

محتويات موسعة

Detailed Contents

5.....	المقدمة
7.....	شكر
29	مقدمة المترجم
31	الفصل الأول: المقدمة
32	الدافعية والانفعال
34	علم الدافعية
38	سؤالان خالدان
38	ما الذي يسبب السلوك؟
39	لماذا يتفاوت السلوك في شدته؟
41	مادة الموضوع
42	الدوافع الداخلية
43	الأحداث الخارجية والسياقات الاجتماعية
44	الدافعية مقابل التأثير
44	تعبيرات الدافعية
45	السلوك
45	المشاركة (الإنخراط)
47	الفسولوجيا النفسية
48	النشاط الدماغي
49	التقرير الذاتي -
49	إطار لفهم الدافعية والانفعال
50	عشرة مواضيع موحدة
51	تفيد الدافعية والانفعال في التكيف والأداء
52	الدافعية والانفعال يوجهان الانتباه والاهتمام
53	الدافعية والانفعال هي «متغيرات دخيلة»

54	تختلف الدوافع مع مرور الزمن وتؤثر في السلوك على المدى البعيد
56	وجود أهامط من الدافعية
57	نحن لسنا دائماً واعين للأساس الدافعي لسلوكنا
58	دراسة الدافعية تكشف عما يريده الناس
59	من أجل الازدهار والنجاح، تحتاج الدافعية إلى ظروف داعمة
60	عند محاولة تحفيز الآخرين، فإن السهل الذي نقوم به نادراً ما يكون فعّالاً
61	لا يوجد شيء عملي جداً كالنظرية الجيدة
62	ملخص

67 الفصل الثاني: الدافعية والرؤى التاريخية

68	الأصول الفلسفية للمفاهيم الدافعية
70	النظريات الكبرى
70	الرغبة
71	الغريزة
73	الحافز
80	بزوغ النظريات الصغرى -
82	الطبيعة النشطة للفرد
83	الثورة المعرفية
84	المسائل الملائمة اجتماعياً
85	الحقبة المعاصرة
88	تسعينيات عودة ظهور دراسة الدافعية
91	تاريخ موجز لدراسة الانفعالات
92	استنتاج
93	الملخص
95	قراءات لمزيد من الدراسة

97 الفصل الثالث: الدماغ المحفّز والانفعالي

100	الدافعية، والانفعال، وعلم الأعصاب
100	الأحداث اليومية تنشط أبنية محددة في الدماغ
102	أبنية الدماغ المحفّزة تولد دوافع وانفعالات معينة
102	الأساس العصبي للدافعية والانفعال

103	القشرة الدماغية
103	المنطقة الدماغية تحت القشرية
103	الاتصال ثنائي الاتجاه
104	نظريات العملية الثنائية -
104	الناقلات العصبية
105	أبنية الدماغ الفردية المشتركة في الدافعية والانفعال
107	التكوين الشبكي
109	اللوزة الدماغية
112	العقد القاعدية
112	المخطط البطني، والنواة المتكئة ومنطقه السقف البطني
116	الهيپوتلاموس
117	الفص الجُزيري
120	القشرة الجبهية الأمامية
122	القشرة الجبهية الحجاجية
123	القشرة الجبهية البطنية الإنسية
124	القشرة الجبهية الجانبية الظهرانية
125	القشرة الحزامية الأمامية
125	الهرمونات
129	الملخص
130	قراءات لمزيد من الدراسة

الباب الأول: الاحتياجات

135	الفصل الرابع: الحاجات الفسيولوجية
138	الحاجة
139	ثلاثة أمثاط من الحاجات
141	أساسيات التنظيم
142	الحاجة الفسيولوجية
142	الحافز النفسي
143	الاتزان

143.....	التغذية الراجعة السلبية
144.....	مدخلات متعددة / مخرجات متعددة /
145.....	الآليات الداخلية للكائن الحي
145.....	الآليات الخارجية للكائن الحي
146.....	آلية الاتزان
147.....	العطش
147.....	التنظيم الفسيولوجي
147.....	تنشيط العطش
148.....	إشباع العطش
149.....	الهيپوتلاموس والكلى
149.....	العوامل البيئية
151.....	الجوع
151.....	الشهية قصيرة المدى -
153.....	توازن الطاقة طويل المدى -
155.....	نظرية النقطة المحددة -
155.....	العوامل البيئية
157.....	عوامل تنظيم الذات -
157.....	نمط الأكل المنظم معرفياً
157.....	مواقف الكبح - التحرير -
158.....	اكتساب الوزن والسمنة
159.....	النموذج الشامل في الجوع
161.....	الجنس
161.....	التنظيم الفسيولوجي
164.....	المقاييس الوجهية
168.....	النصوص الجنسية
169.....	الأسس التطورية للدافعية الجنسية
171.....	الملخص
173.....	قراءات لمزيد من الدراسة

175	الفصل الخامس: الدافعية الخارجية
178	شبه الحاجات -
180	الدافعية الخارجية
181	الحوافز، والتوابع، والمكافآت
181	الحوافز
182	المعززات
183	ضبط السلوك من خلال تقديم المعززات
185	التوابع
193	التكلفة الخفية للمكافأة
193	الدافعية الداخلية
194	ما الشيء العظيم في الدافعية الداخلية؟
196	الدافعية الداخلية مقابل الدافعية الخارجية
199	المكافآت المتوقعة والملموسة
200	تضمينات
203	نظرية التقويم المعرفي
204	مثالان على أحداث ضابطة وإعلامية
207	أنماط الدافعية الخارجية
209	التنظيم الخارجي
209	التنظيم المستدمج
210	التنظيم المتوحد
210	التنظيم المدمج
211	التذويت والدمج
211	إنعدام الدافعية
212	تحفيز الآخرين للقيام بنشاطات الفهم
213	توفير المنطق التفسيري
213	اقترح إستراتيجيات معززة للاهتمام
214	الملخص
216	قراءات لمزيد من الدراسة

217	الفصل السادس: الحاجات النفسية
219	الحاجات النفسية
220	الحاجات النفسية العضوية
221	جدلية الشخص - البيئة -
222	توليفة الشخص - البيئة مقابل الصراع بينهما
223	المشاركة
223	النمو التطوري
224	الصحة
224	الرفاه -
224	الإستقلالية (الاستقلالية)
227	لغز الاختيار
228	دعم الاستقلالية
231	تعزيز المصادر الدافعية الداخلية
231	توفير مبررات تفسيرية
232	الاستماع بعاطفة، والاعتماد على اللغة الإعلامية
232	إظهار الصبر
233	إقرار وقبول تعبيرات الوجدان السلبي
233	فوائد دعم الإستقلالية
234	فوائد إعطاء وتلقي دعم الاستقلالية
236	الكفاية
236	متعة التحدي الأمل
237	الاعتمادية المتبادلة بين التحدي والتغذية الراجعة
237	التحدي الأمل والتدفق
241	التنظيم
243	التغذية الراجعة
244	التسامح مع الفشل
245	الإنتماء
245	شمول الانتماء: التفاعل مع الآخرين

246	إشباع الانتماء: إدراك الرابط الاجتماعي
246	العلاقات المشتركة وتبادل العلاقات
247	ثمار إشباع الحاجة إلى الانتماء
248	وضع كل ذلك معاً: العلاقات والسياقات الاجتماعية التي تدعم إشباع الحاجة النفسية
249	الانخراط
250	ما الذي يجعل اليوم جيداً؟
251	الحيوية
252	الملخص
253	قراءات لمزيد من الدراسة

255 الفصل السابع: الدوافع الضمنية

258	الحاجات الضمنية
259	الحاجات المكتسبة
260	الحاجات الاجتماعية
262	كيف تقوم الدوافع الضمنية، كحاجات نفسية مكتسبة، بتحفيز السلوك
263	الإنجاز
265	أصول الحاجة إلى الإنجاز
265	عوامل التنشئة الاجتماعية
266	العوامل النمائية
266	نموذج أتكينسون
269	الإنجاز لأجل المستقبل
270	نموذج دينامية العمل - -
273	الظروف التي تتضمن وتشبع الحاجة إلى الإنجاز
274	الانتماء
275	ازدواجية دافعية الانتماء
276	الظروف التي تتضمن ازدواجية الانتماء والألفة
278	الظروف التي تشبع الحاجة إلى الانتماء
278	السلطة

279	الظروف التي تشمل وتشبع الحاجة إلى السلطة
282	السلطة ومتابعة الأهداف
283	هل دافع السلطة الضمني سيء؟
283	نمط دافع القيادة
285	أربع حاجات اجتماعية أخرى
287	الملخص
288	قراءات لمزيد من الدراسة

الباب الثاني: المدركات

291	الفصل الثامن: تحديد الأهداف والسعي وراء الأهداف
293	المنظور المعرفي في الدافعية
294	خطط العمل
296	الدافعية التصحيحية
297	التنافر
298	الانفعال والمشاعر
299	نمطان من التناقض
300	تحديد الهدف
301	تناقض الأداء - الهدف -
301	صعوبة الهدف
302	تحديد الهدف
302	انسجام الهدف
303	الأهداف الصعبة والمحددة والمنسجمة تعزز الأداء
305	التغذية الراجعة
308	انتقادات
308	تحديد أهداف طويلة المدى -
310	السعي وراء الهدف
311	المحاكاة العقلية
312	محاكاة النواتج (التركيز على الهدف)
312	محاكاة العملية (التركيز على نوايا التنفيذ)

313.....	نوايا التنفيذ
316.....	البدء
317.....	البقاء ضمن المسار
318.....	الاستئناف
318.....	الانفصال عن الهدف
320.....	الخاتمة: من أين أتت الأهداف؟ :
320.....	الملخص
322.....	قراءات لمزيد من الدراسة
323.....	الفصل التاسع: العقلية
325.....	أربعة عقليات
326.....	العقلية 1: التشاورية - التنفيذية 2: -
327.....	العقلية التشاورية
328.....	العقلية التنفيذية
329.....	العواطف التي تلي العقلية التشاورية والتي تلي العقلية التنفيذية
330.....	العقلية 2: التقدمية - الوقائية 2: -
331.....	العقلية التقدمية
332.....	العقلية الوقائية
332.....	تعريفات مختلفة للنجاح والفشل
333.....	إستراتيجيات مختلفة للسعي وراء الهدف -
334.....	التوجيه الذاتي المثالي والتوجيه الذاتي الوجداني
336.....	المطابقة التنظيمية تتنبأ بقوة الدافعية والصحة النفسية
337.....	العقلية 3: النامية - الثابتة 3: -
337.....	العقلية الثابتة
337.....	العقلية النامية
338.....	معنى الجهد
340.....	أصول عقليتي الثبات - النماء -
341.....	عقليات النمو - الثبات المختلفة تقود إلى أهداف إنجاز مختلفة
343.....	أهداف الإنجاز

العقلية 4: التنافر المعرفي 4:	350
العمليات الدافعية التي تقف وراء التنافر المعرفي.....	354
نظرية الإدراك الذاتي -	355
الملخص	355
قراءات لمزيد من الدراسة	357
الفصل العاشر: معتقدات التحكم الشخصي.....	359
الدافعية لممارسة التحكم الشخصي	361
نوعان للتوقعات	362
السيطرة المدركة: الذات، والعمل، والتحكم.....	363
الفاعلية الذاتية -.....	364
مصادر الفاعلية الذاتية -	366
آثار الفاعلية الذاتية في السلوك	369
الفاعلية الذاتية أم الحاجة النفسية للكفاية؟.....	373
التمكين	374
تمكين الناس: برامج نمذجة التمكن.....	375
معتقدات التمكن	376
طرق التوافق	376
التمكن مقابل العجز	377
العجز المتعلم	378
العجز المتعلم	380
التطبيقات على البشر	382
المكونات	383
آثار العجز	385
نظرية الارتداد	393
الارتداد والعجز	394
الأمل	395
نموذج التوقع القيمة -	397
المخلص	398

400	قراءات لمزيد من الدراسة
401	الفصل الحادي عشر : الذات ومساعدتها
403	الذات
405	مشكلة تقدير الذات -
407	مفهوم الذات -
408	المخططات الذاتية -
409	الخصائص الدافعية للمخططات الذاتية -
409	الذات المتسقة
411	التحقق الذاتي وتغير مفهوم الذات - -
414	لماذا يقوم الناس بعملية التحقق الذاتي -
415	الذوات الممكنة
416	الفاعلية
417	الذات كفعل وتطور من الداخل
423	المساعي الشخصية
425	التنظيم الذاتي -
425	التنظيم الذاتي: التروي من خلال التأمل
426	تطوير تنظيم ذاتي أكثر كفاية -
428	التحكم الذاتي -
433	هل القدرة على التحكم الذاتي مفيدة للحياة الناجحة؟
434	الهوية
434	الأدوار
435	السلوكات البانية للهوية -
435	السلوكات المؤكدة للهوية -
436	السلوكات المستعيدة للهوية -
436	ما الذات
437	الملخص
439	قراءات لمزيد من الدراسة

الباب الثالث: الانفعالات

443	الفصل الثاني عشر: طبيعة الانفعالات: ستة أسئلة خالدة
445	ستة أسئلة خالدة
446	ما الانفعال؟
448	التعريف
450	العلاقة بين الانفعال والدافعية
450	الانفعال كدافع
451	الانفعال كقراءة
451	ما الذي يسبب الانفعال؟
452	وجهة نظر النظام الثنائي
454	مسألة الدجاجة والبيضة
455	ما الذي يوقف الانفعال؟
455	ما عدد الانفعالات الموجودة؟
455	المنظور البيولوجي
458	المنظور المعرفي
459	تسوية قضية العدد
459	عائلات الانفعال (إستراتيجية التسوية الأولى)
461	الانفعالات الأساسية والمخططات الانفعالية (إستراتيجية التسوية الثانية)
462	ما الجيد في الانفعالات؟
463	الوظائف التوافقية
465	الوظائف الاجتماعية
467	لماذا نمتلك الانفعالات
469	هل نستطيع السيطرة على انفعالاتنا؟
470	إستراتيجيات التنظيم الانفعالي
471	اختيار الموقف
471	تعديل الموقف
472	تركيز الانتباه
472	إعادة التقدير

473	القمع
473	ما الفرق بين الانفعال والمزاج؟
474	المزاج اليومي
477	الوجدان الإيجابي
477	الظروف التي تجعلنا نشعر بشكل جيد
478	فوائد المشاعر الجيدة
480	الملخص
482	قراءات لمزيد من الدراسة
483	الفصل الثالث عشر: مظاهر الانفعال
485	المظاهر البيولوجية للانفعال
485	نظرية جيمس - لانغ -
487	المنظور المعاصر
490	النشاط الدماغي ينشط انفعالات الفرد
492	فرضية التغذية الراجعة الوجهية
494	العضلات الوجهية
496	اختبار فرضية التغذية الراجعة الوجهية
497	هل التعابير الوجهية للانفعال عالمية عبر الثقافات؟
499	مهارة التعرف على التعابير الوجهية الانفعالية
499	المظاهر المعرفية للانفعال
500	التقدير
503	التقدير المعقد
506	التقدير كعملية
507	تمايز الانفعال
510	المعرفة الانفعالية
513	العزوات
515	الانفعال يؤثر في المعرفة
516	المظاهر الاجتماعية للانفعال
516	التفاعل الاجتماعي

517	المشاركة الاجتماعية للانفعال
520	البناء الثقافي للانفعال
523	الملخص
525	قراءات لمزيد من الدراسة

527 الفصل الرابع عشر: الانفعالات الفردية

529	الانفعالات الأساسية
530	الخوف
532	الغضب
533	الاشمئزاز
535	الإزدراء
535	الحزن
537	السرور
538	الاهتمام
539	انفعالات الوعي الذاتي -
540	الخجل
541	الذنب
542	الحرص
543	الفخر
544	الغلبة
545	التداخل بين الخجل والذنب والفخر والخطورة
545	الانفعالات المعقدة معرفياً
545	الحسد
547	العرفان
549	الإحباط والندم
550	الأمل
550	الشماتة
551	التعاطف

554.....	الشفقة
554.....	الملخص
556.....	قراءات لمزيد من الدراسة

الباب الرابع: مخاوف تطبيقية

559.....	الفصل الخامس عشر: دافعية النمو وعلم النفس الإيجابي
562.....	الكلية وعلم النفس الإيجابي
563.....	الكلية
563.....	علم النفس الإيجابي
564.....	تحقيق الذات -
564.....	هرم الحاجات الإنسانية
567.....	تشجيع النمو
569.....	نزعة التحقيق
569.....	عملية التقييم العضوي
571.....	انبثاق الذات
571.....	شروط الاستحقاق
574.....	الاعتبار المشروط كإستراتيجية تنشئة اجتماعية
576.....	الشخص المتكامل وظيفياً
577.....	الظاهرة الدافعية الإنسانية
577.....	التوجهات السببية
579.....	السعي وراء النمو مقابل السعي وراء التحقق
581.....	العلاقات
583.....	الحرية في التعلم
583.....	تعريف الذات والتعريف الإجتماعي -
584.....	مسألة الشر
586.....	علم النفس الإيجابي
588.....	السعادة والرفاه -
590.....	الازدهار (اليوديمونيا) -

592.....	التفاؤل
593.....	المعنى
594.....	الإيجابية
596.....	التدخلات
598.....	الانتقادات
599.....	الملخص
601.....	قراءات لمزيد من الدراسة
603.....	الفصل السادس عشر: الدافعية اللاشعورية.
605.....	منظور الدينامية النفسية
605.....	التحليل النفسي أصبح الدينامية النفسية
607.....	نظرية الغريزة الثنائية -
609.....	النظرية الدينامية النفسية المعاصرة
610.....	اللاشعور
611.....	اللاشعور الفرويدي
613.....	اللاشعور التكيفي
616.....	الدافعية الضمنية
616.....	التهيئة
618.....	الدينامية النفسية
619.....	الكبت
620.....	القمع
622.....	هل الهو والأنا موجودان فعلاً؟
623.....	علم نفس الأنا
623.....	تطور الأنا
624.....	دفاع الأنا
630.....	فاعلية الأنا
630.....	نظرية العلاقات بالشيء
635.....	الانتقادات

637	 الملخص
639	 قراءات لمزيد من الدراسة
641	الفصل السابع عشر : تطبيق مبادئ الدافعية والانفعالات
643	 تطبيق مبادئ الدافعية والانفعالات
643	 تفسير الدافعية والانفعال
643	 التنبؤ بالدافعية
644	 حل المشكلات الدافعية والانفعالية
645	 Prctice Problems ممارسة المشكلات
647	 Four Stte – Of – The – rt Interventions أربعة تدخلات متطورة
647	 التدخل 1: دعم إشباع الحاجة النفسية
651	 التدخل 2: زيادة عقلية النمو
654	 التدخل 3: تطوير المعرفة الانفعالية
658	 التدخل 4: تربية التعاطف
661	 الحكم المكتسبة من الدراسة العلمية للدافعية والانفعالات
663	 المراجع