



دانشگاه سوادکوه

انگیزش و هیجان

(رشته روان‌شناسی)

دکتر زهره مجدآبادی فراهانی

«امروزه کتاب‌خوانی و علم‌آموزی، نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.»^۱

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتاب‌خوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چند هزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه‌ی فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه‌ی الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پربار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه‌ی مطالعه‌ی هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره‌ی دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه‌ی دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان، تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه‌ی بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین

۱. پیام مقام معظم رهبری به مناسبت آغاز هفته کتاب ۷۲/۱۰/۴

سوره‌ای که بر آن فرستاده‌ی عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد شده‌است: «اقْرَأْ وَ رَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه‌ی انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره‌ی جغرافیایی ایران‌شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه‌ی مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه‌ی خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلگاه اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست مطالب

پیشگفتار	سیزده
بخش اول. ماهیت انگیزش	۱
فصل اول. مفهوم انگیزش	۳
هدف کلی	۳
هدف‌های یادگیری	۳
مقدمه	۳
۱-۱ تعریف انگیزش	۴
۲-۱ ویژگی‌های انگیزش	۵
۱-۲-۱ فعال‌سازی	۵
۲-۲-۱ جهت‌دهی	۷
۳-۱ سازه‌های اصلی در انگیزش	۸
۱-۳-۱ انرژی	۸
۲-۳-۱ یادگیری	۸
۳-۳-۱ تعامل اجتماعی	۹
۴-۳-۱ فرایندهای شناختی	۹
۵-۳-۱ تعادل حیاتی	۹
۶-۳-۱ لذت‌جویی	۱۰
۷-۳-۱ انگیزش رشد	۱۰
خلاصه فصل اول	۱۱
خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول	۱۲
خودآزمایی تشریحی فصل اول	۱۳

فصل دوم. تاریخچه انگیزش.....	۱۵
هدف کلی.....	۱۵
هدف‌های یادگیری.....	۱۵
مقدمه.....	۱۵
۱-۲ پایه‌های فلسفی انگیزش.....	۱۶
۲-۲ مبانی فیزیولوژیک انگیزش.....	۱۸
۱-۲-۲ اعصاب حسی و حرکتی.....	۱۸
۲-۲-۲ انرژی اختصاصی اعصاب.....	۱۸
۳-۲-۲ ماهیت الکتریکی تکانه عصبی.....	۱۹
۴-۲-۲ منطقه‌بندی گنشی مغز.....	۱۹
۳-۲ سیر نظری و پژوهشی مفهوم انگیزش.....	۲۰
۱-۳-۲ سیر نظری مفهوم انگیزش.....	۲۰
۲-۳-۲ سیر پژوهش‌های علمی انگیزش.....	۲۳
خلاصه فصل دوم.....	۲۴
خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم.....	۲۵
خودآزمایی تشریحی فصل دوم.....	۲۶
بخش دوم. رویکردهای زیست‌شناختی انگیزش.....	۲۷
فصل سوم. نقش ژنتیک در رفتار انگیزش‌شده.....	۲۹
هدف کلی.....	۲۹
هدف‌های یادگیری.....	۲۹
مقدمه.....	۲۹
۱-۳ غریزه.....	۳۰
۲-۳ نظریه‌های اولیه غریزه.....	۳۱
۱-۲-۳ ویلیام جیمز.....	۳۱
۲-۲-۳ ویلیام مک‌دوگال.....	۳۲
۳-۳ رفتارشناسی طبیعی کلاسیک.....	۳۳
۴-۳ مسیرهای جدید در رفتارشناسی طبیعی.....	۳۵
خلاصه فصل سوم.....	۳۸
خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل سوم.....	۳۹
خودآزمایی تشریحی فصل سوم.....	۴۰
فصل چهارم. مکانیزم‌های فیزیولوژیکی برانگیختگی.....	۴۱
هدف کلی.....	۴۱
هدف‌های یادگیری.....	۴۱
مقدمه.....	۴۱

۴۲	۱-۴ نظریه برانگیختگی.....
۴۳	۲-۴ دستگاه فعال‌کننده شبکه‌ای.....
۴۴	۱-۲-۴ نظریه هب.....
۴۶	۳-۴ خواب.....
۴۸	۴-۴ استرس.....
۴۹	۱-۴-۴ استرس نظام‌دار و روان‌شناختی.....
۵۰	۵-۴ دگرگونی زندگی، استرس، و بیماری.....
۵۱	خلاصه فصل چهارم.....
۵۲	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهارم.....
۵۲	خودآزمایی تشریحی فصل چهارم.....
۵۳	فصل پنجم. انگیزه‌های فیزیولوژیکی.....
۵۳	هدف کلی.....
۵۳	هدف‌های یادگیری.....
۵۳	مقدمه.....
۵۴	۱-۵ انگیزش گرسنگی.....
۵۶	۲-۵ تنظیم گرسنگی.....
۵۷	۱-۲-۵ نظریه‌های تنظیم گرسنگی.....
۵۹	۳-۵ چاقی.....
۶۱	خلاصه فصل پنجم.....
۶۱	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل پنجم.....
۶۲	خودآزمایی تشریحی فصل پنجم.....
۶۳	بخش سوم. رویکردهای رفتاری انگیزش.....
۶۵	فصل ششم. انگیزه‌های اکتسابی: یادگیری کلاسیک، وسیله‌ای و مشاهده‌ای.....
۶۵	هدف کلی.....
۶۵	هدف‌های یادگیری.....
۶۵	مقدمه.....
۶۶	۱-۶ شرطی شدن کلاسیک.....
۶۸	۱-۱-۶ نوروز آزمایشی.....
۶۹	۲-۶ شرطی شدن وسیله‌ای.....
۷۰	۱-۲-۶ کمیّت تقویت.....
۷۱	۲-۲-۶ کیفیّت تقویت.....
۷۱	۳-۲-۶ تقویت اولیه و مشروط.....
۷۲	۳-۶ یادگیری مشاهده‌ای (الگوگیری).....
۷۴	خلاصه فصل ششم.....

۷۵	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل ششم
۷۶	خودآزمایی تشریحی فصل ششم
۷۷	فصل هفتم. انگیزش مشوق
۷۷	هدف کلی
۷۷	هدف‌های یادگیری
۷۷	مقدمه
۸۰	۷-۱ نظریه تولمن
۸۲	۷-۲ نظریه کلینگر
۸۴	خلاصه فصل هفتم
۸۵	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل هفتم
۸۶	خودآزمایی تشریحی فصل هفتم
۸۷	فصل هشتم. لذت جویی و تحریک حسی
۸۷	هدف کلی
۸۷	هدف‌های یادگیری
۸۷	مقدمه
۸۸	۸-۱ درد
۹۰	۸-۲ تازگی، کنجکاوی و رفتار اکتشافی
۹۲	۸-۳ محرومیت حسی
۹۲	۸-۳-۱ محرومیت حسی در بزرگسالان
۹۴	۸-۴ هیجان خواهی
۹۵	خلاصه فصل هشتم
۹۶	خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل هشتم
۹۷	خودآزمایی تشریحی فصل هشتم
۹۹	بخش چهارم. رویکردهای شناختی انگیزش
۱۰۱	فصل نهم. رویکرد انتظار- ارزش
۱۰۱	هدف کلی
۱۰۱	هدف‌های یادگیری
۱۰۱	مقدمه
۱۰۲	۹-۱ رفتار هدفمند تولمن
۱۰۵	۹-۲ نظریه میدانی لوین
۱۰۶	۹-۳ رویکرد انتظار - ارزش
۱۰۷	۹-۴ نظریه یادگیری اجتماعی
۱۱۱	۹-۵ انگیزش پیشرفت

۹-۵-۱	نظریه انگیزش پیشرفت اتکینسون.....	۱۱۲
	خلاصه فصل نهم.....	۱۱۳
	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل نهم.....	۱۱۴
	خودآزمایی تشریحی فصل نهم.....	۱۱۴
	فصل دهم. همسانی شناختی و انگیزش اجتماعی.....	۱۱۷
	هدف کلی.....	۱۱۷
	هدف‌های یادگیری.....	۱۱۷
	مقدمه.....	۱۱۷
۱۰-۱-۱	رویکرد همسانی شناختی.....	۱۱۸
۱۰-۱-۱	نظریه تعادل.....	۱۱۸
۱۰-۱-۲	نظریه ناهماهنگی شناختی.....	۱۲۰
۱۰-۲-۱	انگیزش اجتماعی.....	۱۲۲
۱۰-۲-۱	همرنگی.....	۱۲۲
۱۰-۲-۲	فرمان‌برداری.....	۱۲۳
	خلاصه فصل دهم.....	۱۲۵
	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دهم.....	۱۲۶
	خودآزمایی تشریحی فصل دهم.....	۱۲۷
	فصل یازدهم. رویکرد اسناد.....	۱۲۹
	هدف کلی.....	۱۲۹
	هدف‌های یادگیری.....	۱۲۹
	مقدمه.....	۱۲۹
۱۱-۱-۱	رویکرد اسناد.....	۱۳۰
۱۱-۱-۱	نظریه واینر.....	۱۳۲
۱۱-۱-۲	سوگیری‌های اسناد.....	۱۳۵
	خلاصه فصل یازدهم.....	۱۳۷
	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل یازدهم.....	۱۳۸
	خودآزمایی تشریحی فصل یازدهم.....	۱۳۹
	فصل دوازدهم. رویکرد انسان‌نگر.....	۱۴۱
	هدف کلی.....	۱۴۱
	هدف‌های یادگیری.....	۱۴۱
	مقدمه.....	۱۴۱
۱۲-۱-۱	راجرز و احترام مثبت.....	۱۴۲
۱۲-۲	مزلو و خودشکوفایی.....	۱۴۳

۱۴۷.....	۱۲-۳ وایت و صلاحیت.....
۱۴۷.....	۱۲-۴ دچار مز و علیت شخصی.....
۱۴۸.....	۱۲-۵ بندورا و عاملیت انسان.....
۱۴۹.....	۱۲-۶ نظریه خودتعیین کنندگی.....
۱۵۲.....	خلاصه فصل دوازدهم.....
۱۵۳.....	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوازدهم.....
۱۵۴.....	خودآزمایی تشریحی فصل دوازدهم.....
۱۵۵.....	بخش پنجم. هیجان.....
۱۵۷.....	فصل سیزدهم. ماهیت هیجان.....
۱۵۷.....	هدف کلی.....
۱۵۷.....	هدف‌های یادگیری.....
۱۵۷.....	مقدمه.....
۱۵۸.....	۱۳-۱ تعریف هیجان.....
۱۶۰.....	۱۳-۲ علت هیجان.....
۱۶۴.....	۱۳-۳ تعداد هیجانات.....
۱۶۵.....	خلاصه فصل سیزدهم.....
۱۶۶.....	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل سیزدهم.....
۱۶۷.....	خودآزمایی تشریحی فصل سیزدهم.....
۱۶۹.....	فصل چهاردهم. نظریه‌های هیجان.....
۱۶۹.....	هدف کلی.....
۱۶۹.....	هدف‌های یادگیری.....
۱۶۹.....	مقدمه.....
۱۷۰.....	۱۴-۱ هیجان از دیدگاه زیست‌شناختی.....
۱۷۰.....	۱۴-۱-۱ اصول هیجان از دیدگاه داروین.....
۱۷۱.....	۱۴-۱-۲ نظریه جیمز - لانگه.....
۱۷۲.....	۱۴-۱-۳ نظریه کُنن.....
۱۷۵.....	۱۴-۱-۴ نظریه شاختر.....
۱۷۷.....	۱۴-۱-۵ فرضیه پس‌خوراند چهره‌ای.....
۱۷۸.....	۱۴-۲ هیجان از دیدگاه شناختی.....
۱۷۹.....	۱۴-۲-۱ نظریه لازاروس.....
۱۸۲.....	۱۴-۲-۲ نظریه اسناد.....
۱۸۴.....	خلاصه فصل چهاردهم.....
۱۸۶.....	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهاردهم.....
۱۸۶.....	خودآزمایی تشریحی فصل چهاردهم.....

فصل پانزدهم. مغز و هیجان.....	۱۸۷
هدف کلی.....	۱۸۷
هدف‌های یادگیری.....	۱۸۷
مقدمه.....	۱۸۷
۱-۱۵ ساختارهای مغزی هیجان.....	۱۸۸
۲-۱۵ منطقه‌بندی هیجان‌ها در مغز.....	۱۸۹
۳-۱۵ تخصصی‌شدن نیمکره‌ای هیجان.....	۱۹۱
۱-۳-۱۵ فرضیه نیمکره راست هیجان.....	۱۹۱
۲-۳-۱۵ فرضیه والانس.....	۱۹۲
۳-۳-۱۵ فرضیه گرایش - انزوا.....	۱۹۳
۴-۱۵ عصب‌شیمی هیجانات.....	۱۹۴
خلاصه فصل پانزدهم.....	۱۹۶
خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل پانزدهم.....	۱۹۷
خودآزمایی تشریحی فصل پانزدهم.....	۱۹۸
فصل شانزدهم. هیجان و شناخت.....	۱۹۹
هدف‌های کلی.....	۱۹۹
هدف‌های یادگیری.....	۱۹۹
مقدمه.....	۱۹۹
۱-۱۶ رابطه هیجان و شناخت از منظر تحولی: دیدگاه پیازم.....	۲۰۰
۲-۱۶ اثرات هیجان بر فرایندهای شناختی.....	۲۰۱
۱-۲-۱۶ هیجانات و توجه.....	۲۰۲
۲-۲-۱۶ هیجانات و حافظه.....	۲۰۳
۳-۲-۱۶ هیجانات و پردازش اطلاعات.....	۲۰۵
۴-۲-۱۶ هیجانات و تصمیم‌گیری.....	۲۰۷
خلاصه فصل شانزدهم.....	۲۰۹
خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل شانزدهم.....	۲۱۰
خودآزمایی تشریحی فصل شانزدهم.....	۲۱۱
فصل هفدهم. هیجان و آسیب‌شناسی روانی.....	۲۱۳
هدف کلی.....	۲۱۳
هدف‌های یادگیری.....	۲۱۳
مقدمه.....	۲۱۳
۱-۱۷ هیجان و اختلال‌های اضطرابی.....	۲۱۵

۲۱۸.....	خلاصه فصل هفدهم.....
۲۱۹.....	خودآزمایی چندگزینه‌ای فصل هفدهم.....
۲۲۰.....	خودآزمایی تشریحی فصل هفدهم.....
۲۲۱.....	پاسخنامه.....
۲۲۳.....	منابع.....

پیشگفتار

یکی از هدف‌های روان‌شناسی، پیش‌بینی رفتار است. بدین ترتیب، هر مفهومی که به توانایی ما برای شناخت و پیش‌بینی رفتار کمک کند، مفهومی مفید خواهد بود. موضوع این کتاب، یعنی انگیزش و هیجان، از این گونه مفاهیم به‌شمار می‌آیند.

بررسی انگیزش یکی از جذاب‌ترین و پیچیده‌ترین موضوعات در روان‌شناسی است. جذاب از این حیث که انسان‌ها دوست دارند چرایی رفتارشان را بشناسند، و پیچیده از این نظر که انگیزش بر بسیاری از حوزه‌های تخصصی روان‌شناسی تأثیر می‌گذارد و از هر یک از آن‌ها بهره می‌گیرد.

در نگارش کتاب حاضر، تلاش بر این بوده است که در عین توجه به عمق مطالب، گستره بیشتری از نظریه‌های انگیزش پوشش داده شود و به خطوط اصلی پژوهش‌های مرتبط با هر موضوع اشاره شود.

بی‌تردید، در یک کتاب درسی نمی‌توان همه نوآوری‌های انگیزش را ارائه کرد؛ بنابراین، در فصل‌های اول و دوم به مفهوم انگیزش و تاریخچه آن، فصل‌های سوم تا پنجم به رویکردهای زیست‌شناختی، فصل‌های ششم تا هشتم به رویکردهای رفتاری، و فصل‌های نهم تا دوازدهم به رویکردهای شناختی انگیزش اختصاص یافته است. در نهایت، با توجه به رابطه انگیزش و هیجان، فصل‌های سیزدهم تا هفدهم به هیجان اختصاص یافته است.

نگارنده از یاری خانم افسانه حجتی طباطبائی در ویراستاری زبانی این اثر بهره برده است که بدین‌وسیله از بردباری و حمایت ایشان در این راه سپاسگزاری می‌کند.

امید است محتوای این کتاب برای دانشجویان و مدرسان درخور توجه و
روشنگر باشد. دریافت هرگونه پیشنهاد در زمینه ارتقای کیفیت کتاب موجب امتنان
نگارنده خواهد بود.

زهره مجدآبادی

۱۳۹۸

بخش اول

ماهیت انگیزش

فصل اول

مفهوم انگیزش

هدف کلی

شناخت مفهوم انگیزش.

هدف‌های یادگیری

پس از مطالعه این فصل، شما باید بتوانید:

۱. انگیزش را تعریف کنید.
۲. ویژگی‌های مشترک در تعاریف انگیزش را توضیح دهید.
۳. سازه‌های اصلی در نظریه انگیزشی را نام ببرید.

مقدمه

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا این رشته علمی را برای ادامه تحصیل انتخاب کرده‌اید؟ چرا در حال حاضر این کتاب را مطالعه می‌کنید؟ چرا ساعت‌ها و گاهی چند روز برای یک امتحان درس می‌خوانید؟

پاسخ به سؤال‌های بالا را می‌توان در انگیزش^۱ شما جست‌وجو کرد. انگیزش از تعیین‌کننده‌های رفتار محسوب می‌شود و موضوع آن «چرایی» رفتار است. در روان‌شناسی، مطالعه انگیزش، کوشش برای توضیح علل روان‌شناختی عمل یا رفتار را دربر می‌گیرد (واینبرگر و مک‌لند، ۱۹۹۰).

۱-۱ تعریف انگیزش

واژه انگیزش از کلمه لاتین *movere* به معنی «حرکت کردن» ریشه می‌گیرد. ارائه تعریفی واحد از مفهوم انگیزش، دشوار است. کلین‌گینا و کلین‌گینا (۱۹۸۱ الف) نودو هشت تعریف مجزا برای انگیزش را جمع‌آوری کرده‌اند که پدیده‌ها و سوگیری‌های نظری متفاوتی را دربر می‌گیرند. در اینجا برای نمونه به چند تعریف اشاره می‌شود.

- انگیزش فرایند برانگیختن عمل، حفظ فعالیت جاری، و تنظیم الگوی فعالیت است (یانگ، ۱۹۶۱).
- انگیزش فرایندهایی را دربر می‌گیرد که در برانگیختن، جهت‌دهی، و حفظ رفتار دخیل‌اند (بال، ۱۹۷۷).
- انگیزش به حالت‌های درونی موجود زنده اطلاق می‌شود که به برانگیختن، استمرار، جهت‌دهی، و انرژی‌دهندگی رفتار منجر می‌شوند (فرگوسن، ۱۹۸۴).
- گراهام و واینر (۱۹۹۶) اظهار می‌دارند که انگیزش بررسی چرایی رفتار افراد یا موجودات زنده است. این دو برای درک مفهوم انگیزش، فردی را مثال می‌زنند که برای امتحان درس می‌خواند. از نظر آن‌ها، روان‌شناسان انگیزشی در مطالعه رفتار فرد می‌خواهند بدانند که او چه کاری انجام می‌دهد (انتخاب رفتار)، چه مدت طول می‌کشد تا آن فعالیت را آغاز کند (تهدتگی^۱ رفتار)، در انجام دادن فعالیت درعمل چقدر می‌کوشد (شدت رفتار)، چه مدت می‌خواهد به فعالیت ادامه دهد (استمرار رفتار) و در موقع انجام دادن فعالیت به چه چیز فکر می‌کند و چه احساسی دارد؛ به عبارت دیگر، شناخت‌ها و واکنش‌های هیجانی همراه رفتار او چه هستند.
- بررسی انگیزش به فرایندهای درونی مربوط می‌شود که به رفتار انرژی و جهت می‌دهند. 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 می‌شود (ریو، ۲۰۰۹).

نکته. انگیزش از تعیین‌کننده‌های رفتار محسوب می‌شود و موضوع آن چرایی رفتار است. واژه انگیزش از کلمه لاتین *movere* به معنی «حرکت کردن» ریشه می‌گیرد. تعاریف متفاوتی به انگیزش اختصاص یافته است. براساس یک تعریف، بررسی انگیزش به فرایندهای درونی مربوط می‌شود که به رفتار انرژی و جهت می‌دهند.

۱-۲ ویژگی‌های انگیزش

اگرچه در متون علمی تعاریف متفاوتی از انگیزش به چشم می‌خورد، کلیه آن‌ها در دو ویژگی مشترک هستند: **فعال‌سازی (راه‌اندازی)**^۱ و **جهت‌دهی**^۲. در سطوری که در پی می‌آیند این دو ویژگی شرح داده می‌شوند (به نقل از پتری و گاورن، ۲۰۱۳).

۱-۲-۱ فعال‌سازی

ویژگی فعال‌سازی انگیزش با سهولت بیشتری در تولید رفتار دیده می‌شود. آیا موجود زنده مورد مشاهده، رفتاری دارد؟ این‌طور فرض می‌شود که اگر رفتاری از موجود زنده مشاهده شود، آنگاه حداقل، اندک انگیزشی وجود دارد. اگر رفتار آشکاری^۳ مشاهده نشود، پس سطح انگیزشی موجود زنده برای به راه انداختن رفتار کافی نیست. درحالی‌که وقوع رفتار آشکار به‌طور معمول شاهدهی بر انگیزش در نظر گرفته می‌شود، عدم حضور آن لزوماً به معنای این نیست که هیچ انگیزشی وجود ندارد. برای مثال، خرگوشی را در نظر بگیرید که با دیدن یک حیوان شکارچی سر جایش می‌خکوب می‌شود. آیا این خرگوش با حضور این تهدید، انگیزته نیست؟ احتمالاً نه. درواقع، درحالی‌که در این موقعیت رفتار آشکار درعمل وجود ندارد، شاخص‌های رفتاری مانند میزان ضربان قلب و آدرنالین، و از این قبیل، احتمالاً بالا هستند. بدین ترتیب، باید توجه داشت که اگرچه انگیزش از نظر رفتاری، فعال‌کننده قلمداد می‌شود، رفتار فعال‌شده ممکن است همیشه آشکار نباشد.

دومین ویژگی که اغلب در رابطه با خاصیت فعال‌سازی انگیزش ذکر می‌شود، **استمرار**^۵ است. حیوان‌های گرسنه به تلاششان برای به‌دست آوردن غذا ادامه می‌دهند. به همین ترتیب، انسان‌ها اغلب، حتی وقتی احتمال موفقیت تقریباً وجود ندارد، به آن رفتار خاص ادامه می‌دهند. چنین مشاهداتی بسیاری از روان‌شناسان را بر آن داشته است که استمرار را یکی از شاخص‌های انگیزش در نظر بگیرند، اما این شاخص هم خالی از اشکال نیست. اینکه رفتاری چقدر استمرار می‌یابد، حداقل تا حدی به رفتارهای در دسترس دیگر بستگی دارد. برای مثال، فرض کنید به یک میمون گرسنه یاد داده‌شده است که برای به‌دست آوردن غذا اهرمی را فشار دهد. این میمون چندین ساعت در روز در

1. Activation
2. Direction
3. Overt Behavior
4. Unmotivated
5. Persistence

محفظه‌ای آزمایشی که فقط حاوی اهرم است، قرار داده می‌شود. البته میمون مجبور نیست اهرم را فشار دهد اما کار دیگری هم ندارد که انجام دهد، و اگر فشار اهرم یاد داده شده است، این کار تداوم خواهد داشت. از سوی دیگر، فرض کنید که میمون در محفظه‌ای قرار داده شود که افزون بر فشار دادن اهرم، امکان چندین پاسخ متفاوت دیگر هم وجود دارد. اگر این پاسخ‌های متفاوت به پیامدهای متفاوت منجر شوند (برای مثال، جرعه‌جرعه خوردن مایعی شیرین طعم)، فشار دادن اهرم ممکن است کمتر تداوم داشته باشد. در موقعیت‌های چندپاسخی^۱ (که معمولاً در موقعیت‌های طبیعی اتفاق می‌افتند) استمرار احتمالاً به‌طور دقیق و صحیح انعکاسی از نیروی انگیزشی است اما در پژوهش‌های انگیزشی، استمرار در موقعیت‌هایی که بیش از یک پاسخ امکان‌پذیر است، معمولاً موردبررسی قرار نگرفته است؛ بنابراین، اگرچه استمرار یک شاخص انگیزش به‌شمار می‌رود، باید نقش عوامل دیگر را در استمرار رفتار در نظر داشت.

مشاهده تصادفی و پژوهش آزمایشگاهی نشان داده است که رفتار نیرومند^۲ از رفتار مردد^۳ انگیزخته‌تر است. موشی که در ماز از موش دیگر سریع‌تر می‌دود، انگیزخته‌تر است. نیروی^۴ پاسخ دادن، ویژگی دیگری است که معمولاً با حضور انگیزش مرتبط است، اما پاسخ‌های نیرومند همیشه به معنای انگیزش زیاد نیستند. برای مثال، ممکن است به یک موش یاد بدهیم که پاسخ صحیح برای به‌دست آوردن غذا این است که اهرم را با مقدار معینی نیرو، فشار دهد. فرض کنید آزمایشی طراحی کرده‌ایم که در آن موش‌های گرسنه مجبورند اهرم را با نیروی زیادی فشار دهند تا گلوله‌های غذا را دریافت کنند. اگر قرار بود کسی این موش‌های نیرومند را مشاهده کند، نتیجه‌گیری می‌کرد که آن‌ها خیلی انگیزخته‌اند؛ چون محکم به اهرم ضربه می‌زنند، اما در این مورد، مشاهده‌گر در اشتباه است؛ زیرا پاسخ دادن نیرومند شاخصی از انگیزش به‌تنهایی نیست و عوامل دیگری مانند یادگیری پاسخ دادن نیرومندانه در این مورد دخیل‌اند.

رفتار آشکار، استمرار، و نیرومندی از مشخصه‌های ویژگی فعال‌سازی انگیزش به‌حساب می‌آیند، اما پژوهشگران (برچ^۵، آتکینسون^۶، و بونگورت^۷، ۱۹۷۴) مطرح

1. Multiple-Response

2. Energetic

3. Hesitant

4. Vigor

5. Birch, D.

6. Atkinson, J. W.

7. Bongort, K.

کرده‌اند که فعال‌سازی رفتار نباید دل‌مشغولی اصلی تحلیل‌های انگیزشی باشد؛ چون موجود زنده به‌طور مداوم، فعال است. بدین ترتیب، گفته می‌شود که تحلیل‌های انگیزشی باید شرایطی را بررسی کنند که موجود زنده را به تغییر از یک فعالیت به فعالیت دیگر سوق می‌دهد. به عبارت دیگر، **جهت‌داری**^۱ رفتار از اهمیت برخوردار است.

۱-۲-۲ جهت‌دهی

وقتی گرسنه‌ایم به سمت یخچال، و وقتی تشنه‌ایم به‌سوی شیر آب می‌رویم. چگونه تصمیم می‌گیریم که رفتارمان را به یک سمت — و نه سمت دیگر — جهت دهیم؟ سؤال‌هایی از این نوع، متضمن بررسی مکانیزم (یا مکانیزم‌های) هدایت رفتار است. اگرچه شیوه خاص دستیابی به این جهت‌داری، مورد بحث نظریه‌پردازان است، بسیاری از روان‌شناسان چنین استدلال کرده‌اند که انگیزش در این امر دخالت دارد. بدین ترتیب، جهت‌داری، اغلب شاخص حالت انگیزشی در نظر گرفته می‌شود. جهتی که یک رفتار به‌خصوص دارد، معمولاً واضح است، مثل موقعی که گرسنه‌ایم و به سمت یخچال می‌رویم، اما وقتی چندین انتخاب^۲ امکان‌پذیر است، جهت‌داری گاه چندان هم واضح نیست. فرض کنید دو بطری داریم که با محلول آب و ساکاروز (قند معمولی) اما با غلظت‌های متفاوت، پر شده‌اند. آیا یکی از این دو غلظت، موش را انگیزه‌تر می‌کند؟ برای تعیین اینکه کدام انگیزاننده‌تر است، **تست ترجیحات**^۳ را اجرا می‌کنیم. به موش فرصت لیسیدن مایع هر دو بطری داده می‌شود و آنگاه، میزان مصرف را اندازه‌گیری می‌کنیم. اگر قرار بود چنین تستی را اجرا کنیم، کشف می‌کردیم که آن موش، محلول حاوی ساکاروز بیشتر را ترجیح می‌دهد. در برخی موقعیت‌ها اجرای تست ترجیحات بهترین شیوه برای تعیین این است که کدام‌یک از چندین انتخاب، بیشتر انگیزاننده است؛ زیرا شاخص‌هایی مانند استمرار یا نیرومندی ممکن است بیانگر تفاوت‌ها نباشند.

1. Directionality

2. Choice

3. Preference Test

نکته. هرچند تعاریف متفاوتی از انگیزش مطرح شده است، کلیه آن‌ها در دو ویژگی مشترک هستند: فعال‌سازی و جهت‌دهی. رفتار آشکار، استمرار، و نیرومندی از مشخصه‌های ویژگی فعال‌سازی انگیزش به حساب می‌آیند، اما جهت‌داری رفتار نیز از اهمیت برخوردار است.

۳-۱ سازه‌های اصلی در انگیزش

تعدادی سازه^۱ اصلی وجود دارد که در نظریه‌های انگیزشی ارائه شده در این کتاب از آن‌ها استفاده شده‌اند. آشنایی با این سازه‌ها می‌تواند در مقایسه نظریه‌های متفاوت مفید باشد. در فصول بعدی کتاب با برخی از نظریه‌هایی که این سازه‌ها را در برمی‌گیرند با تفصیل بیشتری آشنا خواهید شد. در ادامه، به این سازه‌ها به نقل از پتری (۱۹۹۶) اشاره می‌کنیم.

۱-۳-۱ انرژی

بعضی از نظریه‌های مورد بحث در این کتاب، به وجود منبعی از انرژی (نیرو) که رفتار را سوق می‌دهد، قائل‌اند. بعضی از نظریه‌پردازان بر این باورند که فقط یک منبع انرژی برای کل رفتار وجود دارد؛ یعنی انرژی سوق‌دهنده رفتار، **کلی** است. به عقیده نظریه‌پردازان دیگر، نیروی سوق‌دهنده رفتارهای خاص، **اختصاصی**^۲ است. این در حالی است که تعدادی دیگر از نظریه‌پردازان بر این باورند که مفهوم انرژی، غیرضروری است و انگیزش رفتار را می‌توان بدون فرض وجود انرژی سوق‌دهنده رفتار درک کرد؛ بنابراین، مفهوم انرژی در برخی از نظریه‌ها مهم‌تر از نظریه‌های دیگر است.

۲-۳-۱ یادگیری

نقش یادگیری^۳ در رفتار انگیزخته نیز مهم بوده است. کلارک هال^۴ در اواخر دهه ۱۹۴۰ و اوائل دهه ۱۹۵۰ میلادی نظریه‌ای را تدوین کرد که خطوط اصلی روابط متقابل

1. Construct
2. Specific
3. Learning
4. Hull, C.