

انگیزش و هیجان

جان مارشال ریو



۵	فصل اول: مقدمه
۱۰	فصل دوم: انگیزش و هیجان از دیدگاه تاریخی
۱۴	فصل سوم: مغز برانگیخته و هیجانی
بخش اول: نیازها	
۱۹	فصل چهارم: نیازهای فیزیولوژیکی
۲۵	فصل پنجم: انگیزش بیرونی و درونی‌سازی
۳۰	فصل ششم: نیازهای روان‌شناختی
۳۵	فصل هفتم: انگیزه‌های نهفته
بخش دوم: شناخت‌ها	
۴۰	فصل هشتم: تعیین هدف و تلاش برای هدف
۴۵	فصل نهم: ذهنیت‌ها
۵۱	فصل دهم: عقاید کنترل شخصی
۵۸	فصل یازدهم: خود و تلاش‌های آن
بخش سوم: هیجان‌ها	
۶۶	فصل دوازدهم: ماهیت هیجان
۷۴	فصل سیزدهم: ابعاد هیجان
۸۲	فصل چهاردهم: هیجان‌های خاص

بخش چهارم: موضوعات کاربردی

۸۹

فصل پانزدهم: انگیزش رشد و روانشناسی مثبت‌نگر

۹۵

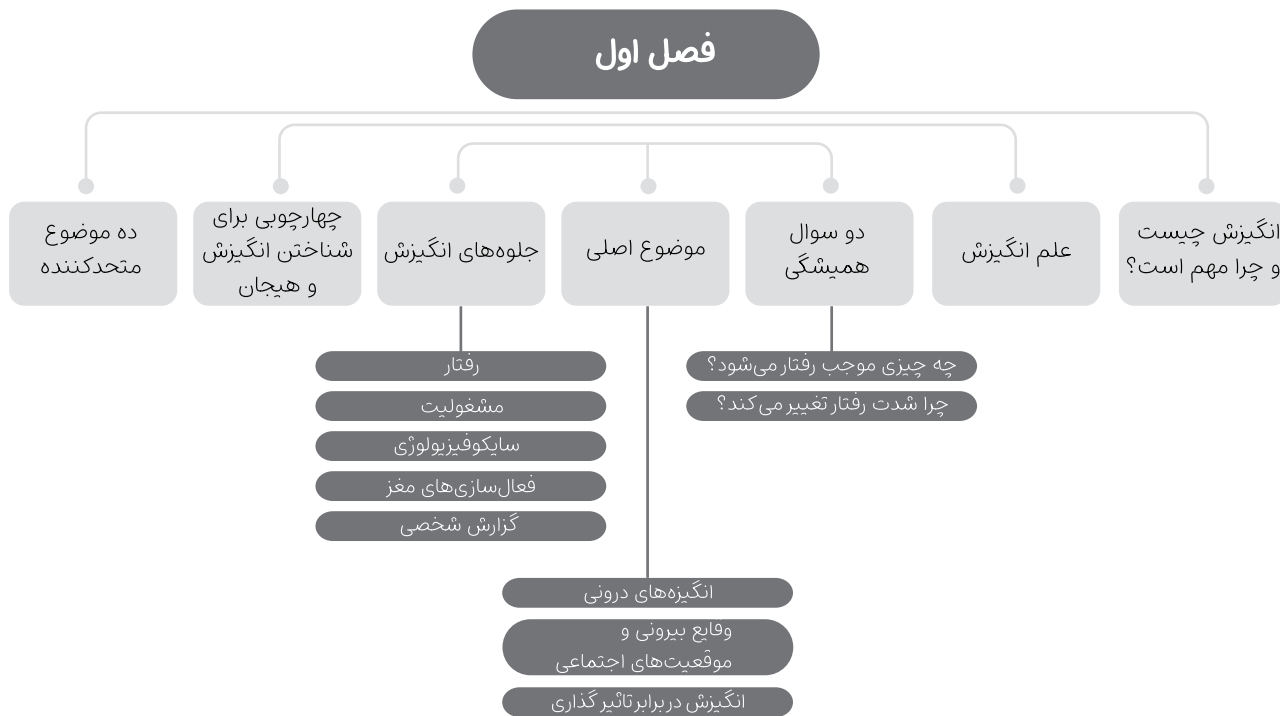
فصل شانزدهم: انگیزش ناهوشیار

۱۰۱

فصل هفدهم: مداخله‌ها

فصل اول

مقدمه



مقدمه

کلمات انگیزش، هیجان و انگیزه از فعل لاتین تکان دهنده به دست آمده‌اند که به معنی "حرکت کردن" است. وقتی سعی می‌کنیم توضیح دهیم چرا افراد چیز به خصوصی را می‌خواهند و چرا به شیوه خاص خودشان عمل می‌کنند، می‌توانیم به نظریه‌های انگیزش روی آوریم. نظریه یک مبنای عقلانی است که مقدار زیادی دانش را درباره پدیده‌ای سازمان می‌دهد، به طوری که آن پدیده بهتر درک و توجیه شود. نظریه باید مشخص کند چه چیزی موجب این پدیده می‌شود و همچنین، خود این پدیده موجب چه چیزی می‌شود. دوماً باید توضیح دهد چرا این روابط وجود دارند. مثلاً چرا چالشی باعث می‌شود که برخی افراد امید را تجربه کنند و تلاش بیشتری به خرج دهند در حالی که برخی افراد دستخوش اضطراب شده و از تلاش خودداری نمایند؟

علم انگیزش

مطالعه انگیزش و هیجان، علم رفتاری است. پژوهش درباره انگیزش و هیجان جویای نظریه‌هایی درباره این است که فرایندهای انگیزش چگونه عمل می‌کنند.

مطالعه انگیزش به دو سوال اساسی استوار است:

۱. چه چیزی موجب رفتار می‌شود؟ به عبارت دیگر انگیزش به عنوان یک رشته علمی می‌خواهد دلایل نهفته رفتار را مشخص کند. انگیزش و هیجان بر افکار احساسات و آرزوهای ما نیز تاثیر دارد بنابراین این سوال که چه چیزی موجب رفتار می‌شود باید به سوال کلی‌تر چه چیزی موجب فعالیت- نه تنها رفتار بلکه همچنین افکار احساسات و آرزوهای ما - می‌شود، گسترش یابد.

۲. چرا شدت رفتار تغییر می‌کند؟ شدت رفتار تغییر می‌کند، و شدت آن، هم درون فرد و هم بین افراد مختلف تفاوت دارد. یک نفر می‌تواند در

یک زمان به طور فعال مشغول باشد اما همین فرد می‌تواند در زمان دیگری نا فعال و بی‌حال باشد همچنین حتی در موقعیت یکسانی برخی افراد می‌توانند به طور فعال مشغول باشند در حالی که برخی دیگر نا فعال باشند. بنابراین در مطالعه انگیزه باید توضیح داده شود که چرا فرد واحدی در یک زمان انگیزش نیرومند و مداوم ولی در زمان دیگر انگیزش ضعیف نشان می‌دهد. یا اینکه چرا برخی انگیزه‌ها برای یک نفر نیرومند ولی برای فرد دیگری نسبتاً ضعیف است در واقع چرا انگیزش بین افراد مختلف تغییر می‌کند.

موضوع اصلی

مطالعه انگیزش به فرایندهای درونی مربوط می‌شود که به رفتار نیرو، جهت و استقامت می‌دهند.

نیرو: رفتار قدرت دارد.

جهت: رفتار هدف دارد.

استقامت: رفتار دوام دارد.

رویدادهای بیرونی به صورت شرایط پیشایند شامل دو نوع **شرایط حمایت‌کننده** - که تحت آن انگیزش‌ها و هیجان‌ها می‌تواند ایجاد شوند و افزایش یابند - و **شرایط ناکام‌کننده** - که تحت آن انگیزش‌ها و هیجان‌ها افت می‌کنند.

انگیزه‌های درونی

انگیزه‌ها تجارب درونی هستند. (نیازها، شناخت‌ها و هیجان‌ها) انگیزه فرایند درونی است که رفتار را نیرومند می‌کند، هدایت می‌کند و نگه می‌دارد.

نیازها: شرایطی درون فرد هستند که برای ادامه زندگی و کمک به رشد و به‌زیستی ضروری‌اند. انواع نیازهای زیستی و روان‌شناختی.

شناخت‌ها: رویدادهای ذهنی مانند افکار، عقاید انتظارات، برنامه‌ها، هدف‌ها، راهبردها، ارزیابی‌ها و خودپنداره. منابع شناختی انگیزش بر مبنای شیوه تفکر فرد استوارند.

هیجان‌ها: واکنش‌های پیچیده ولی هماهنگ احساسی - برانگیختگی - هدفمند - بیانگر، به رویدادهای مهم در زندگی ما هستند و باعث رفتار انطباقی می‌شوند. چهار جنبه مرتبط با هم تجربه در وقوع هیجان شامل: **احساس‌ها:** توصیف‌های ذهنی و کلامی تجربه هیجانی. **برانگیختگی:** تجهیز بدن برای مقابله با ضروریات موقعیت. **هدف:** میل انگیزشی به انجام رساندن چیز خاصی در لحظه. **ابراز:** ارتباط غیر کلامی تجربه هیجانی ما به دیگران.

رویدادهای بیرونی و موقعیت‌های اجتماعی رویدادهای بیرونی

عرضه‌های محیطی، اجتماعی و فرهنگی که بر انگیزه‌های فرد تاثیر می‌گذارند. رویدادهای بیرونی شامل محرک‌های جذاب (مثل پول، تحسین شدن) و محرک‌های ناخوشایند (مثل بوی متعفن یا واقعه‌ای ناخوشایند) است.

موقعیت‌های اجتماعی: وضعیت‌هایی مانند جو کلاس، محیط کار، سبک فرزندپروری یا فرهنگ. نیروی انگیزشی مشوق‌ها و پاداش‌ها تا تخلیه دوپامین در مغز قابل ردیابی است (در فصول بعدی توضیح داده شده است). با توجه به این نکته در واقع، تخلیه دو پامین و انتظار شناختی منفعتی در آینده (فرایندهای درونی)، نه خود پاداش بیرونی رفتار را نیرومند و هدایت می‌کند. تاثیرگذاری فرایندی اجتماعی (میان فردی) است که به موجب آن یک نفر می‌خواهد دیگری رفتار یا فکر خود را تغییر دهد. تاثیرگذاری با اسامی مختلفی مثل قانع‌سازی، پیروی، هم‌رنگی، اطاعت و رهبری نیز به کار برده می‌شود. در مقابل، انگیزش فرایندی خصوصی و درونی است. انگیزش به جای هدایت افراد برای پیروی از شیوه تفکر یا رفتاری خاص، نیرو و جهتی به فرد ارائه می‌کند که برای پرداختن انطباقی و منعطف به محیط و حل مسئله ضروری است. بنابراین مطالعه انگیزش درباره دستکاری افراد نیست، بلکه درباره نیرومند و قدرتمند ساختن آن‌ها در جهت مشغولیت، عملکرد و به‌زیستی بیشتر است.

جلوه‌های انگیزش

انگیزش تجربه‌های خصوصی و غیرقابل مشاهده است برای پی بردن به انگیزش‌های افراد آنچه را که علنی و قابل مشاهده است می‌توانیم ببینیم.

برای پی بردن به انگیزش در دیگران دو راه وجود دارد:

راه اول: مشاهده جلوه‌های علنی و قابل دیدن انگیزش (رفتار، مشغولیت، سایکوفیزیولوژی، فعال‌سازی مغز و گزارش شخصی)
راه دوم: توجه دقیق به پیش‌ایندهایی که موجب حالت‌های انگیزش می‌شوند (مثلاً بعد از ۷۲ ساعت محرومیت از غذا، فرد گرسنه خواهد شد).

رفتار

هفت جنبه رفتار که وجود، شدت و کیفیت انگیزش را نشان می‌دهند شامل:

تلاش: مقدار کوشش هنگام انجام کار؛ درصد کل توانایی به کار گرفته شده. **استقامت:** مدت زمان بین شروع رفتار تا خاتمه آن. **نهفتگی:** مدت زمانی که فرد طول می‌کشد تا کاری را شروع کند. **انتخاب:** ترجیح دادن یک راهکار به راهکار دیگر. **احتمال پاسخ:** درصد موافقی که فرد پاسخ هدف‌گرای خاصی را انجام می‌دهد. **جلوه‌های صورت:** حرکات صورت (مثل جلوه صورت نفرت) **حالت‌های بدن:** حالت‌های بدن و تغییر دادن آن‌ها (مثل مشت فشرده)

مشغولیت

فرد تا چه اندازه درگیر یک تکلیف است. چهار جنبه مشغولیت شامل رفتار، هیجان، شناخت و عاملیت است.

مشغولیت رفتاری: فرد تا چه اندازه با جدیت در یک فعالیت درگیر است.

مشغولیت هیجانی: وجود هیجان‌های مثبت مانند علاقه و فقدان هیجان‌های منفی مثل اضطراب در طول تکلیف.

مشغولیت شناختی: فرد بر حسب استفاده از راهبردهای یادگیری پیشرفته در برابر سطحی، از لحاظ راهبردی چقدر سعی می‌کند اطلاعات را پردازش کند و یاد بگیرد.

سایکوفیزیولوژی

فرایندی که توسط آن، حالت‌های روان‌شناختی (مثل انگیزش) تغییراتی را در فیزیولوژی بدن ایجاد می‌کنند. مطالعه تعامل بین حالت‌های بدنی و ذهنی. مثل آزاد شدن هورمون نوراپی‌نفرین هنگام ارائه یک سخنرانی. پنج جلوه سایکوفیزیولوژی انگیزش و هیجان شامل: فعالیت هورمونی، فعالیت قلبی عروقی، فعالیت بصری، فعالیت برقی پوست، فعالیت عضله مخطط.

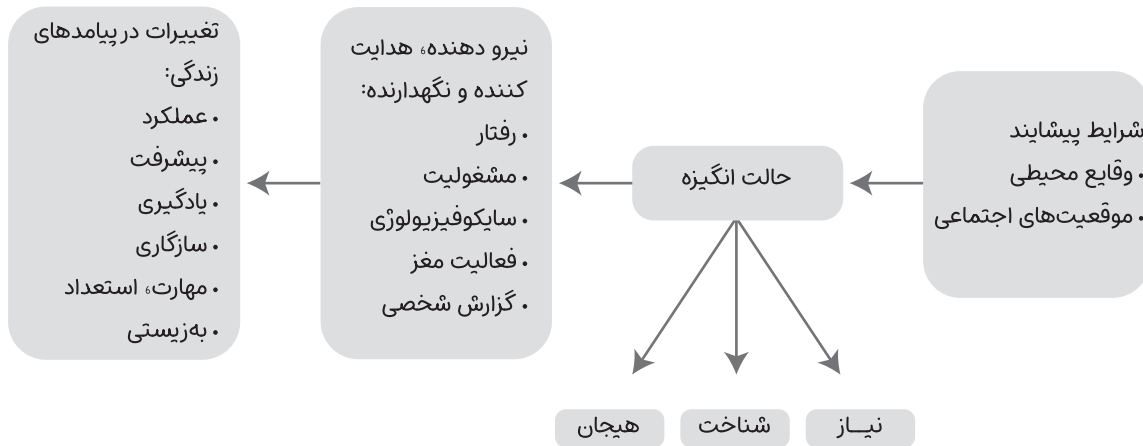
فعال‌سازی‌های مغز

فعال‌سازی‌های مغز زیر بنای حالات انگیزشی است. مثل فعالیت هیپوتالاموس در تشنگی، فعالیت قشر اینسولا در حالت انزجار.

گزارش شخصی

گزارش حالات انگیزشی خود در قالب پرسش‌نامه یا مصاحبه. اما گاهی آنچه افراد درباره انگیزه‌های خود می‌گویند همان چیزی نیست که جلوه‌های رفتاری، مشغولیت، سایکوفیزیولوژی و عصبی آن‌ها حکایت دارند. بنابراین لازم است گزارش‌های شخصی توسط سایر مقیاس‌های ذکر شده نیز، تایید شوند.

چهارچوبی برای آگاهی از انگیزش و هیجان



ده موضوع مشترک در تعاریف انگیزش و هیجان

- انگیزش و هیجان برای سازگاری و عملکرد مفید هستند.
- انگیزش و هیجان توجه را هدایت می‌کنند.
- انگیزش و هیجان «متغیرهای رابط» هستند.
- انگیزه‌ها با گذشت زمان تغییر می‌کنند و بر جریان رفتار تأثیر می‌گذارند.
- انواع انگیزش وجود دارد.
- همیشه به صورت هشیار از مبنای انگیزشی رفتارمان آگاه نیستیم.
- مطالعه انگیزش و هیجان معلوم می‌کند که افراد چه می‌خواهند.
- برای اینکه انگیزش شکوفا شود به شرایط حمایت‌کننده نیاز دارد.
- وقتی سعی می‌کنیم دیگران را با انگیزه کنیم، آنچه راحت به نظر می‌رسد، به ندرت موثر واقع می‌شود.
- هیچ چیزی به اندازه یک نظریه خوب، مفید نیست.

گذرگاه فصل

به زبان ساده، انگیزش، خواستن است. افرادی که با انگیزه هستند، تغییر در خودشان یا در محیط را می‌خواهند. اصطلاح «علم انگیزشی» به معنی آن است که پاسخ‌ها به سوال‌های انگیزشی به شواهد تجربی عینی مبتنی بر داده‌ها نیاز دارند که از یافته‌های پژوهشی خوب اجرا شده به دست آمده باشند. سفر برای شناختن انگیزش با پرسیدن سوال همیشگی آغاز می‌شود: چه چیزی موجب رفتار می‌شود؟ این سوال کلی به سوال‌های اختصاصی‌تری تقسیم می‌شود که مسائل اساسی را در مطالعه انگیزش تشکیل می‌دهند که باید حل شوند: چه چیزی رفتار را آغاز می‌کند؟ چگونه رفتار در طول زمان ادامه می‌یابد؟ چرا رفتار به سمت برخی اهداف، ولی به دور از اهداف دیگر هدایت می‌شود؟ چرا رفتار جهت خود را تغییر می‌دهد؟ چرا رفتار متوقف می‌شود؟ دومین سوال همیشگی برای پرسیدن این است که چرا رفتار از موقعیتی به موقعیت دیگر، از یک زمان به زمان دیگر و از فردی به فرد دیگر تغییر می‌کند؟ انگیزش و هیجان به عنوان رشته‌های علمی، برای پاسخ دادن به این سوال‌ها وجود دارند.

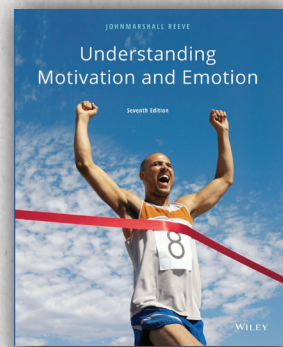
موضوع اصلی انگیزش به آن دسته از فرایندهای درونی مربوط می‌شود که به رفتار انرژی، جهت و استقامت می‌دهند. سه فرایند درونی که به رفتار نیرو، هدف و انعطاف‌پذیری می‌دهند (یعنی انرژی، جهت و استقامت آن) نیازها، شناخت‌ها و هیجان‌ها هستند. انگیزش و هیجان از نظر وجود و شدت، می‌توانند به پنج طریق ابراز شوند: رفتار، مشغولیت، سایکوفیزیولوژی، فعال‌سازی‌های مغز و گزارش شخصی.

در مطالعه انگیزش و هیجان ده موضوع مطرح می‌شود. این موضوعات عبارت‌اند از: انگیزش و هیجان برای سازگاری و عملکرد مفید هستند. انگیزش و هیجان توجه را هدایت می‌کنند، انگیزش و هیجان «متغیرهای رابط» هستند، انگیزه‌ها با گذشت زمان تغییر می‌کنند و بر جریان

رفتار تاثیر می‌گذارند، انواع انگیزش وجود دارد، همیشه به صورت هشیار از مبنای انگیزشی رفتارمان آگاه نیستیم، مطالعه انگیزش و هیجان معلوم می‌کند که افراد چه می‌خواهند، برای اینکه انگیزش شکوفا شود به شرایط حمایت‌کننده نیاز دارد، وقتی سعی می‌کنیم دیگران را با انگیزه کنیم، آنچه راحت به نظر می‌رسد، به ندرت موثر واقع می‌شود، هیچ چیزی به اندازه یک نظریه خوب، مفید نیست. این ۱۰ موضوع به سازمان‌دهی و یکپارچه کردن فرض‌ها، فرضیه‌ها، دیدگاه‌ها، نظریه‌ها، یافته‌ها و کاربردهای گوناگون در مطالعه امروزی انگیزش و هیجان کمک می‌کند.

برگردان

motivation	انگیزش	engagement	مشغولیت
Internal motives	انگیزه‌های درونی	Brain activations	فعال‌سازی‌های مغز
Cognitions	شناخت‌ها	Intervening variables	متغیرهای رابط
Emotions	هیجان‌ها		



تجربهٔ سال‌ها کار کردن با دانشجویان و داوطلبین کنکور، این واقعیت را به ما خاطر نشان کرد که مطالعهٔ کتاب‌های مرجع و رفرنس اصلی، آن هم با متن نسبتاً سخت و حجم غالباً زیاد یکی از چالش‌های همیشگی علم‌آموزان است. از طرفی اهمیت و لزوم تسلط به محتوای این کتب به قدری است که علاقه‌مندان نمی‌توانند عطایشان را به لقایشان ببخشند. اما چاره چیست؟ روان‌آموز این بار هم با دستانی مملو از ایده‌های ناب، راه‌حلی نوین برای بهره‌مند شدن هرچه بهتر از محتوای ارزشمند کتب مرجع، در عین ایجاد امکان مدیریت زمان برای دانشجویان، ارائه کرد. مجموعه کتاب‌های منشور روان‌آموز که خلاصه‌ای کامل از نکات مهم کتاب‌های رفرنس است با هدف تسهیل مطالعه برای علاقه‌مندان روانشناسی و در دو نسخهٔ چاپی و الکترونیک متولد شده است. تمام عناوین این مجموعهٔ ارزشمند را می‌توانید از فروشگاه سایت روان‌آموز خریداری کنید.

