

خلاصه کتاب انگیزش و هیجان

نویسنده: دکتر زهره مجدآبادی فراهانی / ناشر: پیام نور

فصل اول: مفهوم انگیزش

■ مقدمه

✓ سوال اساسی در انگیزش این است که چرایی رفتار چیست.

✓ انگیزش از تعیین کننده های رفتار محسوب می شود و موضوع آن چرایی رفتار است.

✓ مطالعه انگیزش، کوشش برای توضیح علل روان شناختی عمل یا رفتار را دربر می گیرد.

■ تعریف انگیزش

✓ واژه انگیزش از کلمه لاتین *movere* به معنی «حرکت کردن» ریشه می گیرد.

✓ انگیزش فرایند برانگیختن عمل، حفظ فعالیت جاری، و تنظیم الگوی فعالیت است.

✓ انگیزش فرایندهایی را دربر می گیرد که در برانگیختن، جهت دهی، و حفظ رفتار دخیل اند.

✓ انگیزش به حالت های درونی موجود زنده اطلاق می شود که به برانگیختن، استمرار، جهت دهی، و انرژی دهنده گی رفتار منجر می شوند.

✓ انگیزش بررسی چرایی رفتار افراد یا موجودات زنده است.

✓ روان شناسان انگیزشی در مطالعه رفتار فرد می خواهند بدانند که او چه کاری انجام می دهد (انتخاب رفتار)، چه مدت طول می کشد تا آن فعالیت را آغاز کند (نهفتگی رفتار)، در انجام دادن فعالیت در عمل چقدر می کوشد (شدت رفتار)، چه مدت می خواهد به فعالیت ادامه دهد (استمرار رفتار) و در موقع انجام دادن فعالیت به چه چیز فکر می کند و چه احساسی دارد.

✓ بررسی انگیزش به فرایندهای درونی مربوط می شود که به رفتار انرژی و جهت می دهند.

✓ انرژی به نیرومندی رفتار اشاره دارد؛ یعنی رفتار به نسبت قوی، شدید، و دارای استمرار است.

✓ جهت، دلالت بر این دارد که رفتار دارای هدف است؛ یعنی به سمت دستیابی به هدف یا پیامد به خصوصی هدایت می شود.

■ ویژگی های انگیزش

✓ در متون علمی دو ویژگی مشترک هستند: فعال سازی (راه اندازی) و جهت دهی.

■ فعال سازی

✓ ویژگی فعال سازی انگیزش با سهولت بیشتری در تولید رفتار دیده می شود.

✓ اگر رفتار آشکاری مشاهده نشود، پس سطح انگیزش موجود زنده برای به راه انداختن رفتار کافی نیست.

✓ عدم حضور رفتار آشکار لزوماً به معنای این نیست که هیچ انگیزشی وجود ندارد (مثلاً خرگوشی که با دیدن شکارچی میخکوب می شود، ضربان قلب و آدرنالین بالایی دارد).

✓ رفتار آشکار، شاخصه های رفتاری و فیزیولوژیک از نظر رفتاری، فعال کننده قلمداد می شوند اما همیشه آشکار نیستند.

✓ دومین ویژگی که اغلب در رابطه با خاصیت فعال سازی انگیزش ذکر می شود، استمرار است.

✓ استمرار یعنی حیوان ها یا انسان ها تا زمان دسترسی به هدف به تلاش ادامه می دهند.



- ✓ استمرار یکی از شاخص‌های انگیزش است اما این شاخص هم خالی از اشکال نیست زیرا ممکن است ناشی از نیروهای دیگری باشد.
- ✓ رفتار مردد انگیزه‌تر است و نیروی پاسخ دادن، ویژگی دیگری است که معمولاً با حضور انگیزش مرتبط است.
- ✓ نیرومندی به معنای انگیزش زیاد نیست؛ یادگیری صحیح نیز می‌تواند باعث پاسخ صحیح با مقدار معینی نیرو شود.
- ✓ رفتار آشکار، استمرار، و نیرومندی از مشخصه‌های ویژگی فعال‌سازی انگیزش به حساب می‌آیند.

■ جهت‌دهی

- ✓ موجود زنده به‌طور مداوم فعال است و تحلیل‌های انگیزشی باید شرایطی را بررسی کنند که موجود زنده را به تغییر از یک فعالیت به فعالیت دیگر سوق می‌دهد.
- ✓ جهت‌داری رفتار از اهمیت برخوردار است.
- ✓ انگیزش در تصمیم‌گیری برای انتخاب یک مسیر از میان مسیرهای مختلف دخالت دارد (مثلاً رفتن به سمت آب هنگام تشنگی).
- ✓ وقتی چندین انتخاب امکان‌پذیر است، جهت‌داری گاه چندان هم واضح نیست.
- ✓ تست ترجیحات برای تعیین اینکه کدام انگیزاننده‌تر است استفاده می‌شود (مثلاً انتخاب موش بین محلول آب و ساکاروز).
- ✓ تست ترجیحات بهترین شیوه برای تعیین جهت‌داری است.

■ سازه‌های اصلی در انگیزش

■ انرژی

- ✓ بعضی نظریه‌پردازان معتقدند فقط یک منبع انرژی برای کل رفتار وجود دارد (انرژی عمومی).
- ✓ نظریه‌پردازان دیگر معتقدند نیروهای سوق‌دهنده رفتارهای خاص، اختصاصی است.
- ✓ مفهوم انرژی در انگیزش به این معناست که رفتار را می‌توان بدون فرض وجود انرژی سوق‌دهنده رفتار درک کرد.

■ یادگیری

- ✓ کلارک هال معتقد بود نقش یادگیری در رفتار انگیزه‌محور مهم است.
- ✓ نقش مشوق‌ها در کنترل رفتار معطوف به هدف مورد تأکید است.
- ✓ برخی انگیزه‌ها از طریق الگوگیری یاد گرفته می‌شوند (نظریه بندورا).

■ تعامل اجتماعی

- ✓ پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی نشان داده است که حضور دیگران می‌تواند انگیزاننده باشد.
- ✓ قدرت گروه در انگیزش ما به همرنگی و قدرت چهره‌های صاحب اقتدار در انگیزش ما به فرمان‌برداری اشاره دارد.
- ✓ حضور دیگران اغلب احتمال کمک در موقعیت‌های اضطراری را کاهش می‌دهد.

■ فرایندهای شناختی

- ✓ نوع اطلاعاتی که دریافت می‌کنیم و نحوه پردازش این اطلاعات بر رفتار ما تأثیر می‌گذارد.
- ✓ نظریه‌هایی همچون نظریه تعادل از هایدلر و نظریه ناهماهنگی شناختی از فستینگر بر نقش پردازش فعال اطلاعات در کنترل رفتار تأکید دارند.
- ✓ نظریه اسنادی بر نقش شناخت در تعبیر و تفسیر رفتارهای دیگران و خود ما تأکید می‌کند.



■ تعادل حیاتی

- ✓ هدف موردقبول، حفظ تعادل حیاتی است (حفظ حالت‌های گوناگون بدن در سطح بهینه).
- ✓ وقتی بدن از سطح بهینه انحراف پیدا می‌کند، مدارهای انگیزشی برای بازگرداندن بدن به سطح بهینه‌اش فعال می‌شوند.

■ لذت‌جویی

- ✓ شاید قدیمی‌ترین تبیین برای هدف رفتار انگیزته‌شده، دیدگاه لذت‌جویی باشد.
- ✓ ما به وسیله لذت و درد انگیزته می‌شویم؛ گرایش به موقعیت‌های لذت‌بخش و اجتناب از موقعیت‌های دردناک.
- ✓ لذت و درد در راستای یک پیوستار قرار دارند.
- ✓ این دیدگاه رفتارهای خودتخریبی یا عدم رضایت‌بخشی پس از تغییر شرایط را کاملاً تبیین نمی‌کند.

■ انگیزش رشد

- ✓ انسان‌ها انگیزته می‌شوند تا به توان کاملشان از نظر جسمانی، روان‌شناختی و عاطفی برسند.
- ✓ کارل راجرز در مورد این انگیزش در رابطه با فرد دارای کنش‌وری کامل بحث می‌کند.
- ✓ آبراهام مزلو اصطلاح خودشکوفایی را برای توصیف تقلا جهت تحقق شخصی به کار می‌برد.
- ✓ انگیزش اثربخشی و علیّت شخصی بر نیاز به کنترل محیط یا اثر داشتن بر آن تأکید دارند.
- ✓ در نظریه‌های انگیزش رشد، فرض می‌شود که انسان‌ها به شدت خواهان آن‌اند که قابلیت‌هایشان را محک بزنند و بهبود ببخشند.

■ نکات مهم فصل اول

- ✓ انگیزش از تعیین‌کننده‌های رفتار محسوب می‌شود و موضوع آن چرایی رفتار است.
- ✓ تعریف واحدی از انگیزش دشوار است.
- ✓ انگیزش به فرایندهای درونی مربوط می‌شود که به رفتار انرژی و جهت می‌دهند.
- ✓ انرژی به نیرومندی رفتار (رفتار قوی، شدید و دارای استمرار) اشاره دارد.
- ✓ جهت، دلالت بر این دارد که رفتار دارای هدف است.
- ✓ سازه‌های اصلی انگیزش عبارتند از: انرژی (نیرو)، یادگیری، تعامل با دیگران، نوع اطلاعات و پردازش شناختی، نیاز به صلاحیت، کنترل و رشد.

