

انگیزه یا انگیزش!

مقدمه:

انگیزه ها و انگیزش ها بصورت یک سری نیروهای نامرئی شاید مرئی! همیشه به ما کمک می کند تا در انجام کارهای سخت و نشدنی با تلاش بسیار پیشروی کنیم.

ما هر روزه افراد بسیاری را در اطراف خود میبینیم. برخی از آنها با گامهای استوار قدم برمی دارند و همواره از لحظات خود لذت می برند. برخی دیگر با بی حوصلگی کم توان در حال حرکتند. این حالات در کلیه رده های سنی قابل مشاهده است حتی کودکان و نوجوانان. برخی با شادابی درس می خوانند در عین حال که برخی دیگر چنین نیستند.

افراد بسیاری هستند که در زندگی موفق نمی باشند نه به این خاطر که بی استعدادند یا مهارت کافی ندارند بلکه به علت عدم وجود انگیزه و انگیزش یا یکی از اینها به بهانه های مختلف کارها را نیمه رها می کنند.

روانشناسان دلیل این تفاوتها را در انگیزه ی افراد یا انگیزشهای موجود در کنار افراد می دانند.

از دیدگاه آنان انگیزه عاملیست که به فرد نیرو و توانایی می دهد.

انگیزه تعاریف متفاوتی دارد که به برخی از آنها می پردازیم:

انگیزه روندیست برای تحریک کردن افراد برای رسیدن اهدافشان. یک عامل روانی برای تحریک رفتاری از جمله تمایل به موفقیت / پول / تحصیلی و

انگیزه نوعی انرژی برای فعال کردن و ادامه یک عمل یا رفتار تا رسیدن به هدف می باشد. از یک سو، محرک رفتار است که همان عامل درونی است و رفتار فرد را موجب می شود و از سوی دیگر، دارای نتیجه و هدف است که همواره به هدفی توجه دارد؛ چرا که هیچ رفتاری بدون انگیزه انجام نمی شود.

به تعریف دیگر انگیزه یک عامل درونیست که موجب بروز رفتار فرد می شود.

مهمترین نکته در مورد انگیزه اینست که در همه ی تعاریف بعنوان یک عامل درونی قلمداد شده است.

در تعریف انگیزش بطور ساده میتوان گفت:

انگیزش یک محرک بیرونی است که انگیزه را به تکاپو وادار می کند.

انگیزه یک عامل درونی است و انگیزش عامل بیرونی دارد. برای مثال فرد گرسنه با دیدن غذا میل به خوردن پیدا می کند.

مولفه های انگیزه:

انگیزه، ممکن است از نیازها، شناخت ها و هیجان ها ناشی شود.

نیازها مانند گرسنگی/تشنگی/خواب/جنسی که برای ادامه ی زندگی ضروری اند. شناخت ها به رویدادهای ذهنی ویژه، عقیده/درک افراد اشاره دارند و هیجانات بر احساسات و شرایط فیزیولوژیکی از جمله شادی/غم/ترس و... دلالت دارد.

چرخه انگیزه ای-انگیزشی:

فرد حالت درونی دارد که به او انرژی می دهد تا بسوی هدف گام بر دارد اما در این میان یک عامل بیرونی که همان انگیزش می باشد لازم است تا ضمن اینکه موتور به حرکت درآمده را سرعت می بخشد مسیر را لذتبخش کند.بعبارتی دیگر انگیزش تحریک/کنترل/راهنمایی فرد را بسوی هدف و آرمان درونی فرد می باشد.

انگیزه وقتی با یک طرح انگیزشی همراه باشد قطعاً به هدف می رسد.

انگیزش از جنس فرایند است. بنابراین، وقتی روانشناسان می گویند که به انگیزش فکر می کنند،منظورشان فرایندی است که انگیزه فرد را به حرکت در آورد.

در کارهای روزمره ما انگیزه سبب آغاز رفتار هدفمند می باشد. بعنوان مثال هنگامی که دانش آموزی برای راهیابی به رشته و دانشگاه مورد علاقه اش که همان انگیزه موفقیت تحصیلی می باشد همزمان محرکهای محیطی مناسب از جمله حمایت و تشویق خانواده و محیط آموزشی و امکانات کافی هم دریافت میکند.این امر باعث می شود که در جهت نیل به هدف گامهای محکم بردارد و تمام تلاش خود را معطوف به هدف کند.

انگیزه را می توان به صورت مجموعه ای از عوامل روان شناختی در نظر گرفت که رفتارهای ما را توضیح می دهد و هدفمان را از فعالیت های گوناگون روشن می کند.

انگیزه سه جز دارد:

اقدام/پشتکار/توان

برای شروع فعل اقدام می کنید با وجود مشکلات و موانع بر سر راه به تلاش ادامه می دهید و با تمام توان و انرژی بسوی هدف گام برمی دارید.

روانشناسان نظریه های مختلفی را در مورد انگیزش بیان کرده اند. که به صورت خلاصه در ذیل به آن اشاره می شود:

نظریه غریزه: روانشناسان این نظریه از جمله فروید/ویلیام جیمز بر این باورند که رفتارها توسط غرایز افراد تحریک می شوند.

این محرکها شامل غرایز زیستی (مانند ترس، پاکیزگی و عشق) هستند که برای بقای موجودات زنده اهمیت زیادی دارند.

نظریه رفتاری: طرفداران این نظریه از جمله پاولف و اسکینر ذهن انسان را مانند یک جعبه سیاه در نظر گرفته و صرفاً عوامل محیطی مانند پاداش و تنبیه را در انگیزش افراد در نظر می گیرند.

ولی امروزه هر دو هم عامل درونی (سائقها) و هم عامل بیرونی برای رسیدن به هدف تاثیر گذار و در تعاملند.

حال باید دید برای ایجاد انگیزش چه مراحل را باید طی کرد.

ایجاد انگیزش در محیطهای مختلف (از جمله مدرسه و دانش آموزان/کارمندان/خانواده) راهکارهای متفاوتی دارد ولی به طور کلی فرمول عمومی برای ایجاد انگیزش به صورت زیر می باشد:

نیاز به احساس تمایل / انگیزه ای که نیاز به تحریک داشته باشد / انگیزش یا همان عامل محرک / برطرف شدن نیاز و رسیدن به هدف.

در این مقاله در مورد انگیزه بخشی به دانش آموزان مطالبی ذکر می شود.

نوجوانان ممکن است به تناسب سنشان انگیزه های متفاوتی در سر داشته باشند که قطعاً باز هم به علت برهه سنی خاصشان تمام آنها واقعی و دست یافتنی نیستند.

وظیفه والدین اینست که ابتدا با راهنمایی آنان برای شناخت انگیزه هایشان و انتخاب یک انگیزه واقعی هر چند دور از دسترس کمک کنند تا نوجوانان از سردرگمی انتخاب در بیایند. سپس با همکاری اولیاء مدرسه و فراهم آوردن امکانات لازم برای رسیدن به هدف یا همان میل و انگیزه مورد نظر او را حمایت کنند.

بعنوان مثال دانش آموزی که ممکن است موفقیت تحصیلی یکی از هدفهای لابلای اهداف گوناگونش باشد برای به حرکت در آوردن این انگیزه نیاز به محرک اولیه قوی دارد و در ادامه راه نیاز به تقویت کننده ها برای ادامه آن که این مقدر نیست مگر با همکاری مستمر والدین و مدرسه.

تقویت های مختلفی برای انگیزه موفقیت تحصیلی وجود دارد که به تناسب سن دانش آموزان قابل اجراست.

بعنوان مثال پاداش مستقیم برای موفقیت در یک مرحله و یا محرومیت جهت عدم موفقیت در مرحله ای برای دانش آموزان زیر ۱۰ سال تاثیر بسیاری دارد و انگیزه تلاش آنها را برای درس خواندن تقویت می کنند. که البته این پاداش و محرومیت نباید باعث از بین رفتن عزت نفس دانش آموزان شود. در سنین بالاتر به ازای موفقیت در هر مرحله می توان حق انتخاب به دانش آموز داد.

الهام هاشمی

درمانگر کودک و نوجوان