

تعریف علم انگیزش

مطالعه انگیزش و هیجان در حوزه علوم رفتاری است. استفاده از واژه علم اشاره به این دارد که پاسخ‌ها به سؤالات انگیزشی، نیازمند شواهد تجربی عینی و مبتنی بر اطلاعات است که از یافته‌های پژوهشی کنترل‌شده به دست می‌آید.

نظریه، یک مبنای عقلانی است که مقدار زیادی از دانش را سازمان‌دهی می‌کند به طوری که باعث درک و توجیه بهتر یک پدیده می‌شود. فرضیه‌ها از نظریه به دست می‌آیند و پیش‌بینی می‌کنند که اگر نظریه درست باشد چه اتفاقی روی می‌دهد.

همواره در مبحث انگیزش، پاسخ به دو سؤال اساسی اهمیت دارد: اول اینکه، چه چیزی موجب رفتار می‌شود و دوم اینکه چرا شدت رفتار در طول زمان و موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند؟ با توجه به اینکه انگیزش در درون افراد تغییر می‌کند، به دنبال آن رفتار نیز تغییر خواهد کرد.

مطالعه انگیزش درباره فرایندهای درونی است که به رفتار، نیرو، جهت و استقامت می‌بخشد. بیانگر این است که رفتار قدرت دارد، یعنی نسبتاً نیرومند، شدید و بادوام است. **جهت** به معنای **هدف‌دار بودن** رفتار است، یعنی رفتار به سمت رسیدن به هدف و نتیجه‌ای خاص گرایش دارد و **استقامت** اشاره به **دوام** رفتار دارد، به این معنا که با گذشت زمان و در موقعیت‌های مختلف رفتار با دوام باقی می‌ماند.

انگیزه‌ها علت مستقیم و نزدیک رفتار هستند. همچنین رویدادها و پیشایندهای بیرونی هم اهمیت دارند؛ چراکه شرایط حمایت‌کننده یا ناکام‌کننده برای انگیزش را فراهم می‌کنند. انگیزه‌ها تجربیات درونی هستند که شامل نیازها، شناخت‌ها و هیجانات هستند. انگیزه یک فرایند درونی است که رفتار را نیرومند، هدایت و حفظ می‌کند. تعریف نیاز، شناخت و هیجان به این صورت می‌باشد:

نیازها: شرایط درون‌فردی که برای ادامه زندگی و کمک به رشد و بهزیستی ارگانیسم ضروری‌اند. به‌طورمثال نیازهای زیستی گرسنگی و تشنگی و نیازهای روان‌شناختی تعلق‌پذیری و شایستگی.

شناخت‌ها: رویدادهای ذهنی مانند افکار، عقاید، انتظارات، برنامه‌ها، اهداف، اسناد، ارزیابی‌ها و خوپنداره‌ها هستند. منابع شناختی انگیزش بر مبنای تفکر افراد است؛ مثلاً دانش‌آموزی که می‌خواهد به کاری بپردازد و برنامه و هدفی در ذهن دارد، روش‌هایی را برای خود مشخص می‌کند و ارزیابی و تعبیری از آنچه رخ می‌دهد، دارد.

هیجان‌ها: واکنش‌های پیچیده و هماهنگ احساسات، برانگیختگی، اهداف و ابراز در موقعیت‌های مهم زندگی هستند. هیجانات یک سری از فوران‌های کوتاه‌مدت انطباقی در موقعیت‌های اضطراری هستند. هیجان‌ها با هماهنگ کردن چهار عنصر احساس، برانگیختگی، اهداف و ابراز در رویدادهای مهم زندگی به ما امکان رفتار انطباقی را در جهت بقا و بهزیستی می‌دهند.

● **رویدادهای بیرونی و موقعیت‌های اجتماعی**

رویدادهای بیرونی عرصه‌های اجتماعی و فرهنگی هستند که بر انگیزه‌های درونی ما تأثیر می‌گذارند. محرک‌های محیطی می‌توانند جذاب و خوشایند یا محرک‌های ناخوشایند باشند. نیروی انگیزشی مشوق‌های بیرونی هنگامی که انتظار دریافت پاداش باارزشی را داریم با تخلیه دوپامین و ایجاد انتظار شناختی **منفعتی در آینده** (تأثیر بر فرایند درونی) رفتار ما را نیرومند می‌سازد.

● **تفاوت انگیزش و تأثیرگذاری**

تأثیرگذاری، فرایندی اجتماعی است که به‌وسیله آن، یک نفر می‌خواهد فردی دیگر رفتار یا فکر خود را تغییر دهد. در واقع یک فرایند میان‌فردی است که تحت عناوینی مانند قانع‌سازی، رهبری، هم‌رنگی، پیروی و اطاعت روی می‌دهد؛ اما انگیزش فرایندی خصوصی و درونی است و به‌جای هدایت افراد برای پیروی از شیوه تفکری خاص، نیرو و جهتی در راستای پرداختن انطباقی به مسائل را به افراد می‌دهد. هنگامی که فردی را با انگیزه می‌کنیم در واقع رفتار، مشغولیت و از عهده مسائل برآمدن را در او به‌وجود می‌آوریم.

جایگاه انگیزش

نظریه‌پردازانی همانند کانت و ولف معتقد بودند که روان دارای سه بخش تفکر، احساس و اراده است و تمامی مکانیسم‌های روانی انسان از این سه بخش تأثیر می‌پذیرد اما روان‌شناسان امروزی این ایده را قبول ندارند و از مفهوم انگیزش و هیجان برای توصیف رفتار استفاده می‌کنند.

پدیده انگیزش به پاسخ سؤالاتی از قبیل چرایی و علت رفتار و اینکه چرا انسان در مواقع مختلفی رفتارهای متفاوتی دارد می‌پردازد.

در جواب این سؤالات، تعدادی از نظریه‌ها پاسخ‌های متفاوتی را ارائه می‌دهند:

جونز می‌گوید: انگیزش بیان می‌کند که منشأ رفتار چیست، چگونه ادامه می‌یابد، منحرف می‌شود و کنش فاعلی موجود زنده چیست.

از نظر **اتکینسون** پژوهش‌های مرتبط با انگیزش، متمرکز بر اثر یادگیری‌های گذشته، ادراک فرد و عوامل متفاوت دیگری که بر رفتار انسان جهت، قوت و

ثبات می‌بخشد، می‌باشد.

بیندر و استوارت معتقد هستند که پژوهش‌های انگیزشی معطوف به چگونگی آغاز و پایان فعالیت، رفتار هدفمند، مبانی انگیزشی لذت و درد و نقش هویت در رفتار است.

از نظر **هک هازن** پژوهش‌های انگیزشی تلاش بر توضیح هدف رفتار و تفاوت افراد در انتخاب یک کنش و تداوم رفتار دارند.

مسائل اساسی مرتبط با انگیزش از نظر **هانت** عبارت‌اند از: چگونگی شروع و پایان یک رفتار، شدت رفتار، وقوع رفتار گرایشی و اجتنابی و اصل لذت و درد، تصمیم‌گیری درمورد رفتارهای معین، انتخاب اهداف بلندمدت، تغییر رفتار و یادگیری، ثبات در رفتار برای رسیدن به یک هدف و انتخاب یک موضوع مورد علاقه.

تعریف انگیزه و انگیزش

طبق نظر کتل، رفتار انگیزشی چهار عامل مهم دارد:

(۱) موقعیت: محیط و محرک‌های بیرونی

(۲) مزاج: وضعیت درونی ارگانیسم

(۳) هدف: هدف رفتار و گرایش

(۴) ابزار: ابزار دستیابی به هدف

مفهوم انگیزش در هر نظریه‌ای به صورت متفاوتی به کار رفته است، اصطلاحاتی مانند: غریزه، نیاز، تلاش و انتظار. هر نظریه‌پردازی به بخشی از مفهوم انگیزش توجه کرده است و آن را در نظریه خود به کار برده است، بنابراین ما تعاریف متعددی از مفهوم انگیزش داریم.

با توجه به این که زیاد بودن نام افراد و تعاریف آن‌ها موجب سردرگمی داوطلب می‌باشد و در طی این چند سال سؤالی در کنکور به این موارد اختصاص داده نشده است، نام و تعاریف این افراد از انگیزش را به این صورت ارائه می‌دهیم:

مورفی: انگیزش، رفتار ارگانیسم وابسته به طبیعت و ساختار درونی آن است.

هب: انگیزش، گرایش ارگانیسم به ارائه فعالیت منظم می‌باشد؛ یعنی نتیجه رفتار و نوع تحریک که به طور متناوب به فرد اثر دارد.

گرامن: انگیزش، عاملی است که ما را به حرکت وادار می‌کند و به سمت رفتار معینی هدایت می‌کند.

اش: انگیزش، شامل عوامل هوشیار و ناهوشیار است که فعالیت ما براساس آن‌ها شکل می‌گیرد.

راپاپورت: انگیزه نیروی اشتهاآور درونی است.

آلپورت: انگیزه وضعیت درونی ارگانیسم است که رفتار و تفکر فرد از آن نشئت می‌گیرد.

یانگ: انگیزش فرایندی است که رفتار را فعال می‌کند و باعث حفظ و هدایت رفتار می‌شود.

با توجه به تعاریف متفاوت از انگیزش، به یک تعریف کلی از انگیزه و انگیزش می‌رسیم:

انگیزه: گرایش به انجام رفتاری که در طول زمان ثابت است و وابسته به موقعیت نیست مانند انگیزه پیشرفت.

انگیزش: مجموعه‌ای از متغیرهای پیچیده ارگانیسم و محیط که کنش آن‌ها به یک فعالیت عمومی و جهت‌دار احساس و رفتار منتهی می‌شود.

جلوه‌های انگیزش

بعد از بررسی سؤالات اصلی و تعریف مفهوم انگیزش، باید به این سؤال پاسخ دهیم که انگیزش چگونه در یک فرد بروز می‌یابد؟ ما بر چه اساسی به یک شخص با انگیزه می‌گوییم؟ انگیزش یک تجربه درونی و غیرقابل مشاهده است، اما برای پی بردن به وجود انگیزه در دیگران دو راه پیشنهاد شده است: راه اول مشاهده جلوه‌های علنی انگیزش مثل رفتار، مشغولیت، سایکوفیزیولوژی، فعال‌سازی مغز و گزارش شخصی، و راه دوم توجه به پیشایندهایی که موجب انگیزش می‌شوند؛ به طور مثال محرومیت از غذا مطمئناً موجب گرسنگی در فرد می‌شود. هنگامی که از پیشایندهای انگیزش مطلع باشیم توانایی پیش‌بینی حالت‌های انگیزش را نیز داریم.

● رفتار

هفت جنبه از رفتار، نشان‌دهنده شدت و کیفیت انگیزش در افراد است:

(۱) تلاش: به معنای درصد کل توانایی به کار گرفته شده جهت انجام یک فعالیت است.

(۲) استقامت: مدت زمان بین شروع رفتار تا پایان آن است.

- ۳) نهفتگی: اشاره به مدت زمانی که فرد هنگام اولین فرصتی که به او داده شده طول می‌دهد تا کار را شروع کند، دارد.
- ۴) انتخاب: ترجیح دادن یک راهکار میان تعداد زیادی راهکار پیشنهادی است.
- ۵) احتمال پاسخ: تعداد پاسخ‌های هدف‌گرای فرد هنگامی که چندین فرصت به او داده شده است، می‌باشد.
- ۶) جلوه‌های صورت: اشاره به حرکات صورت مانند چروک انداختن بینی، بالا بردن لب، پایین آوردن ابرو می‌کند.
- ۷) حالت‌های بدن: شامل خم شدن به جلو، تغییر حالت بدن و حرکت دادن دست و پاها است.

● مشغولیت

- مشغولیت به معنای این است که یک فرد تا چه حد درگیر یک تکلیف است و ترکیبی از چهار بعد رفتار، هیجان، شناخت و عاملیت است.
- ۱) مشغولیت رفتاری: یعنی فرد تا چه حد با جدیت درگیر یک فعالیت است.
 - ۲) مشغولیت هیجانی: اشاره به حضور هیجان‌های مثبت مانند علاقه و فقدان هیجان‌های منفی مثل اضطراب در یک تکلیف دارد.
 - ۳) مشغولیت شناختی: اشاره به این دارد که فرد در استفاده از راهبردهای پیشرفته در برابر سطحی، و میزان تلاش در جهت یادگیری چقدر مشتاق است.
 - ۴) مشغولیت عاملیت: به معنا مشارکت سازنده در محیط و تغییر آن در مسیر بهتر است.

● سایکوفیزیولوژی

- هنگامی که فرد فعالیتی را انجام می‌دهد دستگاه عصبی و درون‌ریز، هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی متفاوتی را آزاد می‌کند که این‌ها مبنای زیستی حالت‌های هیجانی و انگیزشی هستند. مفهوم سایکوفیزیولوژی اشاره به فرایندی دارد که حالت‌های روان‌شناختی، تغییراتی را در فیزیولوژی بدن ایجاد می‌کنند. پژوهش‌گران انگیزش با بررسی و کنترل جلوه‌های سایکوفیزیولوژی مانند فعالیت هورمونی به وجود و شدت انگیزش پی می‌برند. پنج جلوه سایکوفیزیولوژی انگیزش و هیجان عبارت‌اند از:
- ۱) فعالیت هورمونی: کورتیزول (استرس)، کته‌کولامین‌ها (واکنش جنگ و گریز)
 - ۲) فعالیت قلبی-عروق: انقباض و انبساط عروق
 - ۳) فعالیت بصری: رفتار چشم و اندازه مردمک، پلک زدن و حرکات چشم
 - ۴) فعالیت برقی پوست
 - ۵) فعالیت عضله مخطط: جلوه‌های صورت، حرکات بدن

● فعال‌سازی مغز

فعال‌سازی قسمت‌های مختلف مغزی زیربنای حالت‌های انگیزشی و هیجانی است؛ مثلاً فعال‌سازی قسمت هیپوتالاموس با تشنگی و قسمت اینسولا با حس انزجار همراه است. در نتیجه، شناسایی تغییرات در ساختارهای مغزی مانند تغییرات رفتار و مشغولیت نشان‌دهنده انگیزش است.

● گزارش شخصی

آخرین نحوه پی بردن به وجود انگیزش این است که از خود فرد سؤال شود؛ به‌طورمثال می‌توان در قالب پرسش‌نامه و مصاحبه این کار انجام شود. پرسش‌نامه‌ها به‌راحتی قابل اجرا هستند و می‌توانند اطلاعات خاصی را مدنظر قرار دهند. اما معایبی هم دارند؛ از جمله: عدم هماهنگی بین آنچه فرد می‌گوید و آنچه فرد انجام می‌دهد و عدم هماهنگی بین آنچه فرد می‌گوید و آنچه سایکوفیزیولوژی نشان می‌دهد. با توجه به این معایب، چهار روش اول بهتر از روش گزارش شخصی هستند.

انگیزش به‌عنوان سازه علمی

در روان‌شناسی انگیزش، گروهی منتسب به **جوهرگرایان** تلاش می‌کردند مفاهیم خود را به‌صورت ماهیت و ذات درک کنند و تعاریفی از آن ارائه دهند؛ مثلاً مفاهیمی مانند انگیزه، اراده، میل و قصد را یک امر ذاتی می‌دانستند. از آنجایی که جوهرگرایان از مفاهیم ذهنی استفاده می‌کردند، مورد انتقاد قرار گرفتند. گروه دیگری به نام **ماده‌گرایان** بودند که انگیزش را به‌عنوان متغیر فرضی یا سازه فرضی در نظر گرفتند. از نظر آن‌ها انگیزش را باید به‌عنوان یک سازه فرضی تعریف کرد؛ چراکه هر محقق برای توضیح و تبیین رفتار از آن استفاده می‌کند. سازه علمی به دست آمده بر اساس مشاهدات تجربه، تمام واقعیت را نشان نمی‌دهد، اما به‌طورتقریبی می‌توان از آن برای بررسی ارزش واقعی آن‌ها استفاده کرد. رفتارگرایان برای توضیح رفتار، یک رابطه محرک-پاسخ را مطرح کرده بودند که محرک، متغیر مستقل بود و پاسخ، متغیر وابسته. با گذشت زمان مشخص شد که این رابطه به‌تنهایی نمی‌تواند یک رفتار را تبیین کند و ارائه محرک‌ها برای افراد مختلف یک پاسخ را به همراه ندارد. وودورث یک متغیر فرضی (متغیر ارگانیسمی) را مطرح کرد که میان محرک

و پاسخ قرار می‌گیرد (محرك-ارگانیسم-پاسخ / S-O-R)؛ بنابراین محرك ارائه می‌شود، بر ارگانیسم تأثیر می‌گذارد و در نهایت پاسخ یا عکس‌العملی از ارگانیسم دیده می‌شود.

بدین ترتیب، متغیرهای فرضی رابط به حلقه واسطی گفته می‌شود که میان متغیرهای تجربی قرار می‌گیرد و غیر از کنش واسطه‌ای نقش دیگری ندارد. از طرفی سازه‌های فرضی، حلقه‌های واسط یا فرایندهای غیرقابل مشاهده مستقیم به شمار می‌روند. متغیر فرضی و سازه فرضی از دو جهت با هم متفاوت‌اند: (۱) عملیاتی کردن: متغیر فرضی نسبت به سازه فرضی اعتبار بیشتری دارد و برای اثبات ادعای علمی لازم است سازه فرضی به متغیر فرضی تبدیل شود. (۲) میزان واقعیت: متغیر فرضی فقط مفهوم انتزاعی رفتار را نشان می‌دهد، بدون توجه به مکانیسم‌های عصب‌شناختی و برعکس سازه فرضی همیشه با این مکانیسم‌ها همراه است.

سرآغاز مفاهیم فلسفی انگیزش

سرآغاز عقلانی مطالعات مرتبط با انگیزش به زمان یونان باستان می‌رسد و در نظریات سقراط، افلاطون و ارسطو دیده می‌شود. از نظر افلاطون انگیزش از روح (یا ذهن، روان) ناشی می‌شود و دارای یک ساختار سلسله‌مراتبی است که شامل سه جنبه اشتها، رقابتی و محاسباتی می‌باشد. تعاریف این مفاهیم در ادامه آمده است:

(۱) جنبه اشتها: اشاره به اشتها و امیال بدن مانند گرسنگی و تشنگی دارد.

(۲) جنبه رقابتی: اشاره به معیارهای اجتماعی مانند افتخار یا شرم اجتماعی دارد.

(۳) جنبه محاسباتی: به معنای بالاترین سطح، مرتبط با توانایی‌های تصمیم‌گیری مثل قدرت استدلال و انتخاب می‌باشد.

این سه جنبه روان، رفتارهای مختلف ما را توجیه می‌کنند و هر جنبه می‌تواند انگیزه‌های جنبه‌های پایین‌تر را کنترل کند. تصویر افلاطون از انگیزش، پویای‌های روانی نظریه فروید را نیز پیش بینی می‌کند. می‌توان گفت که جنبه اشتها، جنبه رقابتی افلاطون مطابق با فراخود و جنبه محاسباتی افلاطون برابر با خود در نظریه فروید می‌باشد.

ارسطو این سه جنبه انگیزشی افلاطون را تأیید کرده اما برای معرفی آن‌ها از مفاهیم تغذیه‌ای، احساسی و عقلانی استفاده کرده است:

(۱) جنبه تغذیه‌ای، تکانشی، غیرعقلانی و شبه حیوانی است.

(۲) جنبه احساسی مرتبط با بدن است اما لذت و درد را تنظیم می‌کند.

(۳) جنبه عقلانی منحصر به انسان است؛ زیرا با عقاید ارتباط دارد؛ منطقی و مشخصه اراده است. اراده بالاترین سطح از روان است.

بعد از گذشت صدها سال، نظریه دوگانه‌نگری مطرح شد: هوس‌های بدن و قدرت استدلال ذهن. در این نظریه آنچه غیرعقلانی، تکانشی و زیستی بود از آنچه عقلانی، باهوش و معنی بود جدا شد. بدن تکانه‌های انگیزشی غیرعقلانی مبتنی بر لذت را تأمین می‌کند درحالی‌که از لحاظ انگیزشی نافع‌ال است و اراده، غیرمادی است و از لحاظ انگیزشی فعال است. بدن از طریق حواس و بازتاب‌ها و فیزیولوژی‌اش به محیط پاسخ می‌دهد، اما ذهن به عنوان یک هستی معنوی از اراده هدفمند برخوردار است. ذهن می‌تواند به بدن دستور کنترل امیال را دهد.

براین اساس متوجه می‌شویم که بدن تأمین‌کننده تکانه‌های انگیزشی و غیرعقلانی مبتنی بر لذت است و ذهن تأمین‌کننده انگیزش‌های عقلانی مبتنی بر اراده می‌باشند.

از نظر دکارت، اراده عالی‌ترین نیروی انگیزشی است. اراده، رفتار را راه اندازی و هدایت می‌کند، تصمیم می‌گیرد آیا عمل کند یا نه و اگر عمل کند چه کاری را انجام دهد؛ بنابراین درک اراده به درک انگیزش کمک می‌کند. اولین نظریه بزرگ انگیزش، نگاه دکارت به اراده است.

نظریه‌های بزرگ انگیزش

استفاده از نظریه‌های بزرگ انگیزش اشاره به نظریه فراگیری دارد که می‌خواهد دامنه کاملی از اعمال با انگیزه را توضیح دهد. سه نظریه بزرگ انگیزش عبارت‌اند از: اراده، غریزه و سائق.

● اراده

دکارت در تلاش بود که با درک اراده به درک انگیزش برسد. از این نظر اعمال ارادی به شکل تصمیم‌گیری (تصمیم به عمل گرفتن)، تلاش (ایجاد تکانه برای عمل کردن) و مقاومت (مقاومت در برابر وسوسه) می‌باشند. کم‌کم انتقادهایی به این نظریه شد؛ از جمله اینکه افراد در میزان اراده باهم متفاوت‌اند و اینکه فهم اراده کمک چندانی به فهم انگیزش نمی‌کند؛ چراکه به دنبال این نظریه باید اراده را قبل از انگیزش توجیه کنیم؛ بنابراین نظریه غریزه مطرح شد.

مفهوم غریزه را داروین مطرح می‌کند که از نظر او بیشتر رفتارهای حیوانات ناآموخته، خودکار و فطری هستند و حیوانات، با تجربه یا بدون تجربه، با محیط خود سازگار می‌شوند. داروین برای توجیه این رفتارهای انطباقی که ظاهراً از پیش برنامه‌ریزی شده هستند از مفهوم غریزه استفاده می‌کند. اولین روان‌شناس پیشرو در نظریه غریزه انگیزش، ویلیام جیمز بود. از نظر او تنها چیزی که برای تبدیل غریزه به تکانه‌ای برای عمل ضرورت دارد، وجود محرک مناسب است. همچنین مک دوگال غرایز را نیروهای انگیزشی غیرمنطقی و تکانشی می‌داند که فرد را به سمت هدف خاصی هدایت می‌کند. عقاید مک دوگال شبیه به ویلیام جیمز بود با این تفاوت که از نظر مک دوگال کل انگیزش انسان، از مجموعه‌ای از غرایزی که به صورت ژنتیکی وجود دارند، ناشی می‌شود. به تدریج مشکلاتی در این نظریه هم به وجود آمد به این صورت که بعد از مشخص شدن غریزه به عنوان منبع انگیزش، نوبت به مشخص کردن غرایز می‌رسد و فهرستی از غرایز مختلف که شامل بیش از ۶۰۰۰ غریزه بود ارائه شد. مشکل بعدی این بود که منطق این نظریه چرخشی است؛ یعنی نظریه سعی دارد مشاهده‌ای را بر حسب خودش توجیه کند؛ بنابراین بعد از غریزه، مفهوم سائق مطرح شد.

● سائق

اولین بار وودورث در سال ۱۹۱۸ آن را مطرح کرد. وظیفه رفتار، خدمت به بدن است؛ وقتی تعادل زیستی به هم می‌خورد مثل زمانی که دچار کمبود آب می‌شویم، ارگانیسم از لحاظ روان‌شناختی این کمبودهای بدن را به صورت سائق درک می‌کند. سائق روان‌شناختی، هر رفتاری را که برای خدمت به نیاز بدن مفید است مثل نوشیدن آب، برانگیخته می‌کند. دو نظریه بزرگ سائق، نظریه فروید و هال هستند.

- نظریه سائق فروید

از نظر فروید امیال زیستی مثل گرسنگی، حالت‌های مداوم و به‌طوراجتناب‌ناپذیری مکرر در بدن هستند که درون سیستم عصبی تراکم انرژی تولید می‌کنند؛ درحالی‌که سیستم عصبی در تلاش برای حفظ سطح ثابتی از انرژی است. سائق، به عنوان نوعی حالت اضطراری روان‌شناختی به وجود می‌آید و به سیستم هشدار می‌دهد که باید دست به اقدام زند. بعد از اینکه رفتار برانگیخته شروع می‌شود تا زمانی که سائق یا میل ارضا شود، ادامه می‌یابد. نظریه سائق فروید در چهار مؤلفه خلاصه شده است: منبع (کمبود بدنی)، نیروی محرک (شدت کمبود بدنی)، هدف (برطرف کردن کمبود) و شیء (ارگانیسم در جست‌وجوی شیء‌ای محیطی که بتواند کمبود را ارضا کند).

- نظریه سائق هال

هال معتقد است که سائق، منبع یکپارچه انرژی است که از تمام کمبودها یا اختلالات جسمانی جاری تشکیل شده است. از نظر فروید و هال، انگیزش مبنای کاملاً فیزیولوژیکی دارد و نیاز جسمانی، منبع اصلی انگیزش است. ویژگی برجسته نظریه هال این است که انگیزش زیاد در برابر انگیزش کم را می‌توان قبل از وقوع آن پیش‌بینی کرد که مرتبط با مدت زمان محرومیت می‌باشد. سائق، حاصل افزایش یکنواخت کل نیاز بدن است که این خود حاصل افزایش یکنواخت ساعات محرومیت است. از نظر هال، سائق تنها رفتار را نیرومند می‌سازد، اما آن را هدایت نمی‌کند، بلکه عادت است که رفتار را هدایت می‌کند. عادت‌های هدایت‌کننده رفتار از یادگیری ناشی می‌شوند و یادگیری در اثر پیامد تقویت روی می‌دهد. اگر پاسخی بی‌درنگ باعث کاهش سائق شود، یادگیری رخ می‌دهد. هال یک جنبه دیگر را هم به عوامل پیشاینده رفتار اضافه می‌کند که ارزش تشویقی شیء هدف می‌باشد؛ مثلاً یک فرد برای پنجاه دلار بیشتر از یک دلار کار می‌کند؛ بنابراین رفتار، ناشی از تعامل سائق (تحریک درونی)، عادت و مشوق محیطی است. انگیزش از دو منبع ناشی می‌شود: سائق درونی و مشوق محیطی.

- زوال نظریه سائق

نظریه سائق به سه دلیل رو به زوال رفت:

- (۱) برخی از انگیزه‌ها بدون وجود هرگونه نیاز زیستی پدیدار می‌شوند؛ مثل افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی که با وجود نیاز به غذا، غذا نمی‌خورند.
- (۲) طبق پژوهش‌ها، منابع بیرونی انگیزش (محیط) می‌توانند رفتار را نیرومند کنند.
- (۳) یادگیری اغلب بدون کاهش سائق اتفاق می‌افتد.

● مشوق و برانگیختگی

بعد از نظریه سائق، چهارمین نظریه بزرگ انگیزش مطرح شد: مشوق و برانگیختگی. مشوق رویداد بیرونی است که رفتار گرایشی یا اجتنابی را نیرومند و هدایت می‌کند. در نظریه کاهش، افراد به وسیله سائق برانگیخته می‌شوند و آن‌ها به سمت شیء هدف هل داده می‌شوند، اما نظریه مشوق تأکید دارد که افراد به وسیله ارزش تشویقی اشیا در محیط برانگیخته می‌شوند. نظریه‌های مشوق در پی توضیح این نکته بودند که چرا افراد به مشوق‌های مثبت گرایش دارند و چرا از مشوق‌های منفی اجتناب می‌کنند. این نظریه‌ها مفاهیم لذت‌جویی را پذیرفته بودند که اصولاً ارگانیسم به علائم لذت نزدیک می‌شود



و از علائم درد دوری می‌کند. افراد از طریق یادگیری درمورد اینکه کدام اشیا محیطی لذت‌بخش و کدام رنج‌آور است تصمیم می‌گیرند که چه پاسخی را ارائه دهند.

برانگیختگی بیانگر فرایندهایی است که با هوشیاری، بیداری و فعال‌سازی مرتبط است. افزایش علاقه به مبحث برانگیختگی به دنبال یافته‌های علوم اعصاب در حوزه سیستم برانگیختگی در ساقه مغز رخ داد. سطح برانگیختگی فرد حاصل این است که محیط تا چه اندازه‌ای تحریک‌کننده است. سطح متوسط برانگیختگی با تجربه لذت و عملکرد مطلوب همراه است. **نظریه «منحنی U وارونه» توسط یرکز و دادسون** مطرح شد که رابطه بین برانگیختگی و عملکرد را بیان می‌کند. تحریک کم و ضعیف در محیط باعث ملالت و بی‌قراری، تحریک محیطی زیاد باعث تنش و استرس می‌شود. افراد، سطح مطلوب برانگیختگی را ترجیح می‌دهند و از برانگیختگی زیاد یا کم اجتناب می‌کنند؛ بنابراین عملکرد بهینه، حاصل برانگیخته بودن است، نه زیاد برانگیخته بودن. منحنی U معکوس درواقع پیش‌بینی می‌کند که چه موقع کاهش یا افزایش در تحریک باعث عاطفه مثبت یا منفی می‌شود.

پیدایش نظریه‌های کوچک

نظریه‌های کوچک برخلاف نظریه‌های بزرگ انگیزش، که می‌خواهند کل انگیزش را توضیح دهند، هدف توجیهی خود را به پدیده‌های انگیزشی خاص، محدود می‌کنند. نظریه‌های کوچک برخی از رفتارهای برانگیخته، نه همه آن‌ها را توضیح می‌دهند؛ مثل نظریه انگیزش پیشرفت. نظریات انگیزش که در نیمه اول قرن بیست مطرح شدند، ارگانیسم را به صورت منفعل در نظر می‌گرفتند و نقش اصلی انگیزش را در فعال کردن ارگانیسم، نافعال می‌دانستند. نظریه‌های بعدی در نیمه دوم قرن بیست ارگانیسم را موجود فعال در نظر می‌گرفتند و بیشتر نظریات امروزی هم این اصل را قبول دارند و به جای توجه به انگیزش‌های کمبود به انگیزش رشدی می‌پردازند.

خلاصه فصل

مطالعه انگیزش درباره فرایندهای درونی است که به رفتار نیرو، جهت و استقامت می‌بخشد. انگیزه‌ها تجربیات درونی هستند که شامل نیازها، شناخت‌ها و هیجانات هستند. نیازها، شرایط درون فردی که برای ادامه زندگی و کمک به رشد و بهزیستی ارگانیسم ضروری‌اند. شناخت‌ها، رویدادهای ذهنی مانند افکار، عقاید، انتظارات، برنامه‌ها، اهداف، اسناد، ارزیابی‌ها و خودپنداره هستند. منابع شناختی انگیزش، بر مبنای تفکر افراد است و هیجان‌ها، واکنش‌های پیچیده و هماهنگ احساسات، برانگیختگی، اهداف و ابراز در موقعیت‌های مهم زندگی هستند. هیجانات نوعی از فوران‌های کوتاه‌مدت انطباقی در موقعیت‌های اضطراری هستند. تفاوت تأثیرگذاری و انگیزش: تأثیرگذاری فرایندی اجتماعی است که به وسیله آن یک نفر می‌خواهد دیگری رفتار یا فکر خود را تغییر دهد. در واقع یک فرایند میان فردی است که تحت عناوینی مانند قانع‌سازی، رهبری، هم‌رنگی، پیروی و اطاعت روی می‌دهد؛ اما انگیزش فرایندی خصوصی و درونی است و به جای هدایت افراد برای پیروی از شیوه تفکری خاص، نیرو و جهتی در راستای پرداختن به صورت انطباقی به مسائل به افراد می‌دهد. تفاوت انگیزه و انگیزش: انگیزه یعنی گرایش به انجام رفتاری که در طول زمان ثابت است و وابسته به موقعیت نیست؛ مانند انگیزه پیشرفت. انگیزش به معنای مجموعه‌ای از متغیرهای پیچیده ارگانیسم و محیط که کنش آن‌ها به یک فعالیت عمومی و جهت‌دار احساس و رفتار منتهی می‌شود، می‌باشد. جلوه‌های انگیزش عبارت‌اند از: رفتار، مشغولیت، سایکوفیزیولوژی، فعال‌سازی مغز و گزارش شخصی. تفاوت متغیر فرضی و سازه فرضی: عملیاتی کردن و میزان واقعیت. نظریه انگیزشی افلاطون شامل سه جنبه اشتهاآور، رقابتی و محاسباتی است. نظریه انگیزشی ارسطو شبیه به افلاطون با سه مولفه تغذیه‌ای، احساسی و عقلانی است. نظریه دوگانه‌نگری: هوس‌های بدن در برابر قدرت استدلال ذهن. از نظر دکارت، اراده عالی‌ترین نیروی انگیزشی است. اراده، رفتار را راه‌اندازی و هدایت می‌کند، تصمیم می‌گیرد آیا عمل کند یا نه و اگر عمل کند چه کاری را انجام دهد؛ بنابراین درک اراده به درک انگیزش کمک می‌کند. اولین نظریه بزرگ انگیزش، نگاه دکارت به اراده است. نظریه‌های بزرگ انگیزشی عبارت‌اند از: اراده، غریزه، سائق، مشوق و برانگیختگی.

سؤالات کنکور کارشناسی ارشد

۱) شباهت انگیزش و هیجان در چیست؟ (علوم ۱۳۹۱)

- ۱) موجب تعادل حیاتی می‌شوند.
- ۲) از محرک‌های درونی ناشی می‌شوند.
- ۳) رفتار را فعال و هدایت می‌کنند.
- ۴) از محرک‌های بیرونی ناشی می‌شوند.

(۲) در بحث انگیزش، فاصله زمانی بین شروع یک پاسخ تا توقف آن کدام است؟ (علوم ۱۳۹۷)

- (۱) دامنه (۲) پایداری (۳) احتمال پاسخ (۴) نهفتگی
- (۳) قانون یرکز-دادسون، مبنی بر اینکه «حد مطلوب انگیزش با افزایش درجه دشواری پاسخ کاهش می‌یابد»، بیانگر تأثیر کدام مورد است؟ (علوم ۱۳۹۸)
- (۱) برانگیختگی بر حافظه (۲) برانگیختگی بر یادگیری (۳) برانگیختگی بر توجه (۴) برانگیختگی بر ادراک
- (۴) پژوهشگری با استفاده از آزمون ترجیح خوراکی‌ها، گرایش موش‌ها به سیب یا انگور را می‌سنجد. او در حال سنجش کدام مفهوم انگیزش است؟ (علوم ۱۴۰۰)

- (۱) شدت انگیزش (۲) جهت انگیزش (۳) فعال‌سازی انگیزش (۴) سلسله مراتب انگیزش

(۵) افراد اهمال‌کار، در کدام مولفه انگیزش مشکل بیشتری دارند؟ (علوم ۱۴۰۲)

- (۱) پایداری (۲) خوگیری (۳) جهت‌دهی (۴) برانگیختگی
- (۶) عبارت «حد مؤثر شدت انگیزش با افزایش درجه دشواری پاسخ کاهش می‌یابد»، تأثیر بر انگیزش کدام مقوله را تعیین می‌کند؟ (علوم ۱۴۰۳)
- (۱) تفکر (۲) ادراک (۳) حافظه (۴) یادگیری

پاسخ تشریحی کنکور کارشناسی ارشد

(۱) **گزینه ۳** انگیزش به‌طور کلی عاملی است که ما را برمی‌انگیزد، به حرکت در می‌آورد و به سوی هدف معینی هدایت می‌نماید. در واقع وقتی در مورد نیروهایی که رفتار را به وجود می‌آورند، باعث تداوم آن می‌گردند و آن را به سوی هدف معینی سوق می‌دهند صحبت می‌شود، مباحث انگیزشی است. هیجان نیز در پاسخ به رویدادهای مهم زندگی بروز می‌نماید و روی رفتار ما تأثیر می‌گذارد.

هیجانی مانند ترس علاوه بر اینکه یک هیجان می‌باشد، دارای ویژگی انگیزشی می‌باشد و رفتار فرار و محافظت را نیرومند می‌نماید؛ بنابراین می‌توان بیان داشت که ویژگی مشترک انگیزش و هیجان این است که هر دو توان فعال کردن و هدایت رفتار را دارند.

(۲) **گزینه ۲** مهم‌ترین جلوه‌های هیجان عبارت‌اند: از تلاش، نهفتگی، پایداری (استقامت) جلوه صورت و حالات بدن. از بین این جلوه‌های هیجان فقط جلوه صورت و حالات بدن است که علاوه بر شدت انگیزش، نوع هیجان را نیز نشان می‌دهد. بنابر تعریف، تلاش عبارت است از مقدار کوششی که برای انجام دادن یک هدف به خرج داده می‌شود و هر چه شدت انگیزش بالاتر باشد، تلاش بیشتر می‌گردد. نهفتگی مقدار زمانی است که فرد بعد از اولین مواجهه با رویداد محرک، در پاسخ تأخیر می‌کند؛ هر چه انگیزش بیشتر باشد، نهفتگی کمتر است. پایداری، مدت زمان بین شروع و توقف رفتار است که رابطه مستقیم با انگیزش دارد.

(۳) **گزینه ۲** نظریه «منحنی U وارونه» توسط یرکز و دادسون مطرح شد که رابطه بین برانگیختگی و عملکرد را بیان می‌کند. تحریک کم و ضعیف در محیط، باعث ملالت و بی‌قراری و تحریک محیطی زیاد، باعث تنش و استرس می‌شود. افراد سطح مطلوب برانگیختگی را ترجیح می‌دهند و از برانگیختگی زیاد یا کم اجتناب می‌کنند؛ بنابراین عملکرد بهینه، حاصل

برانگیخته بودن است، نه زیاد برانگیخته بودن. منحنی U معکوس درواقع پیش‌بینی می‌کند که چه موقع کاهش یا افزایش در تحریک باعث عاطفه مثبت یا منفی می‌شود.

(۴) **گزینه ۲** مطالعه انگیزش به فرایندهای درونی مربوط می‌شود که به رفتار نیرو، جهت و استقامت می‌بخشد. منظور از نیرو این است که رفتار، قدرت دارد؛ یعنی نیرومند، شدید، بادوام و برگشت‌پذیر است. منظور از جهت این است که رفتار هدف دارد؛ یعنی به سمت رسیدن به هدف یا نتیجه خاص گرایش دارد. استقامت یعنی رفتار دوام دارد.

گرایش یا ترجیح یک غذا در اینجا سیب یا انگور، برای رفع نیاز گرسنگی به جهت انگیزشی رفتار اشاره دارد.

(۵) **گزینه ۱** انگیزش مرتبط با فرایندهای درونی است که به رفتار انسان نیرو، جهت و استقامت می‌بخشد. منظور از نیرو این است که رفتار قدرت دارد، منظور از جهت این است که رفتار هدف دارد و منظور از استقامت این است که رفتار دوام دارد و با گذشت زمان و تغییر موقعیت، خود را نگه می‌دارد. با توجه به این که فرد اهمال‌کار کارهای خود را شروع می‌کند اما در ادامه دادن آن و پیش رفتن مطابق با برنامه‌اش مشکل دارد، بنابراین در مولفه پایداری دچار مشکل می‌شود.

(۶) **گزینه ۴** سطح برانگیختگی فرد معمولاً حاصل این است که محیط به چه اندازه تحریک‌کننده است، سطح متوسط برانگیختگی با تجربه لذت و عملکرد مطلوب همراه است. زمانی که افراد کم برانگیخته هستند به دنبال فرصت‌هایی برای کاهش برانگیختگی هستند و افزایش تحریک محیطی می‌تواند آزردهنده باشد و عملکرد فرد را تضعیف کند. نظریه «منحنی U وارونه» توسط یرکز و دادسون مطرح شد که رابطه بین برانگیختگی و عملکرد را بیان می‌کند. تحریک کم و ضعیف در محیط باعث ملالت و

برانگیخته بودن. منحنی U معکوس درواقع پیش‌بینی می‌کند که چه موقع کاهش یا افزایش در تحریک باعث عاطفه مثبت یا منفی می‌شود.

بی‌قراری، تحریک محیطی زیاد باعث تنش و استرس می‌شود. افراد، سطح مطلوب برانگیختگی را ترجیح می‌دهند و از برانگیختگی زیاد یا کم اجتناب می‌کنند. بنابراین عملکرد بهینه، حاصل برانگیخته بودن است، نه زیاد

خودنگار...



توصیف مبانی فیزیولوژیکی انگیزش به دو دلیل مفید است:

(۱) توصیف و تبیین پدیده‌هایی مثل کشانده گرسنگی و تشنگی و فعالیت‌های روان فیزیولوژیکی بدون توجه به مبانی فیزیولوژیکی و توجه به پیدایش آن غیرقابل امکان است.

(۲) توصیف‌های نوروفیزیولوژیکی به تنهایی نمی‌تواند فرایند انگیزشی را توصیف کند؛ بلکه برای تبیین این سازه باید به مجموعه‌ای از عوامل مانند محرک بیرونی، عوامل شیمیایی، هورمونی و فیزیکی درون ارگانیسمی و ساختار عصبی توجه کرد.

طبق پژوهش‌ها، ساختارهای عصبی‌ای که در رفتار انگیزشی ما نقش دارند عبارت‌اند از: **دستگاه کناری، تالاموس و هیپوتالاموس**. ارتباط بین دستگاه عصبی و هورمونی ما از طریق هیپوتالاموس و هیپوفیز برقرار می‌شود و دستگاه شبکه‌ای در ساقه مغز برای فعالیت و بازداری ارگانیسم نقش مهمی ایفا می‌کند.

طبق نظر **گروسمن**، اساس فیزیولوژیکی انگیزش در سه محور دستگاه اعصاب مرکزی می‌باشد: (۱) **پدیده‌های غیر اختصاصی انگیزش ناشی از دستگاه شبکه‌ای**، (۲) **پدیده‌های غیر اختصاصی انگیزش ناشی از دستگاه کناری**، (۳) **پدیده‌های اختصاصی انگیزش ناشی از دستگاه کناری** پدیده‌های غیر اختصاصی انگیزش یعنی فعالیت عمومی ارگانیسم که در اثر تحریک شیمیایی یا الکتریکی **دستگاه شبکه‌ای** یا نواحی معینی از **دستگاه کناری** تولید می‌شوند. طبق تحریک نواحی خاصی از **دستگاه کناری و به خصوص هیپوتالاموس**، پدیده‌های اختصاصی هیجان مثل تشنگی، گرسنگی و پرخاشگری به وجود می‌آیند.

چگونگی دریافت محرک و پردازش آن

ارگانیسم از طریق گیرنده‌ها تحریک را از محیط دریافت می‌کند و بر روی آن پردازش انجام می‌دهد. پردازش به معنای فرایند شناختی انتخاب، بهره‌برداری فوری از آن یا ذخیره، تحریک‌شدگی یا بازداری و انتقال جریان عصبی به جای دیگر می‌باشد.

بازتاب‌های ساده، ساده‌ترین حالت انتقال تحریک و ایجاد رفتار هستند که به آن‌ها بازتاب‌های تک سیناپسی هم می‌گویند؛ مانند بازتاب زیرزانی، چراکه گیرنده و عمل‌کننده در یک عضو قرار دارند و بین تار حسی (دریافت محرک) و تار حرکتی پیرامون رسان (جهت ایجاد رفتار) فقط یک ارتباط سیناپسی برقرار می‌شود؛ درحالی‌که در بازتاب‌های مرکب، گیرنده و عمل‌کننده در یک عضو قرار ندارند و بین تار حسی و تار حرکتی پیرامون رسان چندین ارتباط سیناپسی برقرار می‌شود.

معمولاً جریان بازتاب‌ها، غیرارادی هستند و فرایندهای شناختی در آن‌ها نقشی ندارند. در بازتاب‌های یک سیناپسی، بین گیرنده و عمل‌کننده واسطه‌ای وجود ندارد و شبیه به **الگوی محرک-پاسخ** می‌باشد. اما در دیگر فرایندهای فیزیولوژیکی به وسیله دستگاه اعصاب مرکزی، ارگانیسم بین محرک-پاسخ متغیرهای فرضی را وارد می‌کند که مطابق با الگوی محرک-ارگانیسم-پاسخ می‌باشد. رویدادهای عصبی به عنوان واحدهای حسی-حرکتی پیچیده به صورت ارادی عمل می‌کنند. در واقع متغیر فرضی واسطه‌ای، عوامل شناختی و انگیزشی هستند و یادگیری و تجربیات فرد را شکل می‌دهند و به او اجازه می‌دهند تا رفتاری مؤثر در جهت هدف خود داشته باشد.

مبانی عصبی انگیزش و هیجان

مغز در یک سطح کلی درنظر گرفته می‌شود که یک ناحیه قشر بیرونی و یک منطقه زیرقشری دارد. ناحیه قشری شامل برآمدگی‌ها و شیارهای قطعه پیشانی، آهیانه‌ای، گیجگاهی و پس‌سری می‌باشد و منطقه زیرقشری به عنوان دستگاه لیمبیک می‌باشد که شامل هسته‌های کوچکی است.

● مغز قشری

قشر مخ در سطح هوشیار، عمدی و هدفمند عمل می‌کند در نتیجه مغز قشری با انگیزش‌های شناختی مثل اهداف، برنامه‌ها، راهبردها، ارزش‌ها و عقاید در ارتباط است. در مغز قشری، انگیزش و هیجان معمولاً حالت‌های ذهنی عمدی و سنجیدنی است.

● مغز زیرقشری

این قسمت از مغز با تکانه‌های اساسی و با انگیزش‌های هیجانی مانند گرسنگی، تشنگی، خشم و ترس، لذت، میل و پاداش در ارتباط است. انگیزش‌های منطقه زیرقشری مغز عمدتاً ناهوشیار، خودکار و تکانشی هستند. در مغز زیرقشری، انگیزش و هیجان معمولاً رویدادهای واکنشی هستند.

● ارتباط دوطرفه

همانطور که می‌دانیم مغز از چند ساختار انفرادی تشکیل شده است، اما این ساختارهای انفرادی به وسیله شبکه‌ای از گذرگاه‌های عصبی به یکدیگر متصل

شده‌اند؛ بنابراین تصویر کلی مغز، یک سری ساختارهای مغزی انفرادی که کارکردهای تکی داشته باشند نیستند؛ بلکه مغز به صورت یکپارچه فعالیت می‌کند.

● نظریه‌های فرایند دوگانه

مناطق زیرقشری به فرایندهای انگیزش اساسی مرتبط می‌باشد، درحالی‌که مغز قشری به موضوعاتی مثل خویشتن‌داری، مقاومت در برابر وسوسه، تصمیم‌گیری و خودتنظیمی مرتبط می‌باشد. نیروهای دوطرفه بین انگیزش اصلی و کنترل شناختی بر این انگیزش و هیجانات، مدل فرایند دوگانه نامیده می‌شود. مدل فرایند دوگانه برای شناختن انگیزش، اعتیاد، مخاطره‌جویی در طول دوره کودکی و نوجوانی بسیار مفید است. در طول دوره کودکی، منطقه زیرقشری و فرایندهای عاطفی تسلط دارند. در طول نوجوانی، افراد بیشتر می‌توانند انگیزش‌های نیرومند خود را کنترل کنند و ارضای آن‌ها را به تعویق می‌اندازند اما با این حال نوجوانان بیشتر خطر می‌کنند؛ چرا که بخش قشری هنوز به فعالیت کامل خود نرسیده است.

● انتقال‌دهنده‌های عصبی

نورون‌ها از طریق آزاد شدن، انتقال و دریافت انتقال‌دهنده‌های عصبی به صورت شیمیایی با هم در ارتباط‌اند. چهار گذرگاه انتقال‌دهنده عصبی که با انگیزش در ارتباط است عبارت‌اند از دوپامین، سروتونین، نوراپی نفرین (آدرنالین) و اندورفین. انتقال‌دهنده عصبی اندورفین امکان ارتباط میان ساختارهای مغزی درگیر در بازداری درد، اضطراب و ترس و تولید احساس‌های خوب خنثی‌کننده را برقرار می‌کند.

انتقال‌دهنده عصبی دوپامین مرتبط با ساختارهای مغزی درگیر با پاداش و لذت می‌باشد.

انتقال‌دهنده عصبی سروتونین ارتباط میان ساختارهای مغزی درگیر در خلق و هیجان را امکان‌پذیر می‌کند.

انتقال‌دهنده عصبی نوراپی نفرین (آدرنالین) امکان ارتباط میان ساختارهای مغزی مربوط به برانگیختگی و هوشیاری را فراهم می‌کند.

ساختارهای انفرادی درگیر در انگیزش و هیجان

ساختار مغز (مغز زیر قشری)	وظیفه انگیزشی و هیجانی
ساخت شبکه‌ای	برانگیختگی، هوشیاری و بیداری
بادامه	تشخیص ویژگی‌های محرک اشیای محیطی مثل تهدید و پاداش
عقد‌های پایه	تعدیل انگیزشی حرکت و عمل
جسم مخطط بطنی و هسته آکامبنس	مرکز پاداش مغز به علایم پاداش برای تولید لذت و دوست داشتن
ناحیه کلاهک بطنی	نقطه شروع مسیر پاداش مبتنی بر دوپامین، ساخت دوپامین
هیپوتالاموس	حساس به پاداش‌های طبیعی مثل خوردن، نوشیدن و همسرگزینی
ساختار مغز (مغز قشری)	وظیفه انگیزشی و هیجانی
قشر اینسولا	مرتبط با حالت‌های جسمانی برای تولید احساس قلبی، احساسات مرتبط با خطر، عدم اطمینان، عاملیت شخصی و خودپنداره
قشر پیش‌پیشانی	برنامه‌ریزی، تعیین هدف، فعالیت نیمکره راست؛ عاطفه منفی و انگیزش اجتنابی، فعالیت نیمکره چپ؛ عاطفه مثبت و انگیزش گرایشی
قشر پیشین حدقه‌ای	ارزش مرتبط با پاداش اشیاء، تنظیم ترجیحات و انتخاب گزینه‌ها
قشر پیش‌پیشانی بطنی-میانی	ارزیابی حالت‌های جسمی درونی و ارزش هیجانی ناآموخته پاداش‌های حسی اساسی، مسئول کنترل هیجانی
قشر پیش‌پیشانی خلفی-جانبی	ارزیابی روش انجام کار و ارزش هیجانی آموخته شده رویدادهای محیطی، مسئول کنترل بر امیال و مخاطرات برای دنبال کردن اهداف بلندمدت
قشر کمربندی قدامی	کنترل تعارضات هیجانی

مغز قشری و زیرقشری

مغز قشری (قشر مخ) سطح برآمده و چین‌خورده مغز است که در سطح هوشیار، عمدی، ارادی و هدفمند عمل می‌کند. در نتیجه مغز قشری با انگیزش‌های آکنده از فعالیت‌های شناختی مانند اهداف، برنامه‌ها، راهبردها، ارزش‌ها و عقاید در باره خود ارتباط دارد.

● مناطق مغز زیر قشری

مغز زیرقشری با امیال و تکانه‌های اساسی و با انگیزش‌های آکنده از هیجان مانند گرسنگی، تشنگی، خشم، لذت، ترس، اضطراب، میل و پاداش ارتباط دارد. در ادامه به بررسی جزئیات بیشتر مناطق مغزی زیرقشری می‌پردازیم.

- ساخت شبکه‌ای

ساخت شبکه‌ای برای پردازش اطلاعات حسی وارده، نقش مهمی را در **برانگیختگی، هوشیاری و فرایند بیداری مغز** ایفا می‌کند. ساخت شبکه‌ای در ساقه مغز قرار دارد که شامل دو قسمت دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای صعودی و ساخت شبکه‌ای نزولی است.

تحریک در منطقه دستگاه شبکه‌ای، موجب تغییر پتانسیل فعالیت می‌شود و امواج ثبت شده در این حالت، مشابه با امواج مغزی ارگانیسم هنگام فعالیت است. به همین دلیل دستگاه شبکه‌ای را دستگاه فعال‌ساز صعودی می‌نامند و در برابر آن دستگاه فعال‌ساز نزولی شبکه‌ای است که برای افزایش تنود عضلانی مهم است. **دستگاه شبکه‌ای برای فعالیت و کنترل هوشیاری اهمیت دارد و در چرخه خواب و بیداری اهمیت دارد که امروزه بسیاری معتقد هستند چرخه خواب و بیداری بدون دخالت این قسمت می‌باشد.**

- بادامه

بادامه مجموعه‌ای از هسته‌های متصل به هم است که با انگیزش و هیجان در ارتباط است. وظایف اصلی بادامه عبارتند از: **تشخیص رویدادهای مهم و آزاددهنده هیجانی، برقراری تداوی‌های محرک-هیجان مرتبط با صیانت نفس مانند ترس، خشم و اضطراب.** هر قسمتی از بادامه وظیفه متفاوتی دارد؛ تحریک یک قسمت از بادامه، خشم هیجانی را ایجاد می‌کند و تحریک قسمت دیگری از آن، ترس هیجانی و رفتار دفاعی را فعال می‌کند. صدمه دیدن بادامه تغییرات اساسی از جمله: **مطیع بودن، بی‌تفاوتی عاطفی، فقدان پاسخ‌دهی هیجانی، ترجیح انزوای اجتماعی به پیوند اجتماعی و نزدیک شدن به محرک‌هایی که قبلاً ترسناک بوده‌اند** را ایجاد می‌کند. بادامه ویژگی‌های آزاددهنده تمامی اشیاء را پردازش می‌کند، اما در تشخیص ویژگی‌های آزاددهنده جلوه‌های صورت هیجان مهارت خاصی دارد. یکی دیگر از وظایف بادامه تشخیص ویژگی‌های خوشایند اشیاء و وقایع محیطی است.

- عقده‌های پایه

اساس انگیزش و هیجان، رفتار هدف‌گرا و نیرومند است. افراد با انگیزه، تحرک دارند و اقدام به کار می‌کنند. تحرک و عمل از فعالیت عصبی در قشر حرکتی ناشی می‌شود. **عقده‌های پایه** مجموعه‌ای از هسته‌های کوچک هستند که جمعی کار می‌کنند تا نیروی انگیزشی و هیجانی برای حرکت و عمل ایجاد کنند. جسم سیاه و گلوبوس پالیدوس عمل را از لحاظ انگیزشی و هیجانی آماده می‌کنند و هسته دمی و پوسته قصدهای حرکتی را هماهنگ می‌سازند. در **مجموع عقده‌های پایه در نیرومندسازی برنامه‌های عمل نقش دارند.**

- مرکز پاداش: جسم مخطط، هسته آکامبنس، ناحیه کلاهد بطنی

جسم مخطط از هسته آکامبنس، هسته دمی و پوسته تشکیل شده است. این ساختارها با هم مراکز پاداش مغز هستند. آن چیزی که هسته آکامبنس را تحریک می‌کند تا فعال شود، آزاد شدن انتقال‌دهنده عصبی **دوپامین** است. ناحیه کلاهد بطنی محل ساخت و ساز برای دوپامین است و ناحیه آکامبنس ناحیه تولید لذت مغز است. ناحیه کلاهد بطنی نقطه شروع در مرکز پاداش مبتنی بر دوپامین است و رشته‌های عصبی را جهت دریافت دوپامین به هسته آکامبنس می‌فرستد. **این دو قسمت با هم مبنای عصبی مرکز پاداش مبتنی بر دوپامین را می‌سازند.** آنچه هسته آکامبنس و تجربه لذت را فعال می‌کند، **انتظار** است؛ یعنی وقتی با خبر می‌شویم که پاداشی قرار است دریافت کنیم، ناحیه کلاهد بطنی دوپامین آزاد می‌کند و هسته آکامبنس را فعال می‌سازد.

- هیپوتالاموس

هیپوتالاموس از طریق تحریک بیست هسته مجزا، دامنه‌ای از وظایف زیستی مهم مثل خوردن، نوشیدن و جفت‌گیری را تنظیم می‌کند. هیپوتالاموس نسبت به پاداش‌های طبیعی مثل غذا، آب و جفت‌گیری حساس است. همچنین هیپوتالاموس دستگاه درون‌ریز و دستگاه عصبی خودمختار را نیز تنظیم می‌کند. هیپوتالاموس با تنظیم این دو دستگاه قادر است محیط درونی بدن را تنظیم کند تا بدن با محیط سازگار شود. هیپوتالاموس با اعمال کنترل بر غده هیپوفیز، دستگاه درون‌ریز را تنظیم می‌کند و هورمون‌ها را آزاد می‌کند و هورمون‌ها به نوبه خود پاسخ «جنگ و گریز» را راه‌اندازی می‌کنند. دستگاه خودمختار که شامل دو بخش سمپاتیک و پاراسمپاتیک است از هیپوتالاموس شروع می‌شود و عصب‌های خود را به سرتاسر بدن می‌فرستد؛ بنابراین **دو ابزار هیپوتالاموس، دستگاه عصبی خودمختار و غده هیپوفیز است که از طریق دستگاه خودمختار، برانگیختگی و بهبودی را ایجاد می‌کند و از طریق هیپوفیز دستگاه درون‌ریز را کنترل می‌کند.**

سه نظریه در جهت توضیح نقش هیپوتالاموس در انگیزش و هیجان با توجه به کتاب انگیزش و هیجان خدایانه ارائه شده است:

نظریه اختصاصی

این نظریه معتقد است برای ایجاد و کنترل انگیزه‌هایی مانند گرسنگی، تشنگی و جنسی، مناطق مختلفی از هیپوتالاموس برتری دارند. اگرچه امروزه این نظریه مورد تردید است.

نظریه قطع و وصل نادرست

طبق این نظریه، مکانیسم‌های جداگانه نرونی اساس نوروفیزیولوژیک برای قطع و وصل نادرست وجود دارد. بین مکانیسم‌های مختلف یا محدوده‌های متفاوت از نظر تشریحی، ساختار پیچیده متقاطع وجود دارد.

نظریه کلی

تحریک نواحی معینی از هیپوتالاموس به خاطر همپوشانی تشریحی با دیگر مناطق باعث فعالیت‌های نسبتاً پیچیده و کلی می‌شود. در واقع نمی‌توان از نظر تشریحی رفتار خاصی را به منطقه‌ای خاص نسبت داد و برتری قائل شد.

● مناطق مغز قشری

همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد مناطق قشری مغز در فرایندهای شناختی جهت‌دهنده به رفتارها تأثیر دارند. شش ساختار مغز قشری در حالت‌های انگیزشی و هیجانی مشارکت دارند که در ادامه به برخی از مهم‌ترین آن‌ها می‌پردازیم.

- اینسولا

اینسولا ساختاری نسبتاً بزرگ در عمق مغز است که از دو قسمت جلویی و پشتی تشکیل شده است. اینسولای پشتی، تغییرات در **حالت‌های جسمانی** مثل تغییرات ضربان قلب، خستگی، درد و برانگیختگی را دریافت می‌کند و اینسولای جلویی، **احساس‌های ذهنی** ناشی از این تغییرات را ارزیابی می‌کند و به صورت هوشیار از آن آگاه می‌شود. اینسولا خطر و عدم اطمینان را نیز پردازش می‌کند. مسئولیت **احساس «خود» و تمایز بین من و دیگری** از اینسولا ناشی می‌شود و فعالیت قسمت جلویی اینسولا تجربه **عاملیت شخصی** را نیز افزایش می‌دهد.

سایر وظایف اینسولا عبارت است از:

- ۱) اینسولای جلویی ساختار اصلی دخیل در انگیزش درونی است و انگیزش بیرونی توسط مرکز پاداش مبتنی بر جسم مخطط دریافت می‌شود.
- ۲) اینسولای جلویی ساختار اصلی درگیر در همدلی است و پردازش احساسات دیگران است. در افراد مبتلا به اوتیسم، اختلال سلوک و اختلال شخصیت مرزی اینسولای جلویی صدمه دیده است.
- ۳) اینسولا خطر و بلاتکلیفی را نیز پردازش می‌کند.

- قشر پیش‌پیشانی

نقطه شروع تعدادی از هیجانات منفی، بادامه است، درحالی که نقطه شروع تعدادی از هیجانات مثبت، شبکه دوپامین ناحیه کلاهی بطنی و هسته آکامبنس است. در اینجا باید به عبارت تعدادی از آن‌ها دقت کرد چراکه هیجانات از فرایندهای قشری مانند افکار، ارزیابی و هدف‌ها هم ناشی می‌شوند. **فعالیت نیمکره راست مغز، هیجانات منفی و انگیزش اجتنابی ایجاد می‌کند، درحالی که فعالیت نیمکره چپ مغز، هیجانات مثبت و انگیزش گرایشی تولید می‌کند.** به بیان دقیق‌تر، فعالیت قشری پیش‌پیشانی چپ با فعالیت دستگاه عصبی پاراسمپاتیک، آرامش، تهییج‌پذیری مثبت، انگیزش گرایشی و تمایلات گروه‌گرایی ارتباط دارد؛ درحالی که فعالیت قشری پیش‌پیشانی راست با فعالیت دستگاه عصبی سمپاتیک، برانگیختگی و خطر، تهییج‌پذیری منفی و تمایلات فردگرایی مثل مصونیت شخصی ارتباط دارد. افراد مختلف سطوح متفاوتی از حساسیت را نسبت به پردازش اطلاعات در قشر پیش‌پیشانی چپ و راست نشان می‌دهند (تفاوت شخصیتی). **قشر پیش‌پیشانی چپ فعال و حساس، سیستم فعال‌سازی رفتاری (BAS) برای فرد تأمین می‌کند که شبیه برون‌گرایی است، درحالی که قشر پیش‌پیشانی راست فعال و حساس، سیستم بازداری رفتاری (BIS) برای فرد تأمین می‌کند که شبیه روان‌رنجورخویی است.**

- قشر پیشین حدقه‌ای

ساختار مغز قشری است که اطلاعات مرتبط با پاداش را درباره اشیا محیطی پردازش کرده و به افراد کمک می‌کند تا ترجیحات خود را ایجاد کرده و بین گزینه‌ها انتخاب کنند. قشر پیشین حدقه‌ای برای توانایی به تأخیر انداختن ارضا که عبارت است از رفع میل به پاداش فوری به نفع پاداش معوقی که مفیدتر است، اهمیت دارد.

- قشر پیش‌پیشانی قدامی-میانی

بیانگر ویژگی‌های عاطفی پاداش‌های حسی اساسی مانند مزه‌ها است و همواره بازنمایی‌های عاطفی حالت‌های جسمانی درونی‌شده را به‌روز می‌کند. در برخی از موارد بالینی که این قسمت آسیب دیده است، اختلالات هیجانی و قضاوت‌های اجتماعی معیوب دارند چراکه قشر پیش‌پیشانی قدامی-میانی برای ارزش‌گذاری شناختی درون‌دادهای هیجانی کار می‌کند که باعث تصمیم‌گیری مؤثر می‌شود.

- قشر پیش‌پیشانی خلفی-جانبی

درحالی‌که قشر پیش‌پیشانی قدامی-میانی ارزش هیجانی پاداش‌های حسی اساسی را ارزیابی می‌کند، قشر پیش‌پیشانی خلفی-جانبی ارزش هیجانی آموخته‌ی رویدادهای محیطی و راهکارهای احتمالی را ارزیابی می‌کند. قشر پیش‌پیشانی خلفی-جانبی در رابطه با مقاومت در برابر وسوسه به هنگام دنبال کردن اهداف بلندمدت نیز اهمیت دارد و همین‌طور فعالیت این بخش برای برحذر داشتن ما از عمل کردن به‌صورت خودخواهانه نیز اهمیت دارد، زیرا از تمایل ما برای نفع شخصی جلوگیری می‌کند؛ بنابراین به‌صورت مثبت به تعامل‌های اجتماعی کمک می‌کند.

- قشر کمربندی پیشین

در اولویت دادن به توجه، نظارت بر تعارض، انتخاب کردن، تصمیم‌گیری، پیش‌بینی پیامدهای اعمال، تغییر دادن مناطق دیگر مغز برای نیاز به کنترل شناختی بیشتر، جهت حل تعارض و تنظیم خود مشارکت دارد. وظیفه اصلی قشر کمربندی پیشین، نظارت بر تعارض‌ها در پردازش اطلاعات است و وقتی تعارضی ایجاد می‌شود از منابع شناختی بیشتر مثل توجه و تصمیم‌گیری استفاده می‌کند تا تعارض حل شود.

هورمون‌ها

دستگاه عصبی برای ارتباط ساختارهای مغزی از انتقال‌دهنده‌های عصبی استفاده می‌کند، درحالی‌که دستگاه درون‌ریز برای برقراری ارتباط بین اندام‌های بدن مانند قلب و کلیه از هورمون‌ها استفاده می‌کند.

کورتیزول معروف به **هورمون استرس** و محصول هورمونی واکنش‌پذیری سیستم هیپوتالاموس-هیپوفیز-قشر غده فوق کلیوی است.

ساختارهای زیرقشری (بادامه) ← پاسخ به موقعیت تهدیدکننده ← تحریک هیپوتالاموس ← تحریک غده هیپوفیز ← تولید کورتیزول توسط غده فوق کلیوی

به‌طورکلی، واکنش‌پذیری کورتیزول وظیفه انطباقی کوتاه‌مدت دارد؛ به‌طوری‌که انرژی و توجه را در پاسخ به تهدید ارزیابی اجتماعی تجهیز می‌کند. در عین حال در بلندمدت، واکنش‌پذیری مزمن کورتیزول عوارض تراکمی بر بدن دارد.

هورمون استروئید تستوسترون با رقابت زیاد، رفتارهای مقام‌جویی و انگیزش جنسی (تلاش برای همسرگزینی) در ارتباط است.

در این قسمت از فصل به مطالبی پیرامون مبانی فیزیولوژیکی انگیزش مطابق با کتاب انگیزش و هیجان خدائپناهی می‌پردازیم، از آنجایی که این دسته از مطالب قابلیت ادغام با مطالبی که پیش‌تر خواندید را ندارند، برایتان تحت عناوین جداگانه شرح می‌دهم.

مکانیسم‌های شیمیایی درون ارگانیسمی

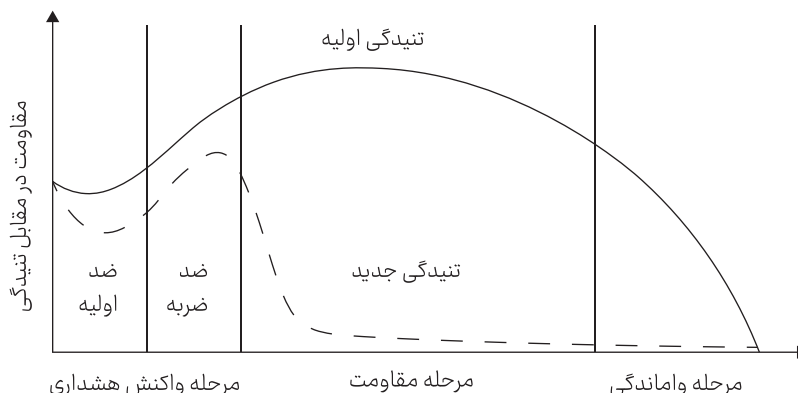
مهم‌ترین نوع این مکانیسم‌ها، دستگاه درون‌ریز است. دستگاه درون‌ریز تشکیل‌شده از غدد درون‌ریزی است که ترشحات خود (هورمون) را به دستگاه گردش خون یا دستگاه لنفاوی می‌ریزد. اختلال در دستگاه درون‌ریز باعث کاهش انطباق‌پذیری و نظم‌پذیری می‌شود. سیستم عملکرد دستگاه درون‌ریز، سلسله‌مراتبی است؛ یعنی ترشحات هیپوتالاموس و هیپوفیز باعث ترشحات سایر غدد می‌شود. همچنین هیپوتالاموس و هیپوفیز از طریق راه هورمونی و عصبی راه ارتباطی میان دستگاه درون‌ریز و دستگاه اعصاب مرکزی را ایجاد می‌کنند.

سلی، نشانگان عمومی سازش را که مجموعه‌ای از واکنش‌های بدنی در حالت تنیدگی است، مطرح می‌کند.

نشانگان عمومی سازش تشکیل شده از سه مرحله است:

واکنش هشدار: در این مرحله مقاومت هنوز به سطح بهینه نرسیده است، تغییرات آسیب‌شناختی گره لنفاوی و مجرای معده و روده مشاهده می‌شود. دارای دو زیر مرحله مقاومت کم (ضربه اولیه) و افزایش مقاومت (ضدضربه) است.

مقاومت: ارگانیسم در بهترین موقعیت برای سازش با تنیدگی قرار دارد و فرایندهای فیزیولوژیکی مرتبط با رشد و تولیدمثل و دفع عفونت کاهش می‌یابد. ایستادگی و واماندگی: مقاومت و سازش ارگانیسم درهم می‌شکند و درصورت تداوم تنیدگی، فروپاشی روان‌تنی را شاهد خواهیم بود.



دستگاه اعصاب خودمختار

دستگاه اعصاب به دو قسمت تقسیم می‌شود: اعصاب بدنی یا حیوانی و اعصاب خودمختار یا نباتی. قسمت اعصاب بدنی به دو دستگاه اعصاب مرکزی و پیرامونی تقسیم می‌شود و دستگاه اعصاب خودمختار نیز به دو بخش سمپاتیک و پاراسمپاتیک تقسیم می‌شود. دستگاه سمپاتیک باعث افزایش کارایی و فعالیت ارگانیسم می‌شود و دستگاه پاراسمپاتیک باعث آرامش و استراحت ارگانیسم می‌شود. دستگاه سمپاتیک به‌خاطر ترشح آدرنالین و نورآدرنالین دستگاه آدرنرژیک و دستگاه پاراسمپاتیک به‌خاطر ترشح استیل کولین دستگاه کولینرژیک می‌باشد. دستگاه اعصاب خودمختار در وقوع رفتارهای سریع و سازشی در مواقع اضطراری نقش دارد. این دستگاه در مواقع اضطراری بخش‌های مختلف بدن را بسیج می‌کند تا رفتار مناسب مثل دفاع یا فرار را نشان دهد. همچنین دستگاه سمپاتیک باعث افزایش ضربان قلب، آزادسازی قند ذخیره‌شده از کبد، گردش خون در مغز و دستگاه حرکتی و تسریع انعقاد خون و تأمین اکسیژن می‌شود.

● تأثیرات متقابل محرک بیرونی، عوامل فیزیکی-شیمیایی و هدایت دستگاه عصبی مرکزی

نیازهای اولیه بدن براساس اصل تعادل حیاتی از طریق دستگاه عصبی خودمختار تنظیم می‌شوند. در زمینه ارضای این نیازها، بین شرایط بیرونی تحریک و فرایندهای فیزیولوژیکی ارتباط نزدیکی برقرار است.

- تنظیم درجه حرارت بدن، تنفس و دفع

برای حفظ تعادل زندگی، درجه حرارت بدن موجود زنده باید ثابت بماند. در صورت کاهش دمای بدن، مکانیسم خودمختار فوراً به راه می‌افتد. برای تنظیم درجه حرارت بدن، هماهنگی متقابل میان دستگاه حسی، حرکتی، مهارکننده که شامل مرکز حفظ حرارت بخش پشتی هیپوتالاموس است و دستگاه کنترل‌کننده که مرکز کاهش حرارت در بخش جلویی هیپوتالاموس است، لازم می‌باشد. مکانیسم‌های عصبی تنفس در منطقه پیاژ مغز تیره واقع در ساقه مغز جریان دارد. مکانیسم دفع به‌صورت بازتاب از طریق تأثیر دستگاه عصبی نباتی (سمپاتیک و پاراسمپاتیک)، هورمونی (هورمون ضد ادرار) و دستگاه عصبی مرکزی است.

- چرخه خواب و بیداری

خواب از نیازهای اساسی هر موجود زنده است و احتمالاً هدف فیزیولوژیکی آن، فراهم کردن فرصت ترمیم و استراحت برای سلول‌های عصبی و بهبود کنش و توانایی آن‌هاست. همچنین از لحاظ سازشی، خواب برای بقای نوع مفید است. خواب به دو قسمت خواب کند (NREM) و خواب متناقض (REM) تقسیم می‌شود. اگرچه اساس فیزیولوژیک خواب و بیداری مرتبط با فعالیت دستگاه شبکه‌ای است، اما امروزه با اطمینان می‌توان گفت که خواب بستگی به افزایش حالت انفعالی دستگاه فعال‌ساز صعودی شبکه‌ای ندارد؛ بلکه بیشتر مرتبط با افزایش فعالیت مناطق زیرقشری است؛ چراکه طبق پژوهش‌ها، خواب و بیداری بدون مغز پیشین نیز ادامه می‌یابد و مراکز راه‌انداز خواب در دیانسفال قرار دارد.

- گرسنگی و تشنگی

این دو از جمله نیازهای اولیه برای زنده ماندن موجود زنده هستند. تشنگی و گرسنگی را می‌توان در چهارچوب فرضیه‌های موضعی، عمومی و مرکزی توصیف کرد. در فرضیه موضعی، گرسنگی و تشنگی حالتی از معدۀ خالی و خشکی دهان است؛ در فرضیه عمومی، گرسنگی و تشنگی به‌عنوان حالت مجموع ارگانیسم و سلول‌ها است و در فرضیه مرکزی تأثیر بخش‌های ویژه‌ای از مغز برای کنترل و راه‌اندازی گرسنگی و تشنگی مهم است. توضیحات تکمیلی را در فصل نیازهای فیزیولوژیکی خواهید خواند.

- تمایلات جنسی

در اینجا لازم است تفاوت بین انگیزه جنسی و رفتار جنسی مشخص شود. انگیزه جنسی، بیانگر انگیزه عمومی لیبیدویی است و فعالیت جنسی، به‌منظور