

# 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: عالترین 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 تعیین کننده 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

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

➤ **راپاپورت:** نیروی اشتها آور درونی

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



Sajed.yaghoobnezhad



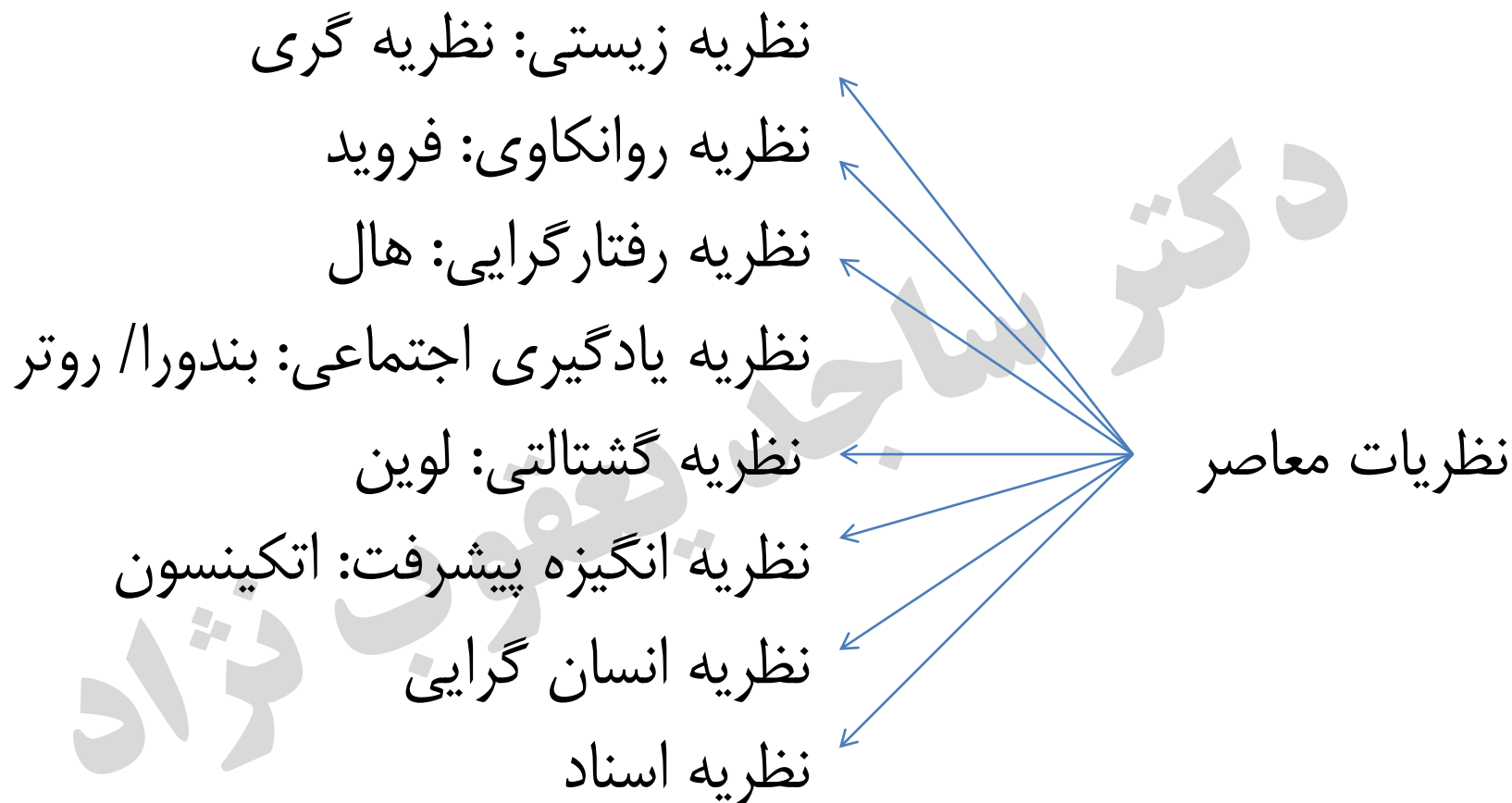
@Dryaghoobnezhad97



@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



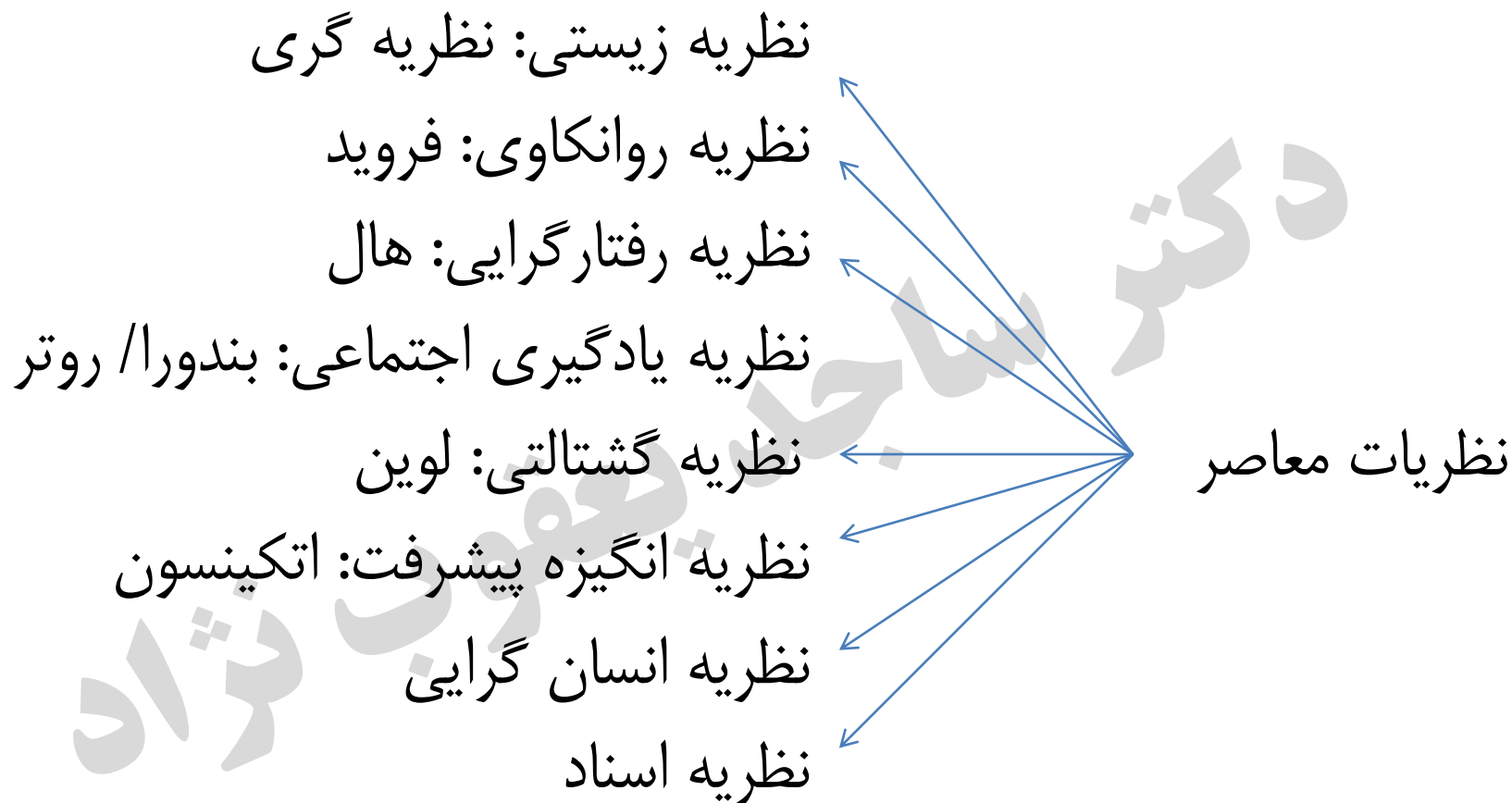
@Dryaghoobnezhad97



@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: همراهی 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



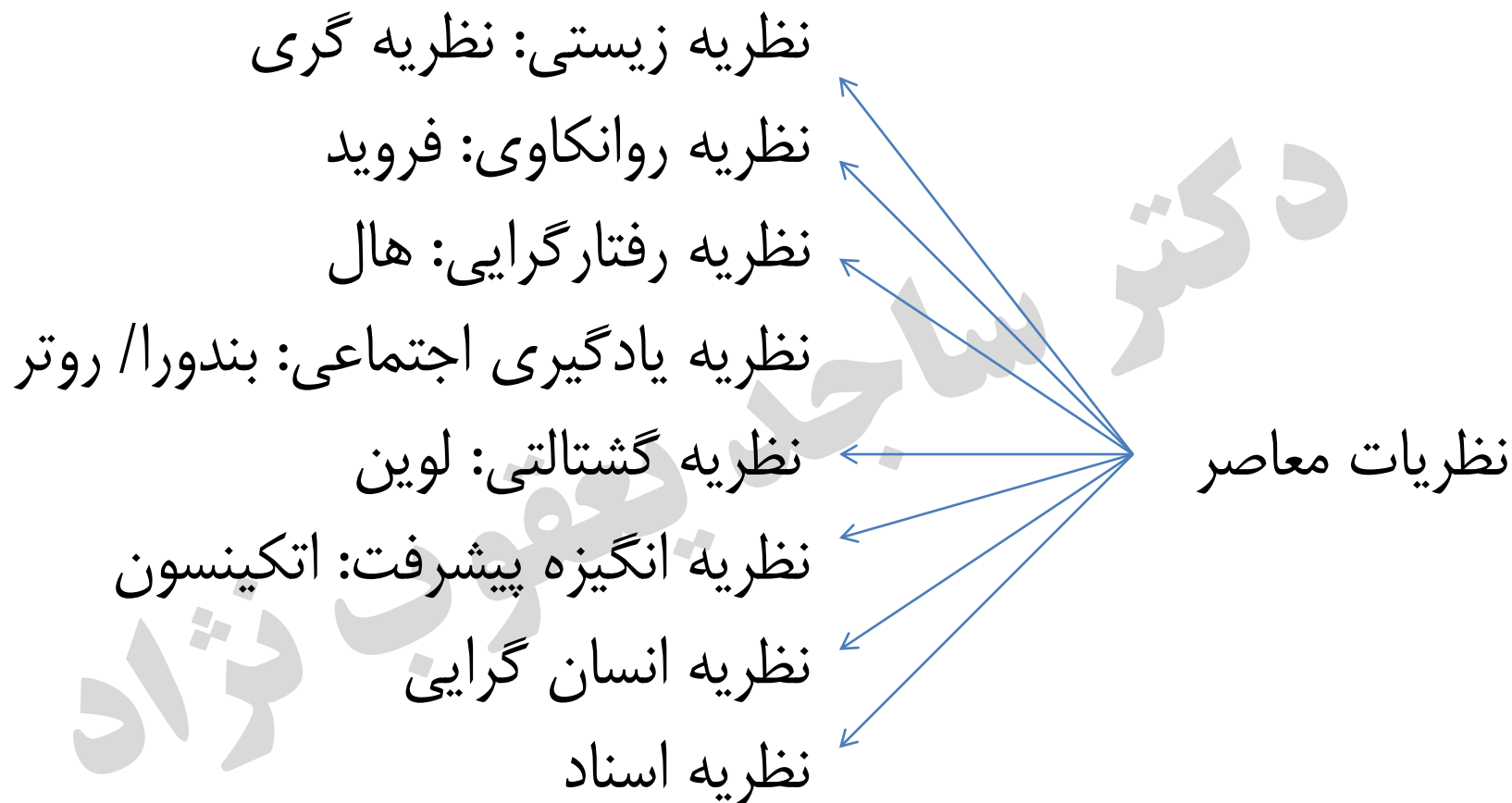
@Dryaghoobnezhad97



@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 X 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 X عادت X 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



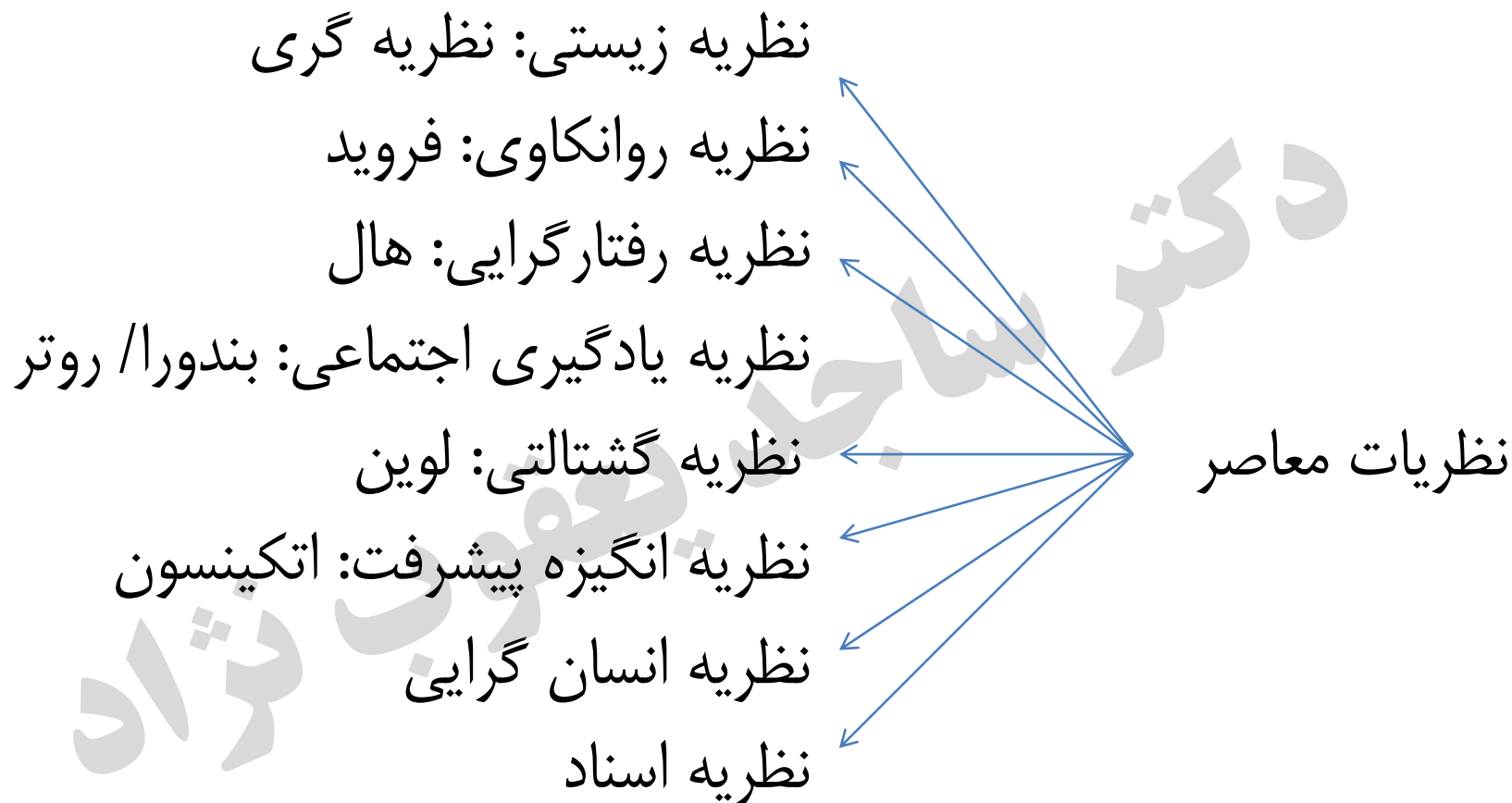
@Dryaghoobnezhad97



@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



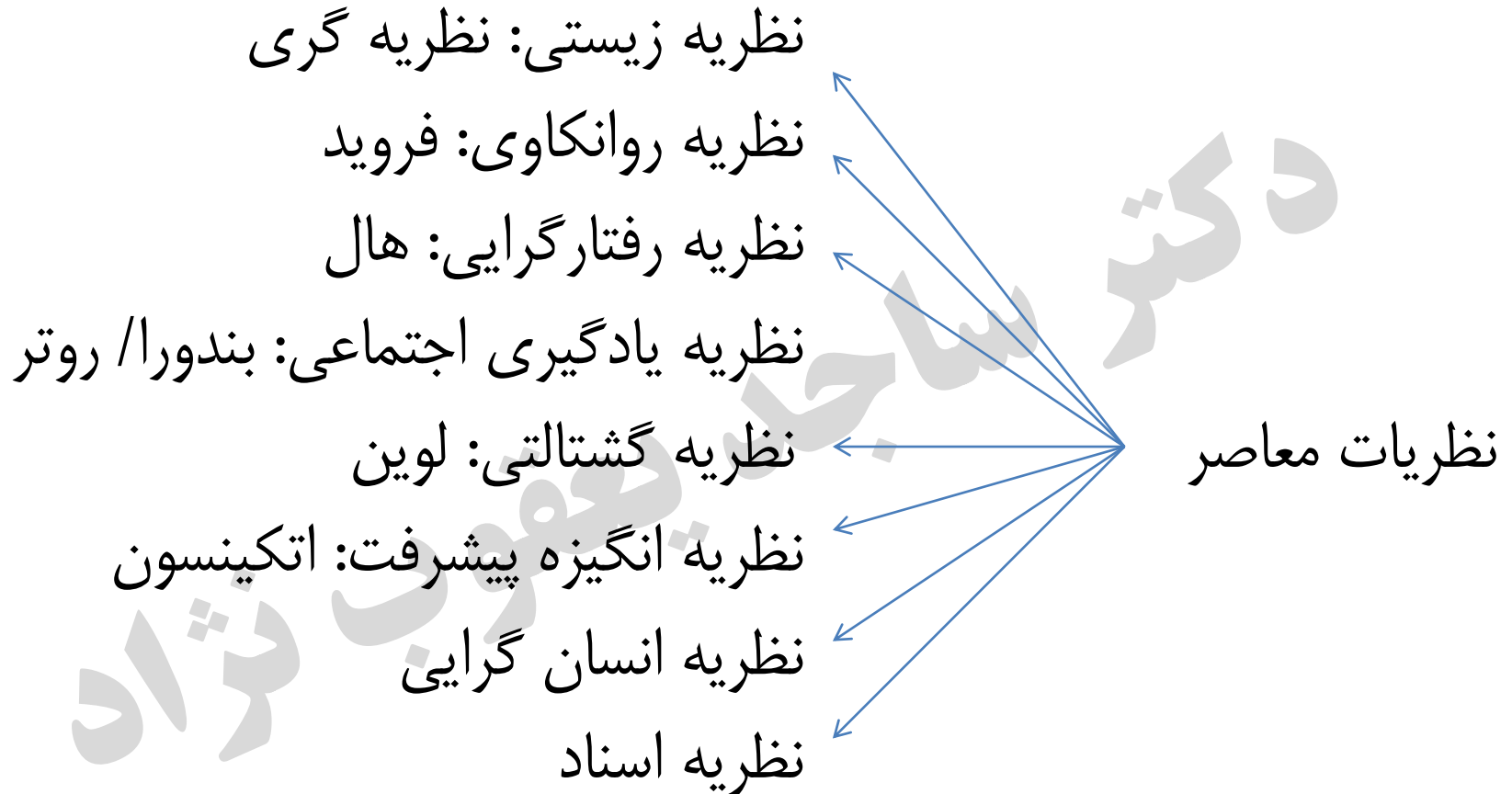
@Dryaghoobnezhad97



@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 پویشی 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:** اصلاً 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 زایگارنیک

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



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97

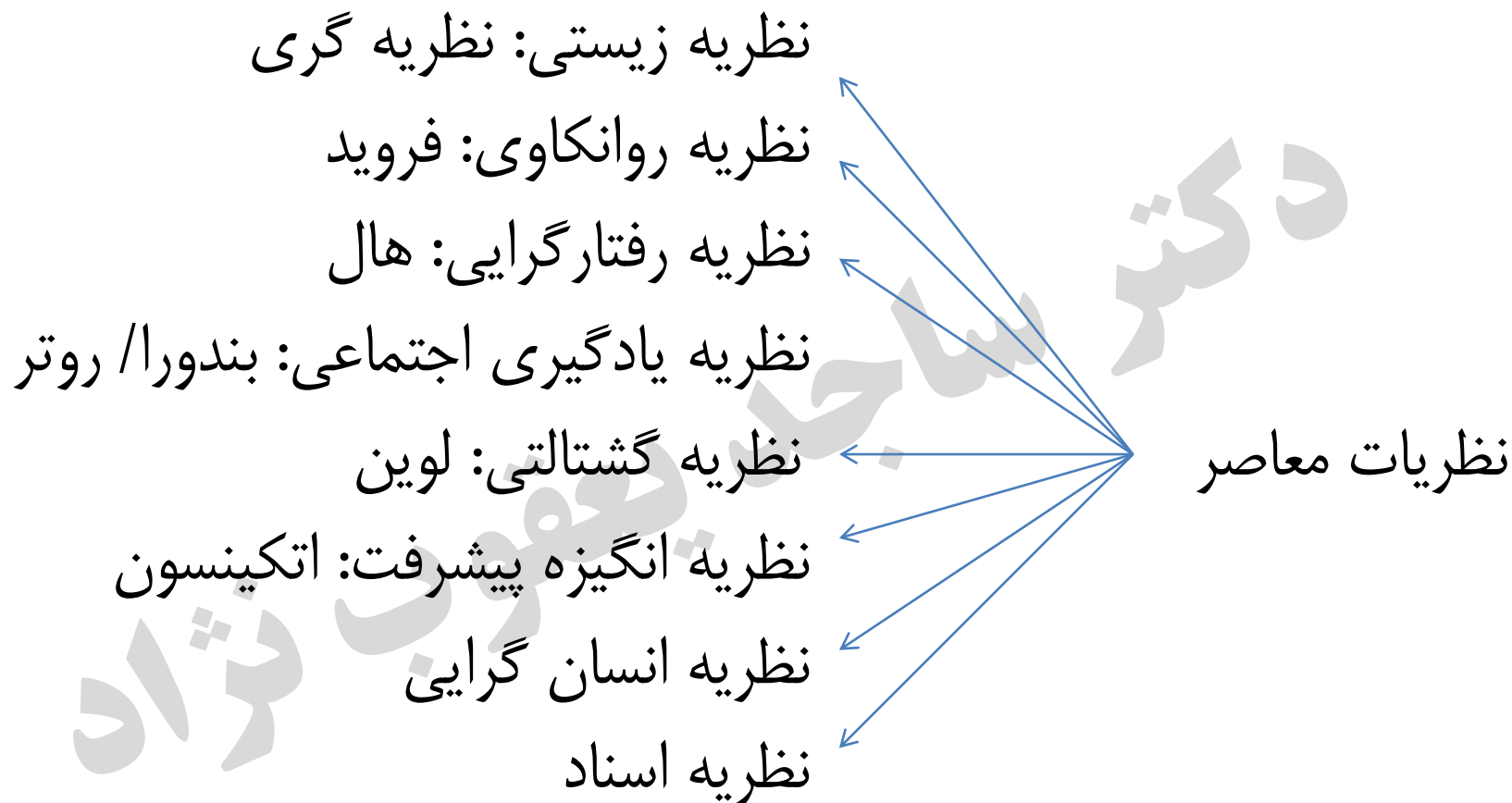


@Dryaghoobnezhad98





# 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 تشویقی 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

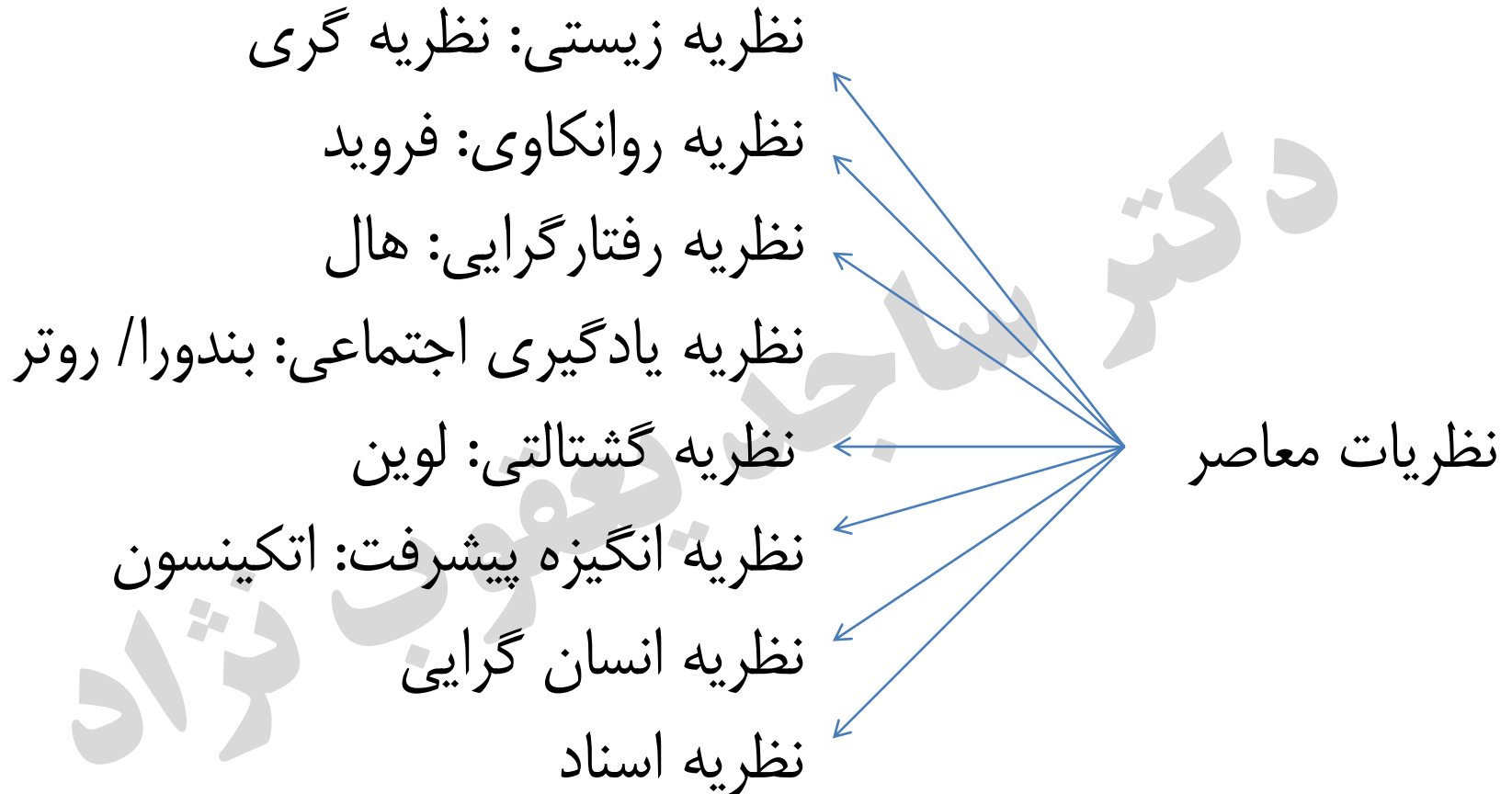


@Dryaghoobnezhad98





# 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 خود شکوفایی اهمیت نظریه های بنیادی فهم رفتار انسان دارد.
  - برای احترام فردی بیشترین ارزش را قائل اند.



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



# اصول انگیزشی در دیدگاه انسان گرایی

➤ 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 می کنند.

توجه مثبت مشروط

عدم حمایت

انکار، تحریف شناختی

توجه مثبت نامشروط

حمایت

انتخاب آزادانه و خودشکوفایی



Sajed.yaghoobnezhad



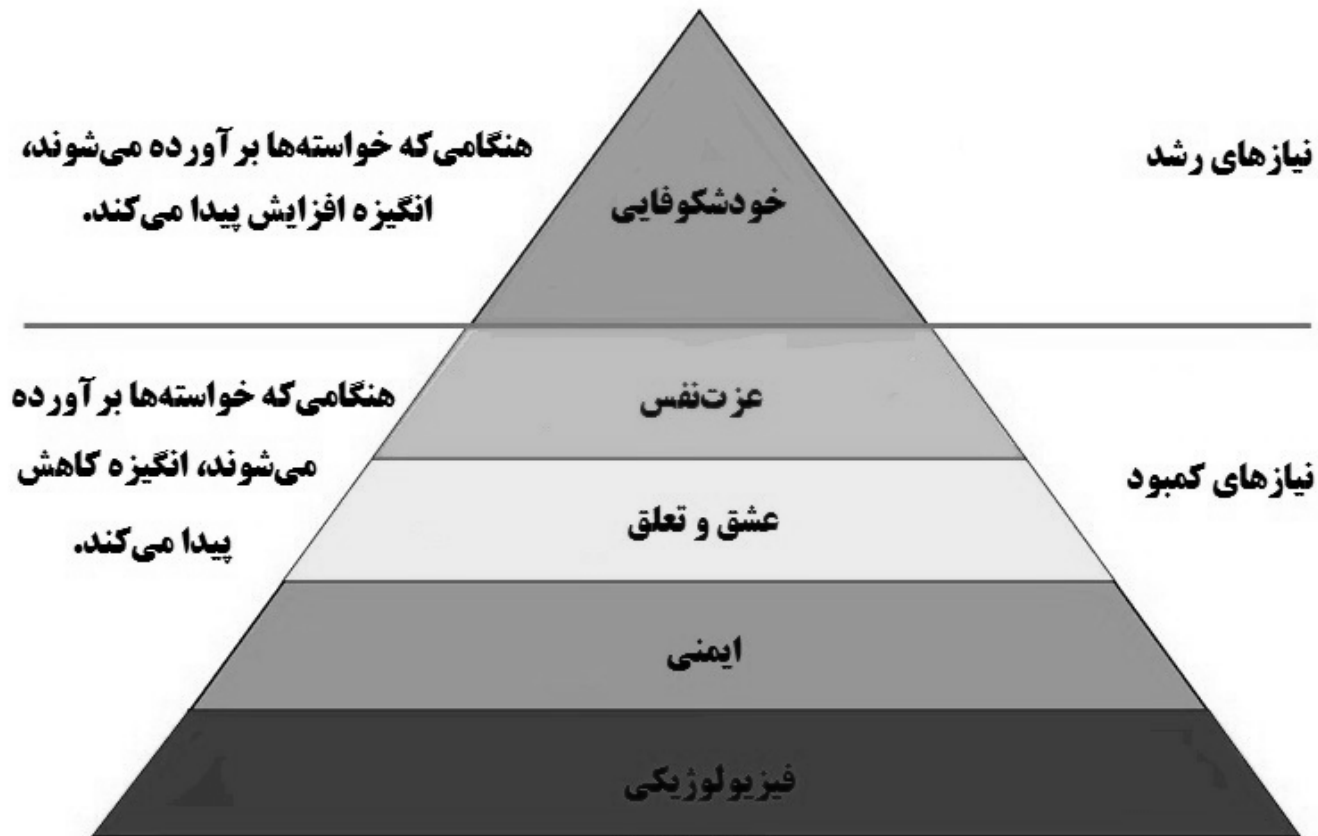
@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



# طبقه‌بندی سلسله مراتب نیازهای مازلو



Sajed.yaghoobnezhad



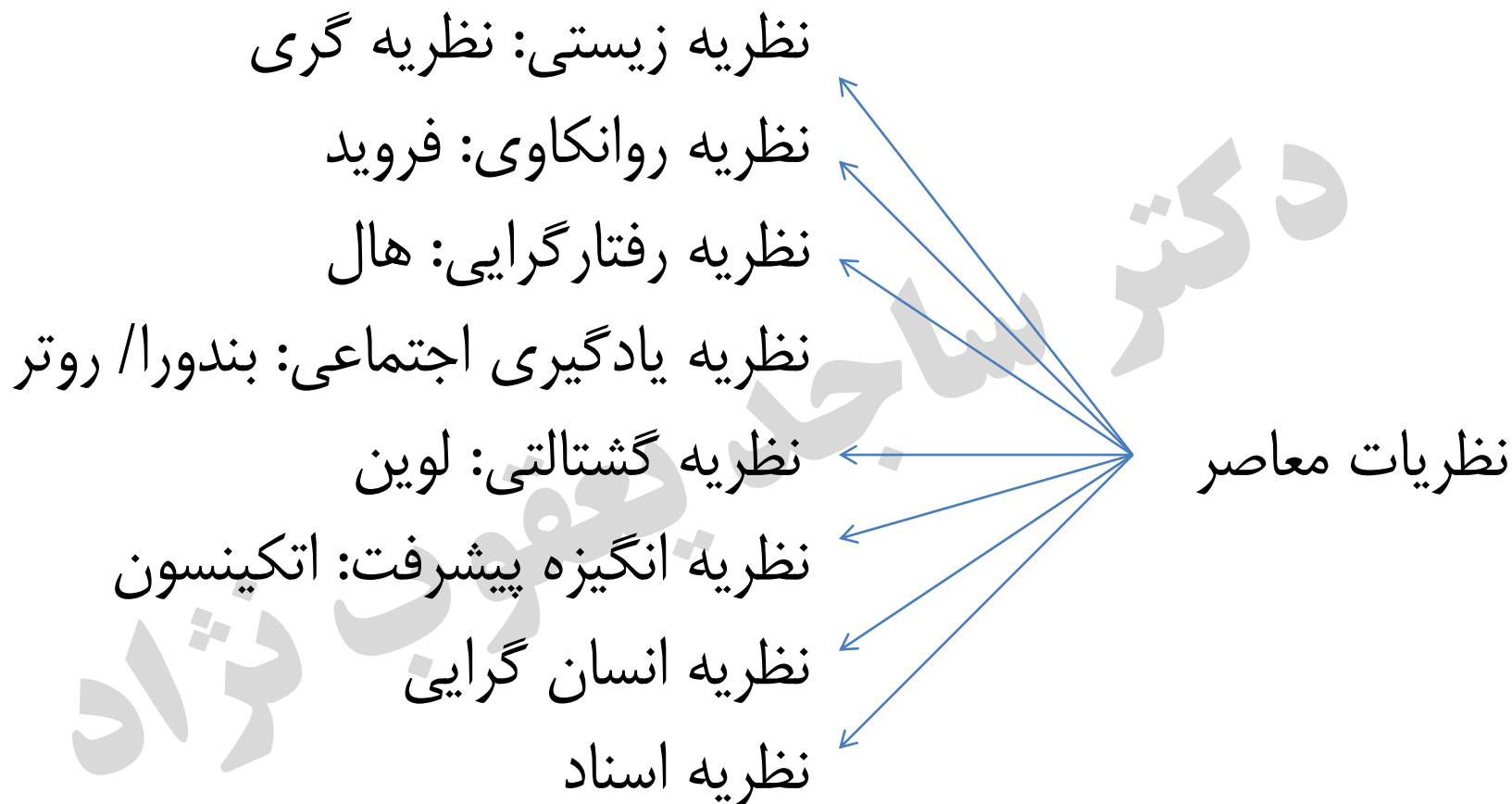
@Dryaghoobnezhad97



@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 خزانة سازه نقش



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97

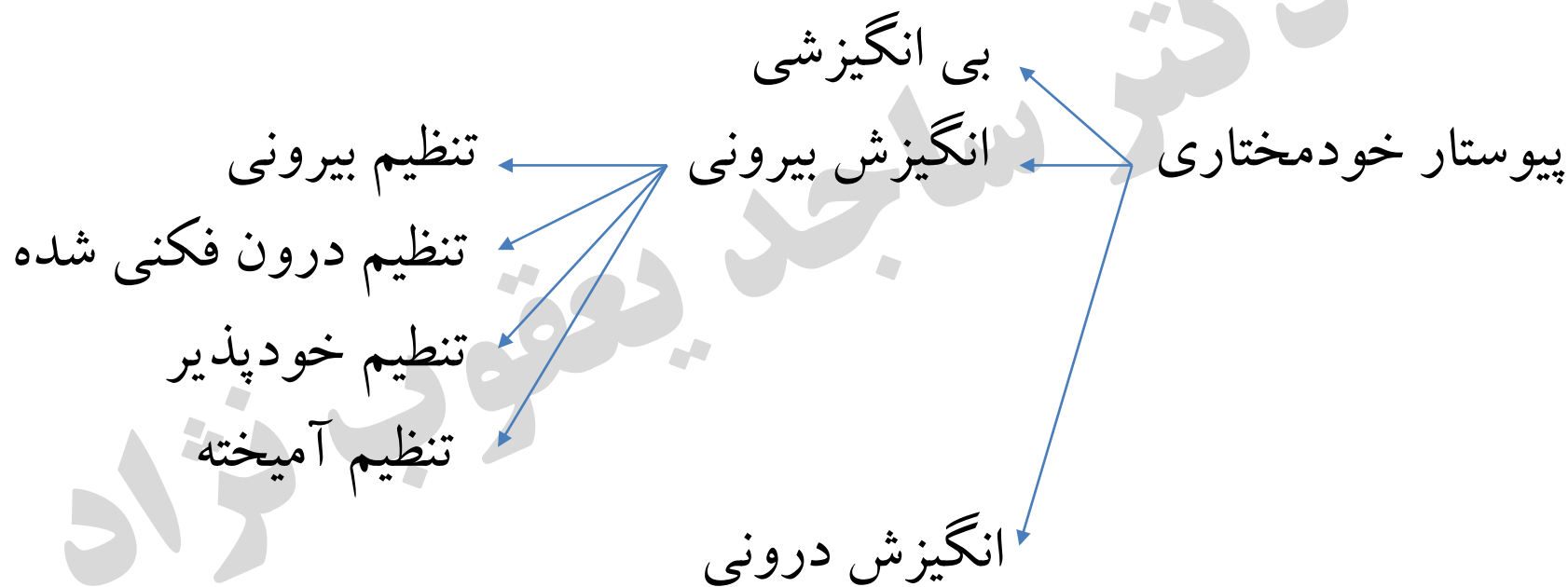


@Dryaghoobnezhad98



# نظریه خودمختاری

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



Sajed.yaghoobnezhad



@Dryaghoobnezhad97



@Dryaghoobnezhad98



# نظریات هیجان

دکتر ساجد یعقوب خاثر



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 نسبتاً 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

## ➤ شادگامی:

احساس اطمینان و رضایت / ایجاد حالت خلاقیت باز

## ➤ غمگینی:

هیجان مثبت و منفی / دارای اثر مهارى و کاهنده بر روى 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

