

اما همی از آنیزش برای ما جواب (ماهیت انسان، دلیل کارها، دلیل فلسفه و...)
 → توضیح دادن دلیل کار → چرا موفقیت می توانه / چرا تلاش می کنه

چرا آنیزش و هیجان می توانیم
 → مناسب محدودی به اندازه آنیزش برای رشد ما مفید است - ایجاد آنیزه و بلا برین کیفیت
 → به عنوان یک معلم - یا متن دلیل درس تواندن دانش آموزها
 → در حوزه فزونی دروس / تحصیل / کاری

انواع آنیزش
 → آنیزش درون = نیاز - شناخت - باور - هیجان

→ آنیزش بیرون = تقویت یا تنبیهی که از محیط دریافت می شود (توانایی نیرومند و هویت رفتار دارد
 → برای جایزه گرفتن درون می توانی یا برای تنبیه نشستن کلمه انجام می دهیم
 تفاوت کم بین آنیزه و نیاز و شناخت و هیجان هست به سطح تحلیل ما بستگی دارد
 نیازها = شرایط درون فرد هست که برای ادامه زنده شدن و رشد و بهتری ضروری اند (مثل گرسنگی و تشنگی)

آنیزش درون = شناخت ها = به رویاروهای ذهنی مثل تمایز و انتظارات و خود بنداره اشاره دارد
 → هیجانات = پدیده های ذهنی فیزیولوژیکی و اکشن ساز کارانه با رویاروهای محیط درونی را تنظیم می کند

هیجان ها = پاسخ های پیچیده ای هست که به ما کمک می کند بتوانیم رویاروهای محیط زنده شدن و سازگار بشیم
 احساس = تجربه ها و توصیف های ذهنی - احساس ترس / شانس
 → فیزیولوژیکی = تغییرات بدن که اتفاق می افتد - اما دهن که بدن ایجاد می کند
 ۴ جنبه دارد → کارکرد = تمایل به عمل / من در آن لحظه خاص چه می خواهم → در هنگام ترس تمایل به فرار داریم
 → بیانی = نشان دادن حالت چهره - به ضروری صورت / اخم

جلوه های رفتاری ۷ مورد است (از طریق آن می توان شدت کیفیت آنیزش را نشان داد)
 ۱- تلاش = مقدار کوشش و انرژی که فرد برای فعالیت صرف می کند - به دانشجو برای تحقیق به جای به مقاله ساده پژوهش میدانی
 ۲- سختی = مدت زمانی که فرد بعد از روبروشدن یا به رویارو در پاسخ دادن تأخیر می کند - کسی که آنیزه دارد کار را فوراً انجام می دهد
 ۳- پایداری = مدت زمان بین شروع پاسخ تا توقف آن - کلانترین تا قویار کمر در ها می کند
 ۴- انتخاب = موقعی که فرد بین چند انتخاب گیر می کند و بالاخره یکی را انتخاب می کند - وقت ازاد را چکار می کنی
 ۵- احتمال پاسخ = با در اختیار داشتن چند وقت متفاوت برای رفتار کردن تعداد موافقی که با هر هدف خاص روی می دهد
 ۶- جلوه های صورت = حرکات / انبساط چهره
 ۷- حالت های درون = درست جا / حرکت ها / حالت کلی فیزیکی فرد به حس است در یک فعالیت از خود نشان دهد - به دست نوشتن یعنی تمرکز دارد

کنترلش دشواری
 از شیوه های برین آنیزش است به وسیله برین راه یا حجاب برین آنیزش و هیجان را کنترل می دهی
 عدم هماهنگی بین گفتار و رفتار / بلا بودن ابراز هیجان = آنچه می گویند با آنچه انجام می دهند فرق دارد
 محدودیت دعا و مایب = عدم هماهنگی بین گزارش کلامی و سانس های فیزیولوژیکی = آنچه می گویند احساس می کنند با فعالیت بدن (تنفس و...) هماهنگی ندارد

انیزش برای سازگاری مفید است

انیزش توجه را هدایت می کند (جهت دهنده توجه)

لیستی موضوعات معرفی
هش برای مطالعه انیزش
انیزه ها در طول زمان تغییر می کنند و بر روی رفتار تأثیری ندارند (بویا و لندگانه هشت)

انیزش برای سازگاری مفید است
انسان های نوری یک هیئت بویا و دائم در حال تغییر زندگی می کنند - باید توانان را سازگار کنیم و وسیله انیزش
وقتی بین نیازها و شرایط هیئت فعله می افتد و نیازها بر طرف نمی شوند - باید به او شرایط مسلط و سازگار شویم
مثال - عقب افتادن مدرسه کلاس انیزش - افزایش تلاش برای موفقیت (تکامل مثبت)
- ناامید شدن و تلاشی نکردن (تکامل منفی)

مثال - افزایش تعداد کارهای عقب افتاده - ایجاد ترس - ما را به کاهش فشار یا ساماندهی کارها سوق
انیزش قوی دارد - خوب رشد می کند و موفق می شوند
افزادی کم - نارسایی انیزشی دارند - با مشکلات سازگاری و عملکرد دوبروی می شوند

انیزش توجه را هدایت می کند (جهت دهنده توجه)
محرک های زیادی وجود دارد - هر کدام توجه را به سمتی می کشند - این انیزه هفت به شخص می کشد
آنچه برای ما مهم است توجه ما را به سمت مرتب ترین محرک ها هدایت می کند
مثال - موقعی که سردرد شدید داریم تا وقتی که سردرد کم نشود نمی توانیم تمرکز کنیم پس انیزه می شود پیراگرن مسکن
دو پیراگرن هیئت - کدام هیئت از هیئت مثال می شود
انیزه چطور توجه را هدایت می کند - انیزه برانگیخته شده - چه انیزه را برانگیخته
رفتار مرتبط با انیزه - به رفتاری با آن انیزه سازگار است
- وفیق فوریت انیزه برای جلب توجه - شدت و فوریت (انیزه در است)

انیزه ها در طول زمان تغییر می کنند و بر جریان رفتار تأثیری ندارند
انیزه ها حالت ثابت ندارند - ممکن است الانیزه تا انیزه متفاوت داشته باشیم ولی وقتی دارند - ممکن است انیزه
انیزه تغییر کند و از بین آید (قوی تره)

چهار زمینه مهم کاربرد اصول آئینش <=> آموزش و پرورش / حیفاکار / درمان / ورزش

آموزش و پرورش ↓ تقویت کردن مسئولیت دانش آموزان در کلاس / پرورش استعداد های موسیقی و ... / ایجاد کلاس های حمایت کننده / ارضای نیازها و ملایق دانش آموز / افزایش مشارکت و یادگیری با کیفیت

حیفاکار ↓ بهبود بخشیدن به رضایت و بازدهی کارمندان / دور نه داشتن استرس و فشار کار / تقویت ارتباط بین کارمندان

ورزش ↓ فهم دیالگ مسلک جوانان در ورزش / سافه برنامه های که تراوم ورزش را افزایش یابد / پیشنی های عوامل مثل رقابت میان فردی

درمان ↓ بهبود سلامت روان و هیجان / پرورش خوش بینی / تقویت مکانیسم های دفاعی / توجه به کیفیت روابط میان فردی و نقش آن در سلامت

اولین کسانی که توفیق دادن به نیروی انسان را به عمل وای دارد = ارسطو /سقراط / افلاطون

ارسطو کی سطح راجب آئینش / ف ز

افلاطون = آئینش حاصل روح ۳ جزئی و سلسله مراتب است

بخش استدعا آور = مربوط به ایال غیرتری است (گوشی - میل جنسی - امیال بدن و...)

سلسله مراتب = بخش رقابت جو = مربوط به عوامل و احساسات است (افتخار - شرم - ارزش های اجتماعی و...)
۳ گانه = بخش تسکین = مربوط به بخش عقلانی (تفکیم گیری - انتخاب - منطق و...)

استدعا آور = نهاد الهی

رقابت جو = من و ما

تسکین = فراموشی / super

دو قرن بعد از افلاطون = ۲ گانه (تمرکز امیل به تقابل ذهن و بدن است)

بدن = بدن مایع آئینه هلی غیر منطقی است / دنبال لذت حلی است / تانس / زیستی

۲ گانه = ذهن = منبع آئینه های منطقی و عقلانی است / آئینه های که پیشنهاد اراده است / معنوی

دکارت = نظریه اراده = اولین نظریه بزرگ آئینش

بدن = بدن انسان مثل یک وسیله مایکی است / متغیر است / به صورت طبعی به سبک های
میعلی پاسخ می دهد = از تفاوت آئینش تا فعال است

ذهن / اراده = ذهن فعال است / هدفمند است / غیر مایکی است / قدرت تصمیم گیری دارد /
حامل آئینش آدم ها

پس از نظر دکارت = اراده عالی ترین نیروی آئینش انسان است

اراده = عمل را آغاز می کند / تصمیم می گیرد / می کار انجام می شود یا نشود / امیال بدن را به خاطر فضیلت اخلاق و رنگارنگی کنه /
یک مفهوم انتزاعی است

مفاهیم مدرن در مورد اراده = او من روی مفاهیم عینی تر تمرکز کردن

متغیر از نظریه بزرگ = مدل فراگیری که خواهد هر فطرتهای با آئینه انسان را توفیق دهد

از پایش مرفوش = آزادیش غیرتی

و تن کودکان خوشنودی خود ستون رو به توفیق می انداختن از سیری راه بردن باقی استفاده کردن = بازی کردن / و غیره و...
این کودکان = و سوبه را مدیریت کردن نه اینکه با نیروی اراده خام بچکنند از ساینز های روان باقی استفاده شده

دو بین نظریه بزرگ (غریزه) = رفتن فلسفه به سمت زیت / زیت تاس = داروین

منبع آئینش فقط ادراک روح انتزاعی نیست بلکه در زن ها و بزرگش = حیوان ها که از سن خود را از

مثال = لانه سازی پرده ها = وابسته به جسم مادرشون بود / نشن رخ روی تفهم و... مثال

غریزه = یک امیال ذاتی برای یک رفتار خاص که رفتار خاص می کند به بقا تولید می و... با حمله بقیه قرار می کنه

طبق نظر غریزه آئینش از کجا نشئت می گیرد = زن

توسعه نظریه نرینه ↓

پیشام نظریه نرینه ← ویلیام جیمز → توضیح رفتار انسان

← اومدی فهرست از غرایز آدم ها نوشت ← جسمانی / روانی / تقلید کردن / بازی کردن * از این استفاده کرد
★ و لودیک هرک هیپتی مناسب نرینه مربوط به هرک را فعال می کند ← یکسری بازتاب های ذاتی اتفاق می افتد
★ تمام آئینش های آدم ها ریشه در مجموعه ای از غرایز ریشهی قرار دارد

اومدی سری غرایز مرفش کرد ← کاوشگری / جستجوی / مراقبت از فرزندان

★ تنها چیز لازم برای تبدیل نرینه به رفتار هدف گرا و لودیک مناسب بود

مثال = گربه موش را دنبال می کند از سگ فراری کند از آتش اجتناب می کند چون از لحاظ
زیستی این نسل است

سقوط نظریه نرینه ↓

★ یکی از مشکلاتش فهرست کردن غرایز بود

۶۰۰۰ نرینه پیشنهاد شد ← برای هر رفتار به نرینه بیان کردن

مثلا = کسی با دوستاش وقت بگذرونند میتر نرینه اجتماعی یا برکسی می نشود ضد اجتماعی