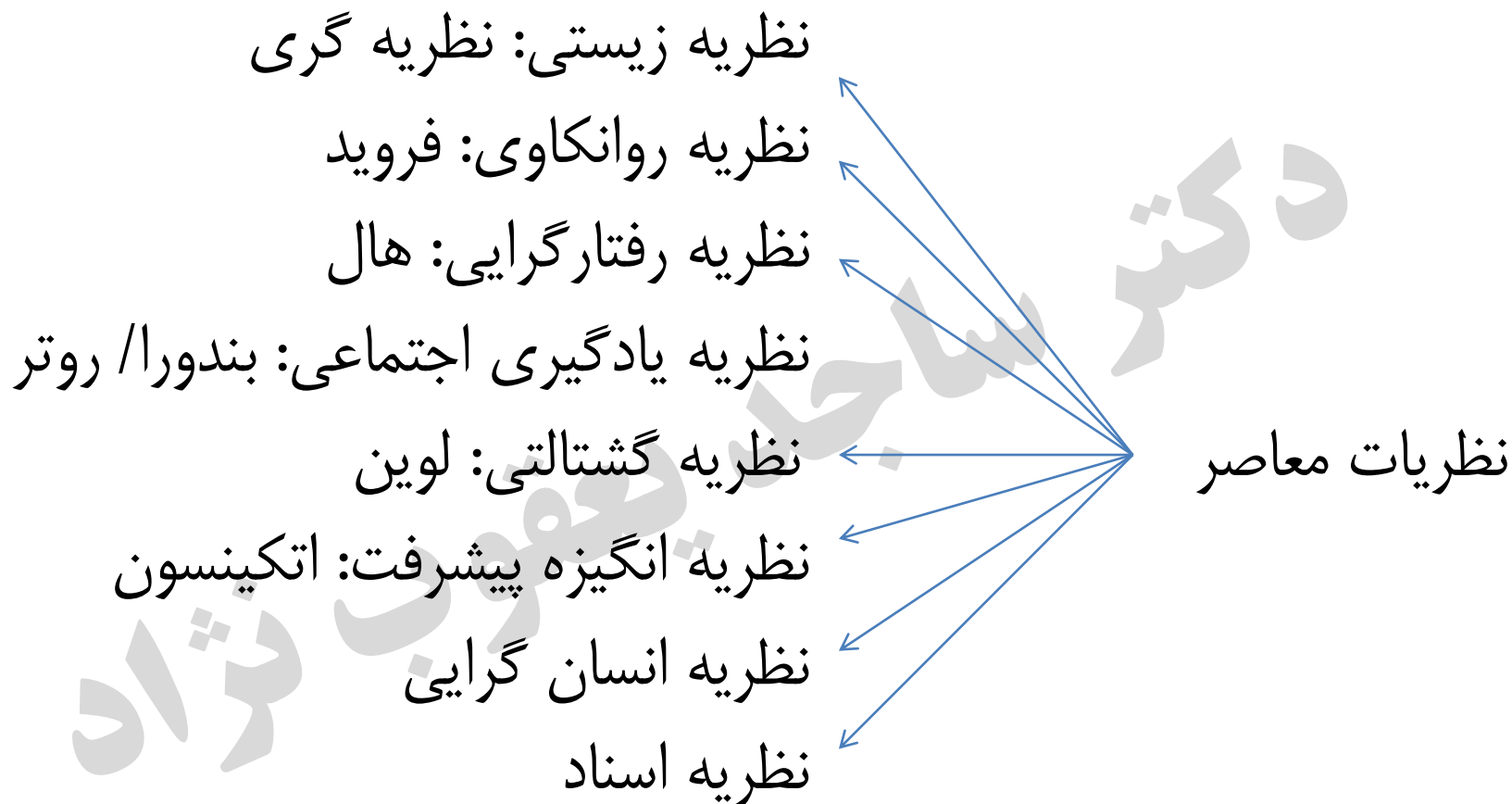
@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریات معاصر



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه‌های اسنادی

هایدر عوامل چهارگانه **توانایی**، **کوشش**، **شانس** و **دشواری تکلیف** را مؤثر می‌داند.

توانایی: توانایی فرد را می‌توان از درصد موفقیت‌ها و فعالیت‌های قبلی وی استنباط کرد.

کوشش.

شانس: اسناد به شانس منوط به ساخت یا به عبارت بهتر ساختار تکلیف است.

دشواری تکلیف.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه‌های اسنادی

- ✓ توانایی، یک عامل درونی و پایدار است.
- ✓ تلاش و کوشش، یک عامل درونی و ناپایدار است.
- ✓ شانس، یک عامل بیرونی و ناپایدار است.
- ✓ دشواری تکلیف، یک عامل بیرونی و پایدار است.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



خطاهای اسناد

✓ **خطای بنیادین اسناد:** تاکید بیش از اندازه روی عوامل درونی و نادیده گرفتن عوامل بیرونی

✓ **خطای بازیگر - تماشاگر:** ← بازیگر: علت رفتار عوامل بیرونی
تماشاگر: تاکید بر عوامل درونی

✓ **خطای خودیاری:** موفقیت خود را به عوامل درونی و شکست ها را به عوامل بیرونی نسبت می دهند.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه کلی

➤ بنیانگذار نظریه سازه های شخصیت

➤ انسان را دانشمندان شهودی می داند.

➤ طراح آزمون خزانه سازه نقش

دکتر ساجد یعقوب نژاد



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97

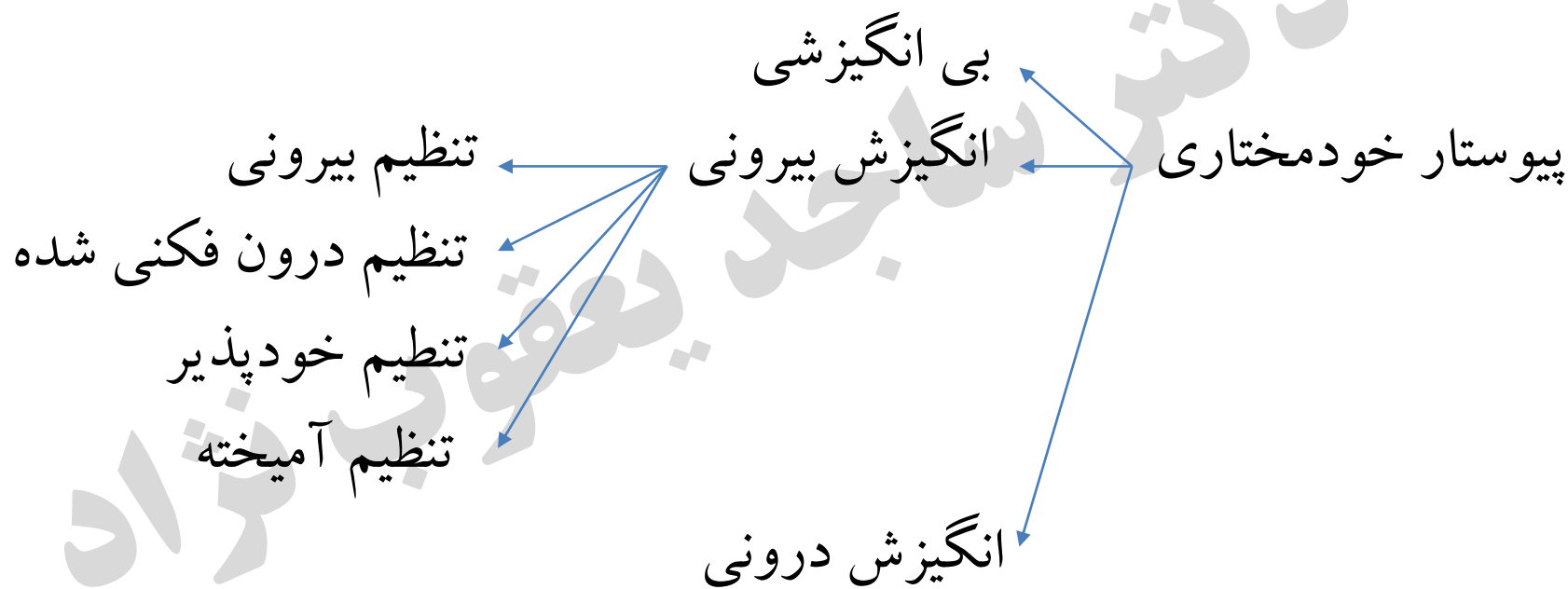


@Dryaghoobnezhad98



نظریه خودمختاری

➤ خودمختاری: نیاز به تجربه کردن انتخاب در آغاز کردن و تنظیم کردن رفتار



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریات هیجان

دکتر ساجد یعقوب نژاد



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه جیمز-لانگه

هیجان واکنش مستقیم در برابر حوادث محیطی نیست، بلکه واکنشی است در برابر پاسخ ارگانیسم به آن حوادث

محرك هیجانی ← تغییرات فیزیولوژیکی و بدنی اختصاصی ← هیجان

نظریه پسخوراند چهره ای



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



نظریه هیجان های مجزای ایزارد

مفاهیم اساسی:

- ✓ هیجان ها از یکدیگر مجزا هستند.
- ✓ رشد هیجانی مقدم بر رشد شناختی است.
- ✓ تفاوت های فرد ناشی از آستانه فعال سازی متفاوت افراد در بیان هیجان ها است.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



هیجان های اولیه برخاسته از نیمه هوشیار

➤ خشم: پرشورترین و خطرناک ترین هیجان

- ✓ احساس بی عدالتی و فشار خون بالا
- ✓ از دیدگاه تکاملی، ایزارد خشم را دارای کنشی نسبتا آشکار در زمینه انرژی - دهی شخص برای دفاع در نظر می گیرد.
- ✓ آوریل خشم را به لحاظ روان شناختی در راستای تصحیح خطاهای ادراکی و به - لحاظ فرهنگی اجتماعی در جهت حمایت از استانداردهای پذیرفته شده رفتار در نظر می گیرد.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



هیجان های اولیه برخاسته از نیمه هوشیار

➤ ترس و اضطراب

اضطراب از ترس متمایز است، چرا که ترس موضوعی واقعی یا بیرونی یا شناخته شده یا عینی است، در حالی که سرچشمه اضطراب برای فرد مبهم است.

➤ لذت



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



هیجان های خود آگاه

خجالت اجتماعی ترین هیجان خود آگاه است. برخلاف شرم و احساس گناه، خجالت تقریباً بدون انتظار به صورت ناگهانی هنگام مصاحبت با دیگران اتفاق می افتد.

نکته: انواع خجالت:

✓ **خجالتی که با ابراز وجود مرتبط است.** در اوایل زندگی

✓ **خجالتی که با خودارزیابی منفی رابطه دارد.** همین که کودکان با معیارها، اهداف و قوانین آشنا شدند، نوع دوم خجالت به عنوان شرم کمرنگ با بعضی شکستها در رابطه با معیارها، اهداف و قوانین رخ می دهد.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



هیجان های خود آگاه

➤ غرور

وقتی موفقیت فرد به عمل یا رفتار خاصی نسبت داده می شود. غرور تجربه می شود، اما زمانی که موفقیت به خود کلی نسبت داده شود تکبر تجربه می شود.

➤ شرم و احساس گناه

- ✓ شرم به عنوان یک هیجان علنی تر از احساس گناه تلقی می شود.
- ✓ شرم شامل یک ارزیابی از خود به صورت کلی است، ولی احساس گناه شامل ارزیابی منفی از یک رفتار خاص است.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



هیجان های خود آگاه

➤ ثناده کامی:

احساس اطمینان و رضایت / ایجاد حالت خلاقیت باز

➤ غمگینی:

هیجان مثبت و منفی / دارای اثر مهارتی و کاهنده بر روی سرعت نظام ها و بازتاب ها
توجه فرد بر خود متمرکز می شود.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



هیجان های خود آگاه

➤ نفرت

- تجربه چیزی است و زمانی ایجاد می شود که شناخت های لازم در مورد آن شکل گرفته باشند.
- جلوه های چهره ای نفرت: نگاه خیره با دهان باز (پایین آوردن آرواره پایین) / چین و چروک دار شدن بینی / برجسته کردن لب بالایی
- نفرت فرویدی / نفرت پر خوری



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



هیجان های خود آگاه

➤ حسادت و غبطه

حسادت مبتنی بر از دست دادن ارتباط موجود است و غبطه بر مبنای امکان تملک چیزی است که دیگری دارد.

- حسادت با احساس های سوء ظن، طرد، خصومت، خشم، ترس، فقدان و صدمه همراه است

- در حالی که غبطه با احساس های کهنتری، نارضایتی، حسرت، انتقاد از خود مرتبط است.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



هیجان های خود آگاه

➤ سوگ

بارزترین هیجان در تجربه سوگ، غمگینی است، اما هیجانهای دیگر مانند خشم، ترس و شرم نیز در سوگ ایجاد می شوند. عمده ترین مسئله روان شناختی مرتبط با سوگ، افسردگی است.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



هیجان های خود آگاه

➤ عشق

- عشق پیچیده ترین هیجان است و در برگیرنده هیجان های گوناگونی است که برخی از آنها آشکارا مثبت اند.
- در این میان روانشناسان، بیشترین توجه به عشق را استرنبرگ داشته است. وی یک الگوی سه وجهی را برای دوست داشتن و عشق ورزیدن پیشنهاد می کند که دارای سه جنبه صمیمیت، شهوت و تعهد است.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98

