دوم

ادبیات و پیشینۀ تحقیق

**1 . 2 ) پیشینه نظری :**

**اضطراب :** حالت عاطفی ناخوشایند و مبهمی است که ویژگی آن درجات مختلف ترس و نگرانی است، به عبارت دیگر اضطراب عبارت است از یک ناراحتی دردناک ذهنی دربارۀ پیش بینی یک تهدید و یا ناخوشی در آینده است[[1]](#footnote-1). به طور کلی، منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصلاحاتی مانند نگرانی، دلشوره، وحشت، و ترس بیان می شود و همه ما آدمیان درجاتی از آن را گاه گاه تجربه می کنیم. کارل هورتای روانکاو مشهور آمریکایی به تعبیری بنیانگذار تئوری اضطراب در تفسیر رشد شخصیت انسان شناخته می شود، می نویسد که : عالم اضطراب اساتی یا Basic Anxiety عبارت است از هر وضع اجتماعی که فرد را دچار بیم و هراس می نماید.

فروید معتقد است که اضطراب پایه و اساس کلیه اختلالهای عصبی می باشد. به نظر فروید اضطراب نوعی احساس نگرانی است که انسان را برای مقابله با یک حادثه یا خطر تجهیز می نماید وی اضطراب را در سه نوع خلاصه می نماید :

1 ) اضطراب عینی 2 ) اضطراب نوروتیک 3 ) اضطراب اخلاقی[[2]](#footnote-2)

**اضطراب امتحان :**

اضطراب امتحان نوع خاصی از اضطراب نسبت به ارزیابی توانایی ذهنی فردی دانش آموزان است اضطراب امتحان یکی از وجوه مشترک شخصیت اکثر جوانان است. اکثر دانشجویان عملاً از اضطراب امتحان رنج می برند. شاید دانشجویان زرنگی که اغلب نمره 20 می گیرند بیش از دانشجویانی که توانش از متوسط کمتر است از امتحان دلهره و اضطراب داشته باشند. به طور کلی می توان گفت که حتی در مورد دانشجویانی که دارای توانایی ذهنی متوسط هستند، اضطراب به گونه ای قابل ملاحظه در پیشرفت تحصیلی آنان مداخله کند.

در تحقیقات نشان داده شده است که دانشجویان دارای اضطراب می خواهند تکالیفشان را زودتر انجام دهند و برای همین در امتحان و انجام تکالیفشان اشتباهاتی را مرتکب می شوند و این افراد علی رغم میل باطنیشان که انجام تکالیف بدون غلط است، به اشتباهات بیشتری دچار می شوند چنین فردی دائماً این افکار را با خود زمزمه می کند من آدم کم هوشی هستم من می توانم این درس را قبول شوم و یا نمره خوب بگیرم همه اینها موجب اختلال توجه فرد می شوند. سارسون اضطراب امتحان را اینگونه تعریف می کند اضطراب امتحان یک نوع اشتغال ذهنی است که با خودآگاهی، خودشکاکی و خود کم بینی مشخص می شود. اینگونه فعالیتهای شناختی رفتارهای آشکار و واکنشهای روانی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد این رفتارها و واکنشهای روانی متأثر از تجاری فرد است.

**ویژگیهای فرد مضطرب :**

رفتار فرد مضطرب شبیه رفتار یک فرد نگران است. فرد مضطرب یا نگران ممکن است ناراختی خود را در درون بریزد و با این کار آن را تشدید کندد و یا بیرون بریزد یا به زبان آورد و با این کار توجه و دلسوزی در اشکال معتدل تر ممکن است به صورت رفتاری چون افسردگی، حساسیت شدید و عصبیت ناآرامی و بی قراری زود عصبانی شدن، بی خوابی و خواب ناراحت بیان می شود. یکی از علائم مشخصه فرد مضطرب پرکاری یا کم کاری است اضطراب بی شک نشانه مقدمات عدم سازگاری در فرد است. تحقیقی که در سالهای 61 – 59 زیرنظر خانم دکتر نوابی نژاد تحت عنوان فوق انجام گرفته که مؤید مشخصه های فرد مضطرب بیان شده است.

که پلان و سادوک الگوهای اضطراب را بسیار دگرگون می دانند. و معتقدند که بعضی از بیماران علایم قلبی و عروق دارند. تندی طپش قلب و تعرق، برخی علائم گوارشی پیدا می کنند. مثل تهوع، استفراغ، احساس خلاء درون شکم یا پروانه در شکم دردهای مربوطه به گازهای روده یا حتی اسهال، بعضی تکرر ادرار دارند، بعضی ها نیز تنفس سطحی و تنگی قفسه سینه پیدا می کنند.

تمام علائم فوق واکنشهای احشائی است. معهذا در بعضی از بیماران، تنش عضلانی پیدا شده و موجب شکایت از سفتی عضلانی و اسپاسم، سردرد، پیچش گردن می گردد[[3]](#footnote-3).

در کتاب مختصر روان پزشکی، پیرامون خصایص شخص مضطرب آمده است که فرد همواره سر چیزهای جزئی غصه بیهوده می خورد تا نیمه راه به استقبال مشکلات می رود و با نگرانی مسائل و مشکلات را که در راهند پیش بینی می کند. همیشه پیش از وقوع حادثه نگران است.

در مورد خود و هر چیز دیگر دچار تنش، دلشوره و نگرانی است و پیوسته نیازمند است که به او اطمینان خاطر بدهند.

**رابطه اضطراب، تعارض و ناکامی :**

دانشجویانی که درباره امتحان مضطرب است با اندیشیدن درباره راه و چاره ای مانند شرکت نکردن در امتحان و پیدا کردن بهانه ای برای به عقب انداختن امتحان از یک حالت تعارض رنج می برد. او احتمالاً در می یابد که اضطراب آنچنان در عملکردهای وی مداخله نموده است که نتیجه نامطلوبش تعارض در اوست که به نوبه خود به ناکامی او برای گرفتن نمره خوب می انجامد. همان طور که اشاره شد اضطراب یکی از وجوع مشترک شخصیت در جوانان است. همه دانشجویان عملاً از اضطراب امتحان رنج می برند. شاید دانشجویان زرنگی که اغلب نمرۀ بالا می گیرند بیش از دانشجویانی که توانشان از متوسط کمتر است از امتحان دلهره و اضطراب داشته باشند. به طور کلی می توان گفت که حتی در مورد دانشجویانی که دارای تواناییهای ذهنی متوسط هستند. اضطراب به گونه ای قابل ملاحظه در پیشرفت تحصیل آنان مداخله می کند. برای اینگونه جوانان برنامه ای صحیح راهنمایی مشاوره مفیدترین راه مقابله با اضطراب است. مطالعات زیاد در این زمینه و نیز تجارب شخص نویسنده نشان می دهد که از جلسات فردی و گروهی مشاوره نتایج قابل ملاحظه ای گرفته است.

**رابطه اضطراب با ترس و نگرانی :**

زمانی که نگرانی فرد شدت یابد فرد دچار اضطراب می گردد. از جمله ویژگی های اضطراب ترس، ناراحتی و پیش بینی مهلکه ای است که از راه فرار ندارد و معمولاً با احساس درماندگی دریافتن چاره و راه حل است. با آنکه اضطراب از ترس و نگرانی ناشی می شود ولی تفاوتهای مشخصی با آن دو دارد اضطراب از ترس مبهم تر است و فرد مضطرب اغلب از علت اضطراب خویشتن آگاهی ندارد و نمی داند که اضطراب از احساس ناامنی درون است و یا از موقعیت خارجی است که او ترس خود را در آن می افکند.

اضطراب مانند نگرانی معلول تخیل است ولی در عین حال از دو جهت با نگرانی تفاوت دارد :

از یک جهت نگرانی مربوط به موقعیت خاص می شود مانند امتحانات و مشکل مالی و ... در حالی که اضطراب یک حالت عاطفی تعمیم یافته است. نگرانی در مورد مشکلات عینی است، حال آنکه اضطراب ناشی از یک مشکل ذهنی است. در همین زمینه فروید می گوید : «اضطراب عینی و اضطراب روان رنجوری با هم تفاوت دارند به این ترتیب که اولی را پاسخ واقع بینامه در برابر خطر برونی و همسانی با ترس و دومی را اضطراری که ریشه در آن تعارض ناهشیاری درونی محسوب می گردد.»

در اضطراب – روان رنجوری چون تعارض خود یک امر ناهشیاری است، بنابراین آدمی سبب اضطرابش را نمی داند. هنوز بسیاری از روان شناسان تمایز بین ترس و اضطراب را معتبر می شمارند کاپلان و سادوگ در تفاوت ترس و اضطراب می گویند :

اضطراب یک علامت هشدار دهنده است، خبر از خطر قریب الوقوع می دهد و شخص را برای مقابله با تهدید آماده می سازد. ترس، علامت هشدار دهنده مشابه، از اضطراب با خصوصیات زیر تفکیک می شود. ترس واکنشی، تهدید معلوم، خارجی و قطعی و از نظر منشاء بدون تعارض است. اضطراب واکنش در مقابل خطری نامعلوم، درون و از نظر منشاء و همواره با تعارض است.

**انواع اضطراب :**

اضطراب را به چهار نوع می توان طبقه بندی نمود که هر کدام از اینها دارای ویژگیهای خاص خود می باشد که عبارتند از :

1 ) اضطراب مربوط به مفهوم مطلق زمان، شامل این حالت فرد قبل از اتمام زمان یا تاریخی معین باید کاری را به انجام برساند و همچنین احساس این وضعیت که زمان در حال گذر است و در این مکان رخ خواهد داد.

2 ) نگرانی یا اضطراب مربوط به حادثه یا واقعه ای که اتفاق خواهد افتاد بدون توجه به وجود پایه و اساس برای آن اینگونه اضطراب پایه و اساس اضطراب موقتی است.

3 ) اضطراب ناشی از گرفتاریها در موقعیت یا وضعیت خطرناک و خارج از کنترل فرد مثل از دست دادن شغل یا موقعیت اجتماعی و غیره.

4 ) اضطراب ناشی از برخورد یا مراوده فردی یا افرادی دیگر که احساس ناخوشایند و نامطلوب درباره آنها داشته باشد و یا اینکه نتواند رفتار متقابل را پیش بینی نماید[[4]](#footnote-4).

**علل اضطراب :**

در بسیاری از موارد افرادی که اضطراب را تجربه می کنند در بیان اضطراب خویش درمانده اند البته مواردی نیز وجود دارد که علت اضطراب را در آنها می توان مشخص نمود. مثلاً اضطراب امتحان پیش بینی یک امتحان واکنشهای عاطفی تولید می کند.

**اضطراب طبیعی :**

شامل آن لحظات اضطراب آوری است که برای مثال شخصی قبل از ورود به جلسه امتحان تجربه می کند. مقدار بهنجار از اضطراب می تواند خود یک انگیزه برای رفتار باشد این اضطراب می تواند او را برانگیزد و وادار به فعالیت کند تا درس را به خوبی یاد بگیرد و بر آن حالت ناراحتی خویش غلبه کند.

**اضطراب نابهنجار و غیرطبیعی :**

شامل احساسات و رفتاری است که از کارایی علمی شخص جلوگیری به عمل آورد. در اضطراب شدید شخص در یک حالت فشار و تنیدگی ناشی از تعارضات درونی قرار می گیرد که با وجود به کار گرفتن انواع مکانیسمهای دفاعی نیز قادر به تخفیف آن نخواهد بود. چنین فردی معمولاً از سردرد، پشت درد، و دل به هم خوردگی شکایت دارد و همه اوقات احساس خستگی می کند و احساس شدیدی از ناکامی دارد بدون آنکه بداند از چه می ترسد این حالت ترس می تواند از چند دقیقه تا چندین روز و ماه دوام یابد.

به بیان دیگر علل ایجادکننده واکنشهای عصبی بسیارند. از میان آنها به چند علت اصلی اشاره می شود:

**1 ) شرایط خانوادگی بیمار :**

اغلب مبتلایان به واکنشهای عصبی، در طفولیت در شرایط محیطی خاص درخانواده قرار داشته اند که در آن والدین سخت گیر و عصبی به آنان فرصت و امکان آشکار ساختن انگیزه های درونی و نهادی را نهاده اند و پیوسته با فشار وجدان مواجه بوده اند و در نتیجه اضطراب در آنان به وجود آمده است.

**2 ) شرایط نامناسب محیطی :**

در زندگی روزمره در جوامع مختلف مسائل اجتماعی فراوان سبب ایجاد ناکامیهایی خواهد شد و در برابر ناکامیها معمولاً تضاد، پرخاشگری و اضطراب به وجود می آید. چنین شرایطی احتمالاً در پاره ای موارد موجبات ایجاد و بروز واکنشهای عصبی را فراهم می سازد.

**علل ترس و اضطراب امتحان :**

بنابر تحقیقات انجام شده در ایران و گزارش هفته مشاوره استان فارس علل اضطراب امتحان به شرح زیر مشخص شده است :

1 ) نداشتن آمادگی کافی برای امتحان.

2 ) وجود رقابت درسی زیاد بین دانشجویان.

3 ) سختگیری بیش از حد خانواده.

4 ) بعضی مسائل و مشکلات روانی مثل وسواس و غیره.

«وین» wine در مطالعات خود در زمینه نقش عوامل شناختی در ایجاد اضطراب به این نتیجه رسید که بچه های پراضطراب نسبت به بچه های کم اضطراب بیشتر به تکالیف بی ربط و حرف زدن با خود می پردازند.

هولاندورت (Hollandswor THC) معتقد است که افراد پراضطراب افکار و مشغله ذهنی زیادی دارند که موجب تضعیف عملکرد این گونه افراد می شود و در مقابل بچه های کم اضطراب افکار و مشغلۀ ذهنی پایینی دارند که موجب تسهیل در افکار این دانشجویان می شوند. تحقیقاتی را که روی بزرگسالان در زمینه اضطراب در زمان امتحان صورت می گرفت نشان داد که افراد پراضطراب نسبت به افراد کم اضطراب در زمان امتحان بیشتر دارای افکار تضعیف کننده تکلیف هستند.

**بعد ترس :**

در اغلب بحثهای مربوط به هیجان، ترس جای مهمی را به خود اختصاص داده است. وقتی آن را به عنوان علت اصلی اختلالات عصبی شناخته اند این هیجان شدید از آن جهت اهمیت ویژه ای دارد که در آن حالت فشار و تخریب به طور بالقوه از نظر مقدار و اهمیت بر حالت سازندگی تفوق دارد. و معمولاً آمادگی برای بروز واکنشهای اجتنابی بیشتر از آمادگی برای کنشهای اکتسابی است. مدارکی که تاکنون از تحقیقات داروشناسی به دست آمده نشانگر این مطلب است که آدرنالین ترشح شده در حین ترس با افزایش تولید اسید لاکتیک و تغییر در مصرف گلوکز و اکسیژن باعث کاهش تحریک عضلانی می شود. در حالی که ترس کم (همچون بیم ضعیف) ممکن است واقعاً باعث افزایش عملکرد فرد می شود. چون همانطوری که ترن (1945) نشان داده است هنگامی که ترس ضعیف باشد آدرنالین قدرت انتقال بافتهای عصبی خود را زیاد می کند و به هنگام ترس شدید، قدرت انتقال آن را کاهش می دهد این نکته بین آن است که ترس ضعیف موجب آن می شود که کارایی عضلانی به حد مطلوب خود برسد.

**نظریه های اضطراب :**

**اضطراب به عنوان یک تعارض ناهشیار :**

فروید اضطراب روان رنجور را نتیجه یک تعارض ناهشیاری می دانست که بین تکانه های نهاد و محدودیتهای که خود و فراخود اعمال می کنند، ایجاد می شود. از آنجائیکه بسیاری از تکانه های نهاد یا ارزشهای اجتماعی یا شخصی در تضاد هستند. آدمی را دستخوش تهدید می کند. دختر جوان ممکن است احساسات بسیار خصمانه ای را نسبت به مادرش دارد به هشیاری خود راه ندهد. چون این احساسات با عقایدش به اینکه فرزند باید پدر و مادرش را دوست داشته باشد در تعارض است.

هرگاه این دختر به احساسات حقیقی خود اذعان کند، در آن صورت خودپنداره اش را نسبت به عنوان «دختری مهربان» مخدوش کرده و با خطر از دست دادن محبت و حمایت مادر روبرو می شود. هر بار که وی نسبت به مادرش احساس خشم می کند، اضطرابی در او به وجود می آید که خود هشداری است برای خطی که در پیش است در این هنگام وی برای راندن تکانه های اضطراب زا از بخش هشیار ذهن خود به تدابیر دفاعی دست می زند.

**اضطراب به عنوان پاسخ آموخته شده :**

در نظریه یادگیری اجتماعی به جای تعارض های درونی، شیوه هایی در مدار توجه قرار می گیرد که طی آن اضطراب را از یادگیری با برخی موقعیتها مرتبط می شود دختر بچه ای که والدینش او را به خاطر عصیان در برابر خواسته هایشان و پافشاری بر خواسته های خودش تنبیه کرده اند، سرانجام یاد می گیرند که درد تنبیه را به رفتار ابراز وجود پیوند دهد از این راه بعدها هر بار دختر به فکر ابراز وجودی و ایستادگی در برابر والدین خود می افتد، مضطرب می شود. پژوهشهایی که با حیوانها انجام شده نشان می دهد که خاموش شدن پاسخدهی اجتنابی تا چه اندازه ای می تواند دشوار باشد. حیوان که یاد گرفته اجتناب از ضربه برخی در جعبه دو سره از روی مانعی بپرد ممکن است یاد بگیرد که با دریافت نشانه هشدار همواره از روی مانع بپرد اگرچه به جز چند کوشش سخت در همه کوششهای بعدی به دنبال هشدار ضربه ای در کار نباشد. این میزان حتی یک بار هم به فرصت یادگیری این نکته را به خود می دهد که ضربه برق قطع شده است[[5]](#footnote-5).

**اضطراب در معنا نداشتن کنترل :**

در سومین دیدگاه گفته می شود احساس اضطراب دست می دهد که آدمی با موقعیتی روبرو می شود که کنترلی بر آن ندارد. ممکن است با موقعیت تازه ای روبرو گردیم و مجبور شویم آن را با دیدی که از دنیا و خودمان داریم در هم آمیخته و سازمان بدهیم در غالب نظریه های اضطراب کنترل ناپذیر بودن آنچه روی می دهد و احساس درماندگی در برابر آن، هسته و مدار نظریه است. مثلاً طبق نظریه روانکاوی، اضطراب هنگامی ایجاد می شود که تکانه های کنترل ناپذیری خود را به خطر می اندازد. مطابق نظریه یادگیری استماعی، هنگامی که آدمیان مضطرب می شوند که با محرک دردآوری روبرو می شوند که فقط از راه اجتناب می توان آن را کنترل کرد. کمی بعد خواهیم دید که درجه و شدت اضطرابی که در موقعیتها فشار زا احساس می شود تا حد زیادی بستگی به این دارد که در نظر شخص آن موقعیت تا چه اندازه در اختیار و کنترل است.

**عوامل کمک کننده به ایجاد اضطراب نگرانی :**

به طور کلی باید دانست که ایجاد اضطراب و نگرانی از امتحان به هیچ وجه به استعداد کم لیاقت توانایی و مهارت و قدرت خلاقه بستگی ندارد بلکه به عوامل زیر بستگی دارد

1 ) به فشار وارده از دیگران به خود و یا از خود به خود

2 ) به چگونگی ارزیابی خود

3 ) به اهمیت و ارزش هر امتحان

4 ) به نحوه زندگی در زمانهای گذشته و آینده

5 ) به داشتن و نداشتن حق انتخاب روشهای دیگر

6 ) به چگونگی روبرو شدن با شکست یا موفقیت

7 ) به داشتن روحیه رقابتی سالم و یا ناسالم

8 ) به نظریه (باید) در مقابله نظریه (مایل بودن و خواستن)

9 ) به تمرکز و یا پراکندگی فکر

10 ) به وجود تفکر و تصور و بدبینانه و خوش بینانه

11 ) به داشتن یا نداشتن نحوه یادگیری مؤثر و مفید مطالب موردنظر

12 ) به داشتن و نداشتن روش به خاطر آوردن مطالب درسی

12 ) به میزان آمادگی برای امتحان

14 ) به میزان مطالب دانسته شده در مورد هر امتحان

15 ) به افکار، احساسات، تصورات، نظریات، حالات شخص درباره خود، انتخاب محل تحصیل (مدرسه یا دانشگاه) و شکل امتحان و زندگی.

به نتیجه ای که می توان از موارد فوق گرفت این است که اگر موفقیت شخص در زندگی و تحصیل به برنده شدن وی محدود ومشخص شود به بیشتر در معرض فشار روانی و اضطراب و نگرانی واقعی می شود[[6]](#footnote-6).

**کنار آمدن با اضطراب (رفع یا کاهش آن ) :**

کنار آمدن با اضطراب یا از راه تمرکز یافتن بر خود مسئله صورت می گیرد (یعنی جستجوی شیوه های تغییر موقعیت اضطراب زا یا اجتناب از آن موقعیت) یا از راه تمرکز یافتن درهیجان حاصل (یعنی یافتن راههای برای کاهش احساس اضطراب). مکانیزمهای دفاعی تدابیری هستند که آدمی به کمک آنها احساس اضطراب خود را بدون درگیر شدن با خود مسئله کاهش می دهد.

برای کنار آمدن با اضطراب (رفع یا کاهش آن) در نوجوانان راهها و اقداماتی وجود دارد که مشاوران آگاه و روانشناسان می توانند به وسیله آنها در کمک به نوجوانان اقدام کننده از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد :

1 ) باید در صورت امکان کشف که چند عاملی، کودک یا نوجوانان را مضطرب ساخته است بحث در این زمینه گاه می تواند از شدت یافتن و گسترش اضطراب به خوبی جلوگیری کند.

2 ) باید نوجوانان را در جهت کاهش دادن جنبه تهدی آمیز محرکی که اضطراب را در او به وجود آورده است یاری کرد.

3 ) باید به گونه ای توانایی عملکرد کودک یا نوجوانان را حتی در هنگام اضطراب افزایش داد. برای مثال کودکی که از فکر امتحان دادن اضطراب تمام وجودش را فرا گرفته است و به همین جهت امتحانش خراب می شود و به خوبی می توان پی برد که عوامل چندی این وضع را به وجود آورده اند از جمله فرد در خانه تحت فشار شدید برای گرفتن نمره خوب است احتمالاً او به علت آنکه والدینش فکر می کنند که او هرگز کاری را به نحو شایسته انجام نمی دهد. احساس ناامنی می کند و یا به علت شکستهای پیاپی اعتماد به نفس در انجام موفقیت آمیز کارها را از دست داده است. به خاطر وجود این دلایل هر موقعیتی که کودک را به نوعی مورد ارزشیابی قرار دهد او را به شدت مضطرب می سازد از سوی دیگر اضطراب در عملکرد فرد تأثیر می گذارد به نحوی که حالت اضطراب او هنگام امتحان دادن به طور منفی تقویت می گردد این ادامه می یابد تا زمانی که کودک حتی از کوشش کردن برای نیل به این موفقیت نیز خودداری می کند یا از امتحان دادن طفره می رود.

**راههای کاهش اضطراب امتحان :**

کمد زرین حمید (1374) پیرامون راههای کاهش اضطراب امتحان روشهای ذیل را پیشنهاد می کند:

1 ) روش حساسیت زدایی تدریجی

2 ) روش آموزش توجه

3 ) روش آموزش مهارتهای کنار آمدن

4 ) روش الگوسازی.

**جایگاه انگیزش در روان شناسی و دیدگاههایی دربارۀ انگیزش :**

امروز روان شناسان به عقاید کانت و ولف مبنی بر این که روان از سه بخش مجزای تفکر، احساس و اراده تشکیل شده و مکانیزمهای روانی متأثر از این سه بخش است توجهی ندارد و اکثر آنها به جای واژۀ اراده از انگیزش و هیجان برای توصیف رفتار استفاده می کنند پدیدۀ انگیزش غالباً به علل رفتار و اینکه چرا انسان در مواقع مختلف دست به رفتارهای متفاوت می زنند پاسخ می دهد در این زمینه به نقل پاره ای از نظریه ها می پردازیم :

* انگیزش دربر گیرنده ی مباحثی است که بیان می کند منشاء رفتار چیست چگونه ادامه می یابد، منحرف می شود، منع می گردد و چه کنش فاعلی در آن هنگام در موجود زنده روی می دهد. (جونز، 1955 )
* پژوهشهای انگیزشی به بررسی کیفی اثر یادگیریهای گذشته و ادراک خود همراه با دیگر عواملی که بر رفتار انسان در یک موقعیت خاص، جهت، قوت و ثبات می بخشد محدود می گردد. (اتکینسون، 1975 )
* پژوهشهای انگیزشی دربر گیرنده ی چگونگی آغاز و خاتمه ی فعالیت، رفتار هدفدار، مبانی انگیزشی لذت و در دو نقش هویت و رفتار است. (بیندرا، استوارت، 1971 )
* در الگوهای انگیزشی سعی بر آن است که هدف رفتار و تفاوت رفتار افراد در انتخاب کنش ها و شدت تداوم رفتار توضیح داده شود. (هک هاوزن، 1977 )

به نظر هانت مسائل اساسی روانشناسی انگیزشی عبارتند از :

1 ) چگونگی شروع و خاتمه ی رفتار موجود زنده

2 ) شدت و انرژی فعالیت

3 ) وقوع رفتار تقربی و اجتنابی و تأثیر اصل لذت درد

4 ) دلایل تصاحب موضوع مورد علاقه و روابط هیجانی

5 ) اتخاذ تصمیم در مورد رفتارهای میعن

6 ) انتخاب اهداف دراز مدت

7 ) مبانی تغییرات رفتار و یادگیری

8 ) ثبات در رفتار معین برای دستیابی به هدف با وجود تغییر شرایط.

با توجه به نظریات عنوان شده در وهله ی اول چنین استنباط می گردد که روان شناسی انگیزش با مسائل و پدیده هایی سروکار دارد که کل روان شناسی با آن روبروست ولی با کمی دقت نظر می توان دریافت که پژوهشگران و روان شناسی انگیزش مسائل اساسی عبارتند از اینکه :

چرا رفتار خاصی پدید می آید؟ چرا رفتار هدفدار است؟ چرا رفتار معینی برای مدت زمانی طولانی ادامه می یابد؟ چرا رفتار به صورت پیوسته و متناوب اتفاق می افتد؟ چرا رفتارها از لحاظ درجه ی شدت با یکدیگر متفاوتند؟ و بالاخره چرا در برخی از رفتارها گرایش به تکرار وجود دارد.

(دکتر محمدکریم خداپناهی، انگیزش و هیجان، 1381 ، ص 9 )

**انگیزۀ پیشرفت چیست؟**

انگیزه پیشرفت عبارتند از : نیروی انجام دادن خوب کارها نسبت به استانداردهای عالی.

ویوید مک کله لند و جان اتکینسون که ماهیت انگیزش پیشرفت را در چهل سال اخیر مطالعه کرده اند نیاز به پیشرفت را اینگونه تعریف می کنند. جستجو کردن موفقیت در رقابت با استانداردهای عالی (1953).

شخص با انگیزش پیشرفت نیرومندی می خواهد که در برخی از تکالیف چالش انگیزش، موفق شود. موفقیت در رقابت با استانداردهای عللی تعریفی گسترده است به طوری که استانداردهای عالی ممکن است مربوط به تکلیف باشد. به عنوان مثال انجام دادن خوب یک تکلیف، یا هنگام حل معمائی پیچیده، و یا ممکن است مربوط به خود باشد. «مثل انجام دادن کاری بهتر از دفعه قبل، نظریه دویدن در یک مسابقه در بهترین موقعیت شخصی» یا امکان دارد مربوط به دیگران باشد «نظیر انجام دادن کارها بهتر از دیگران، مانند برنده شده در یک مسابقه» در تمام این موقعیتها یک چیز مشترک وجود دارد و آن اینکه شخص می داند عملکردش به ارزیابی مطلوب یا نامطلوب خواهد انجامید که واکنشی هیجانی به شکل غرور برای موفقیت یا شرمساری به خاطر شکست را تولید می کند. (جان مارشال ریو، 1376 ، ص 258 )

بعضی از افراد دارای نیازهای پیشرفت عالی و برخی دیگر دارای نیاز پیشرفت در سطح پایین هستند. موری (1938) نیاز به پیشرفت را تحت عنوان میل یا گرایش به از میان برداشتن یا غلبه بر موانع، به کار گرفتن نیرو و تلاش برای انجام خوب و سریع کار مشکل، تعریف کرده است. (ذبیح الله فرجی، 1375، ص 77 ).

ممکن است نیاز به پیشرفت تا حدودی موروثی باشد. زیرا افرادی که نیاز به پیشرفت در آنها زیاد است برانگیختگی فیزیولوژیکی بیشتری از افراد دیگر نشان می دهد. (مک کله لند، 1985 )

وقتی این افراد حواس خود را بر وی چیزی متمرکز می سازند عضلات آنها کشیده می شود که این حالت ممکن است مربوط به اضطرابهای بیشتر با علتهای دیگر باشد یا ممکن است یک مؤلفه ذاتی در سائق موفق شدن وجود داشته باشد. علاوه بر این روشهایی هم برای افزایش نیاز به پیشرفت وجود دارد.

طبقه رفتاری که توسط انگیزۀ پیشرفت برانگیخته می شود.

یک انگیزه، طبقات خاصی از رفتار را در حالت آمادگی قرار می دهد. برانگیختگی انگیزه پیشرفت، خود را آماده می سازد تا :

1 ) تکالیف نسبتاً چالش انگیز را انجام دهد

2 ) در تکالیف نسبتاً پایداری کند

3 ) موفقیت شغلی و رفتارهای بازرگانی را دنبال کند. (مک کله کلند، 1985 )

حداکثر عملکرد در تکالیف نسبتاً چالش انگیز افرادیکه نیاز به پیشرفت زیادی دارند در تکالیفی که به آنها گفته شده از نظر دشواری، متوسط اند بهتر از افرادی که نیاز به پیشرفت کم دارند عمل می کنند ولی افراد با نیاز پیشرفت زیاد بهتر از افراد با نیاز پیشرفت کم در تکلیف آسان یا دشوار عمل نمی کنند. عملکرد در تکلیف نسبتاً دشوار، برای فرد با نیاز پیشرفت زیاد مشوق مثبتی را فراهم می آورد که فرد با نیاز پیشرفت کم آنرا تجربه نمی کنند فرد با نیاز پیشرفت زیاد به دنبال چالش متوسط است زیرا این نوع چالش مهارت و توانایی وی را بهتر می آزماید. موفقیت از طریق مهارت خود شخص به خود با نیاز پیشرفت زیاد این احساس را می دهد که کار وی خوب انجام شده است احساسی که اهمیت خاصی برای این افراد دارد که در این زمینه لیتینگ (1963) نوعی بازی مهارتی به کار برد.

لیتینگ علاقه مند بود بداند چگونه افراد با نیاز پیشرفت زیاد و کم تکلیف با دشواری متفاوت را در یک دوره ی بیست و یک کوششی بر می گزیند.

افراد با نیاز پیشرفت زیاد تمایل به برگزیدن سطح دشوارتری پس از موفقیت و سطح آسان تری پس از شکستشان داشتند.

از طرف دیگر، افراد با نیاز پیشرفت کم، گرایش به برگزیدن سطح آسانتری پس از موفقیت و سطح دشوارتری پس از شکستشان داشتند. این داده ها از این نظر با اهمیت هستند که نشان می دهند افراد با نیاز پیشرفت زیاد با نیاز افراد با پیشرفت کم، همیشه به دنبال سطح دشوارتری که با سطح موجود آنها هماهنگ است، در حالیکه همزمان از تکالیف زیاد راحت یا زیاد دشوار دوری می کنند.

**پایداری :**

افراد با نیاز پیشرفت زیاد نه تنها تکلیف نسبتاً دشوار را ترجیح می دهند، بلکه پایداری بیشتری نیز در این تکلیف دارند. (پایداری کم در تکالیف آسان و دشوار)

طبق نظر فی تر (1963 و 1961)، افراد پیشرفت گرای زیاد، هنگام روبرو با شکست در تکالیف دشوار در مقایسه افراد با افراد پیشرفت گرای کم پایداری زیاد نشان می دهند. فی تر یک تکلیف معما را به افراد پیشرفت گرای زیاد و کم داد و به آنها گفت تا آنجا که دوست دارند می توانند روی آن کار کنند و هرگاه مایل بودند می توانند آن را رها کنند در یک موقعیت تکلیف نسبتاً آسان بود (70 درصد از دانشجویان می توانند معما را حل کنند) در واقع معما حل نشدنی بود ولی فی تر می خواست بداند افراد با نیاز پیشرفت زیاد و کم چقدر برای حل کردن معما پاریداری خواهد کرد چون حل کردن معما غیرممکن بود. پسخوراند شکست حتمی بود.

فی تر دریافت که افراد با نیاز پیشرفت زیا عموماً استقامت بیشتری دارند و تا زمانیکه که آزمایشگر در کار آنها مداخله نکرده باشد به فعالیتشان ادامه دادند از طرف دیگر افراد با نیاز پیشرفت کم تمایل به ترک تکلیف ساده هنگام روبرو شدن با شکست داشتند.

در مطالعه ای متفاوت وینر (1980) گزارش داد که افراد با نیاز پیشرفت کم هنگام پرداختن به تکلیف دشوار از دیگران راهنمایی و کمک می خواستند در حالیکه افراد با نیاز پیشرفت زیاد به تلاش خودشان متکی بوده اند.

**رفتارهای بازرگانی :**

مک کله لند بین نیاز پیشرفت اشخاص و الگوی رفتاری مربوط به امور بازرگانی همبستگی نیرومندی می بیند وی دانشجویان را از نظر پیشرفت مورد بررسی قرار داد «توسط TAT» و انتخابهای شغلی آنها را 14 سال بعد پی گیری نمود هر یک از شغلهای دانشجویان با عنوان بازرگانی یعنی «اداره کردن کسب و کاری کوچک» و غیربازرگانی «اداره کردن کارکنان» طبقه بندی شد. 83 درصد بازرگانان 14 سال قبل نمرات بالایی در نیاز پیشرفت داشتند و 79 درصد غیربازرگانان در این نیاز نمره ی کمی به دست آورده بودند.

بنابر نظر مک کله لند، افراد با نیاز پیشرفت زیاد و بازرگانی رفتارهای مشترکی دارند که عبارتند از :

1) هر دو خطر پذیری را ترجیح می دهند.

2 ) هر دو ترجیح می دهند مسئولیت اعمالشان بپذیرند.

3 ) هر دو پسخوراند عملکرد عینی و سریع را انجام می دهند.

4 ) هر دو رفتار بسیار ابتکاری و اکتشافی را نشان می دهند. (جان مارشال ریو، 1376 ، ص 259 )

**تفاوتهای جنسی در نیاز پیشرفت :**

یک جنبه جالب از نوشتارهای پژوهشی مربوط به انگیزه پیشرفت مربوط به فقدان بینی اطلاعات درباره ی پویای این انگیزه در زنان است.

اولین تحقیقات درباره ی این موضوع بر آزمودنیهای مرد مطعوف بوده است به این دلیل که تا حدودی به تأئیدات این انگیزه در زنان کمتر از مردان دارای ثبات همسانی است. (الپد، 1974 )

با این حال، سرانجام پژوهشگران کوشیدند تا توجه دقیق تری به نیاز پیشرفت در میان زنان و چگونگی تجلی آن در رفتار مبذول دارند. یک یافته مربوط به این تحقیق آن است که ظاهراً در میان زنان و چگونگی تجلی آن در رفتار مبذول دارند.

یک یافته ی مربوط به این تحقیق آن است که ظاهراً در میان زنان در مقایسه با مردان در مورد بیان انگیزه پیشرفت شرایط کاملاً متفاوتی وجود داشته باشد به طور کلی این مطالعات حاکی از آن است که نیاز پیشرفت در میان زنان به نوعی تمایل به پذیرش و تائید اجتماعی ارتباط دارند در حالیکه این امر در مورد مردان صادق نیست به نظر می رسید که زنان در این پژوهش توجه خود را بر پیشرفت به منزلۀ وسیله ای برای رسیدن به هدفی که جدا و متمایز از خود پیشرفت بود معطوف می ساختند. با این حال باید توجه کنیم که این مطالعات مدتها قبل انجام پذیرفته است.

روشن نیست که امروزه هم یافتن همین رابطه به دست خواهد آمد یا خیر.

سؤال دیگری که از این نتایج استنباط می شود این است که آیا رفتار پیشرفت واقعاً پذیرش اجتماعی را برای زنان نیز آن طور که در مورد مردان صادق است توسعه می دهد یا خیر. مبنایی برای مورد تردید قرار دادن این فرضیه وجود دارد. زنانی که پیشرفتهای سطح بالایی دست پیدا می کنند ممکن است در معرض این خط باشند که به عنوان رقیبی برای مردان تلقی شوند یا احساس زنانگی خود را از دست بدهند این احتمالات می تواند تعارضهای جدی برای زنی که برای پیشرفت برانگیخته شده است به وجود بیاورد او ممکن است حتی انگیزه ای برای اجتناب از موفقیت به عنوان راهی برای اجتناب از این پیامدهای ناخوشایند ناشی از داشتن مفطوح بالایی از انگیزش پیشرفت پیدا کند. (هورنر، 1973 )

از سوی دیگر به نظرمی رسد که امروزه احتمال روبرو شدن با این پاسخ بسیار ضعیف تر از زمانی است که این تصور وجود داشته است. (چارلزاس، کار و دیگران، 1375 ، ص 201 )

**آموزش انگیزۀ پیشرفت :**

تا مدتی پیش، بیشتر به انگیزۀ پیشرفت، به عنوان صفتی شخصیتی نگریسته می شود ولی امروزه آنرا آموختنی و اکتسابی تلقی می کنند که به وسیلۀ آموزش قابل انتقال است و از طریق برنامه های آموزشی می توان خصوصیات و تمایلات موفقیت طلبی را در افراد به وجود آورد.

برنامه های آموزشی انگیزۀ پیشرفت، به عنوان صفتی شخصیتی نگریسته می شد ولی امروزه آنرا آموختنی و اکتسابی تلقی می کنند که به وسیلۀ آموزش قابل انتقال است و از طریق برنامه های آموزشی می توان خصوصیات و تمایلات موفقیت طلبی را در افراد به وجود آورد.

برنامه های آموزشی انگیزۀ پیشرفت تعهد به ارزشهای اجتماعی عمده مانند استقلال، مسئولیت پذیری مشخص برای نتایج کارکرد خود و کوشش فعال برای غلبه بر محیط را ترغیب می کند این برنامه ها ابتدا به منظور یافتن ایده های مربوط به انگیزۀ پیشرفت با آموزش دادن عنصر طرح ریزی پیشرفت مجموعه اندیشه های مربوط به پیشرفت را مشخص می کنند. آنگاه از طریق شبیه سازی که در آن کارکرد مربوط به جنبه انطباقی و با ارزش دار این مجموعه اندیشه ها به هم ارتباط داده می شوند شبیه سازیها سبب می شود که افراد دربارۀ یک موضوع از درون بیاموزند و سرانجام این اندیشه ها و اعمال به زمینه های مناسب زندگی پیوند داده می شود.

هدف کلی چنین تکنیکهایی که با دوره های «آموزش روانی» .جه مشترک زیادی دارند، رشد ارتباطات سالمند، حساسند و در سطوح گوناگون، ادغام تخیلات نامنطبق به صورت پاسخهای سازنده و گنجایش بیشتر برای تجربه های عاطفی جذبه دار است. (بال 1373).

این گونه تکنیکها به طور معمول در قالب چهار راهبرد اجرا می شود.

اول افراد ترغیب می شوند تا به خیالبافی دست زنند و باور کنند که از عهده امور بد می آیند همچنین به آنها آموزش داده می شود که چگونه بین تخیلات پیشرفت و خیالبافی صدف دربارۀ فعالیت مورد نظر، تفاوت قائل می شوند این روش موجب می شود جنبه های نادیده گرفته شده شخصیت به یاد آورده می شود.

در مرحلۀ دوم فعالیتهای کلامی، مکاشفه و افزایش حرکات بدنی خود جوش ترغیب می شود درک مفاهیم روانی، اغلب هنگامی آسان می شود که به طور عملی یاد گرفته شود نه فقط به طور فکری تصور شود.

در مرحلۀ سوم پاسخهای عاطفی فرد نسبت به دنیای خارج را بررسی می کنند زیرا آنچه انسانها احساس می کنند مهمتر از چیزی است که می اندیشند احساسات گروهی به عنوان یک نیرو از کاری که قدر است فرد انجام می دهد پشتیبانی می کند.

بالاخره در مرحلۀ چهارم اهمیت کامل زندگی کردن و در لحظۀ زیستن (وقت را غنیمت شمردن) مورد تأکید قرار می گیرد این مراحل را محققان مختلف به صورت دستورالعمل های ویژه تری ارائه داده اند.

اورعی یزدانی به نقل از مک کله کند برنامه پنج مرحله ای زیر را در جهت آموزش انگیزه پیشرفت پیشنهاد کرده است. (اورعی پزدانی، 1373)

در مرحله اول، انگیزه پیشرفت به افراد معرفی می شود و آنها با مفهوم تغییرپذیری و همچنین با نتایج پژوهشهای انجام گرفته درباره نیاز به انگیزه پیشرفت آَنا می شوند.

در مرحله دوم معنای انگیزه پیشرفت آموخته می شود و افراد می آموزند چه نوع رفتاری از خود نشان می دهند که نشانگر انگیزۀ پیشرفت در این مرحله به صورت مشخص به افراد گفته می شود که افراد پرانگیزه، موقعیتهایی را ترجیح می دهند که مسئولیت شخصی، بازخورد قطعی و ریسک پذیری متوسط داشته باشند.

در مرحله سوم، آموزشگر از «مطالعه موردی» کرده است و می کوشند نتایج مطالعات ذکر شده را با تجربیات افراد تلفیق کند تا بتواند مفاهیم را به خوبی غنیمت بخشند.

در مرحله چهارم، برای آنها بازخورد فراهم می آورد تا افراد خود را با رفتار پرانگیزه مقایسه کنند.

در مرحله آخر، دربارۀ اینکه فرد چگونه می تواند موفقیت جویانه رفتار کند برای خود هدفی تعیین می کند این اهداف به عنوان طرحی کاربردی یادداشت می شود تا براساس آنها عمل شود و مبنایی برای اندازه گیری پیشرفت جهت دستیابی به هدفهای بیان شده باشد.

الشود و همکارانش شش گام عمده برای آموزش و ارائه داده اند.

(1970، Alschuleretal به نقل از بال 1373).

1 ) توجه خود را به آنچه در موقعیت مکانی – زمانی موجود رخ می دهد متمرکز کنید.

2 ) تجربه ای عمیق و جامع از افکار؟، اعمال و احساسات فراهم کنید.

3 ) به شخص یاری کیند تا بتواند تجربیاتی را که ضمن رخدادها کسب کرده است بفهمد.

4 ) تجربه افراد را به ارزشها، هدفهای رفتارها و ارتباطهای وی با اطرافیانش مرتبط سازید برای اینکار می توان به فرد کمک کرد تا موقعیتهای «شوق» پیشرفت را از موقعیتهای «بازدارنده» تمیز دهد.

همچنانکه تعیین هدف، پیشرفت را تقویت می کند باید خود را متقاعد کرد که نیاز به پیشرفت، خودپنداره شخص را افزایش می دهد.

5 ) به وسیله تمرین و تفکر، عمل و احساسات تازه را تثبیت کنید تنها شناخت انگیزه پیشرفت کافی نیست بلکه باید افراد را متقاعد ساخت تا با تعیین هدف این انگیزه را به کار گیرند.

6 ) تغییرات حاصل را درونی کنید اگر قرار است انگیزه پیشرفت قوی و پایدار شود باید پیشرفتها بیشتر به منابع درونی نسبت داده شود تا به منابع بیرونی فرد.

**نظریۀ اتکینسون دربارۀ انگیزۀ پیشرفت :**

اتکینسون (1957، 1964) مانند هال و لوین تلاش کرد تا تعیین کنندگان رفتار را بشناسد و بین مؤلفه ها ارتباط ریاضی برقرار کند وجه تمایز اتکینسون از دیگر صاحب نظران پژوهشهای انگیزش این است که وی برتفاوتها میان فردی بسیار تأکید می کند ولی با همه این احوال نظریه وی با نظریه هال و لوین شباهت بسیار دارد.

هال و لوین رفتار را تابعی از حالت موجود ارگانیزم «کشاننده و تنش» ویژگی هدف با موضوع عشق «ارزش مشوق، جاذبه هدف» و عاملی که بیانگر تجربه و یادگیری است «عادت، فاصله روان شناختی» در نظر می گیرند.

اتکینسون نیز عوامل مشابه فردی، متغیرهای محیطی و تجربی را تعیین کنندگان رفتار می دانند به نظر اتکینسون رفتار به سوی ناشی از تعارضی است که بین گرایش نزدیکی و دوری به وجود می آید در هر رفتار موثر احتمال موفقیت (و در نتیجه احساس غرور) و احتمال شکست (و در نتیجه احساس شرمساری) وجود دارد بنابراین نیرومندی رفتار مورد انتظار برای تصمیم گیری ارگتنیزم بر ادامه یا قطع رفتار تعیین کننده است به عبارت دیگر انگیزۀ پیشرفت نتیجه تعارض هیجانی امیر به موفقیت و ترس از شکست تلقی می گردد. (دکتر محمد کریم خداپناهی، (1381، ص 127)).

**مقایسه نظر اتکینسون، هال ولوین :**

پیش از این متذکر شدیم که بین اتکینسون، هال ولوین در زمینه نظریه انگیزشی دیدگاههای مشترک و تمایزهایی وجود دارد. به عوامل تعیین کننده رفتار از دیدگاه آنها می پردازیم.

در جدول مشاهده می شود که هر سه روان شناس رفتار را تابعی از ویژگیهای فردی «انگیزه، کشاننده و تنش» ویژگیهای هدف «مشوق، جاذبه» و متغیر تجربه یا یادگیری «احتمال موفقیت، نیرومندی عادت، فاصله روانشناختی» تلقی می کنند.

جدول مقایسه عوامل تعیین کننده انگیزه اش اتکینسون، هان ولوین

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| نظریه | سازه ها | | |
| فردی | محیطی | یادگیری |
| اتکینسون | انگیزه x | ارزش تشویقی موفقیت | X احتمال موفقیت |
| هال | کشاننده x | ارزش مشوق | X عادت |
| لوین | تنش x | جاذبه | X فاصله روان شناختی |

طبق نظر اتکیسنون ویژگیهای فردی، ویژگیهای ثابت شخصیتی است در حالیه در نظریه هال و لوین حالت کشاننده و تنش موقتی محسوب می شوند افزودن بر این ارزش تشویقی، هدف در نظریه هال و لوین یک واقعیت عملیاتی مستقل به شمار می رود در حالیکه در نظریه اتکینسون و لوین مؤلفه تجربه یک متغیر شناختی محسوب می شود و به عبارت دیگر آنها عقیده دارند بین محرک و رفتار یک جریان ذهنی (انتظارات) مداخله می کند.

در هر سه نظریه مفهوم لذت طلبی به کار رفته است، اینکه موجود زنده رفتاری از خود نشان می دهد تا لذت طلبی را در خود افزایش و آزردگی را کاهش دهد. در بیشتر نظریه های انگیزشی، لذت طلبی هال و فروید حالت تعادل حیاتی به مفهوم فقدان هر نوع تحریک شرگی است. تمام محرکهای درونی محرکهای نامطبوع تلقی می شوند که بایستی محو شوند. لوین نیز معتقد است که فرآیندهای انگیزشی از عدم تعادل حیاتی ناشی می شود، اما اتکینسون به اصل تعادل حیاتی اعتقادی ندارد و در نظام وی این اصل هیچگونه نقشی به عهده ندارد زیرا انگیزه موفقیت ویژیگ ثابت شخصیتی در نظر گرفته می شود.

طبقه بندی نظام هال به عنوان نظام مکانیکی و نظریه اتکینسون و لوین به عنوان نظریه های شناختی به درک آنان از مفهوم متغیر یادگیری ارتباط دارد یا اینکه می توان نظام اتکینسون و لوین را نظامی شناختی محسوب کرد زیرا آنها اسنان را موجودی عقلی و منطقی در نظر می گیرند که از تواناییهای خویش برای دستیابی به هدف مورد انتظار به نحو مطلوب استفاده می کند ولی چون نظام آنها به مفاهیم فیزیکی بسیار وابسته، باید آنها را مرز بین نظریه های مکانیکی و شناختی طبقه بندی نمود. (دکتر محمد کریم خداپناهی، 1381 ص 132).

**زمینه اجتماعی انگیزۀ پیشرفت :**

هنگام توصیف انگیزه پیشرفت ضروری است که به زمینه های اجتماعی آن توجه می شود هر فرد تلاش می کند به نحوی به وظایف مورد نظر خویش عمل کند ولی از آنجایی که این امر در یک محیط اجتماعی اتفاق می افتد مفاهیمی از قبیل تشریک مساعی، رقابت، تشکیل گروه، اهداف گروه و پیشرفت گروهی در این زمینه مطرح می شوند در اینجا فقط به آثار مثبت اجتماعی موفقیت اشاره می کنیم.

**1 ) آثار مثبت اجتماعی موفقیت :**

با توجه به اینکه افراد جامعه در انجام وظایف را یک هدف مثبت در نظر می گیرند. در این زمینه تلاش می کنند در نتیجه به آثار مثبتی از قبیل فزونی انتظار موفقیتهای بعدی، غرور و صلاحیت بیشتر دست می یابد.

بنابراین موفقیت در انجام وظایف را یک مثبت در نظر می گیرند و در این زمینه تلاش می کنند در نتیجه به آثار از قبیل فزونی انتظار موفقیتهای بعدی، غرور و صلاحیت بیشتر دست می یابد. موفقیت دارای آثار مثبت اجتماعی است. دستیابی به هدف مورد انتظار موجب تجلی موفقیت می گردد و در این صورت افراد نسبت به یکدیگر برخورد صمیمانه و خیراندیشانه از خود نشان می دهند. در یکی آزمایشهایی که در این زمینه انجام شد. آیزن (1970) و همکاران نتیجه گرفتند که افراد موفق نسبت به افراد ناموفق در زمینه کارهای اجتماعی و عام المنفعه و مرد یاری آمادگی بیشتری از خود نشان می دهند. وی معتقد است بین موفقیت و گرایش به کارهای مردم پسنر رابطه وجود دارد نتیجه آزمایش دیگیر نشان می دهد.

که وجود احساس موفقیت در افراد باعث می شود که آنها به مشکلات دیگران بیشتر رسیدگی کنند. برای مثال فردی که در یک تلفن عمومی سکه ای پیدا می کند در موقعیت بعدی آمادگی بیشتری از خود نشان می دهد.

تأثیر عدم موفقیت بر رفتار به درستی معلوم نیست ولی وقتی سبب افزایش رفتار اجتماعی می شود می توان تصور کرد که عدم موفقیت در بروز رفتارهای ضد اجتماعی مؤثر باشد گاهی افرادی که موفق نمی شوند سعی می کنند عزت خویش را به صورت رفتارهای بلند پروازانه بهبود بخشید تأثیر عدم موفقیت به عواملی از قبیل زمینه های اجتماعی و موقعیت اجتماعی که فرد در آن موقعیت موفق نشده است، بستگی دارد. (دکتر محمد خداپناهی، 1381 ص 135).

**تحقیقات انجام شده در خارج و داخل کشور :**

رحیم زاده در سال 1370 در تحقیقی تحت عنوان بررسی رابطه انگیزش بشریت و استرس در بین دانش جویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن که تحقیقات انجام شده اینطور بیان می کند کخ بین انگیزش پیشرفت و استرس رابطه معنی داری وجود دارد. و همین طور تحقیق ارسلان در سال 1374 که تحت عنوان مقایسه اضطراب در بین دختران و پسران نوجوان حدود سنی 14 ساله شهر رفسنجان که نتایج بدست آمده حاکی از آن است که بین اضطراب دختران و پسران نوجوان تفاوت معنی داری وجود دارد.

تحقیق ارجمندی در سال 1373 که تحقیقی تحت عنوان مقایسه انگیزش پیشرفت در بین دانش جویان موفق و دانش جویان ناموفق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان که نتایج بدست آمده حاکی از آن است که بین دانش جویان موفق و دانش جویان ناموفق از لحاظ انگیزش پیشرفت تفاوت معنی داری وجود دارد.

در تحقیق رسول زاده که در سال 1380 انجام شده تحت عنوان بررسی رابطه بین اضطراب و سلامت روانی در بین دختران 20 ساله شهرستان مرند که نتایج بدتس آمده حاکی از آن است که بین اضطراب و سلامت روانی رابطه معنی داری وجود دارد.

و همین طور تحقیق معینی فر در سال 1383 که تحت عنوان بررسی رابطه بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع سوم دبیرستان که نتایج بدست آمده حاکی از آن است که همین اضطراب و پیشرفت رابطه معنی داری وجود دارد.

تحقیق ساندرسون در سال 1919 که تحت عنوان بررسی مقایسه اضطراب در بین گروههای مختلف سنی که عبارتند از سن 16 تا 21 در شهر نیویورک آمریکا انجام داده است به این نتیجه رسیده اند که هر قدر که سن افراد پایین تر باشد اضطراب در آنها بالا رفته و با بالا رفتن اضطراب رویارویی با مشکلات آسانتر می گردد. **منابع :**

1 )باقری، مسعود 1371، تأثیر انگیزش در پیشرفت تحصیلی، ماهنامه ی پژوهشی وزارت آموزش و پرورش، شماره ی چهارم، سال هشتم، 1371 .

2 ) پارسا، محمد، انگیزش و هیجان، انتشارات دانشگاه پیام نور، چاپ اول، 1379 .

3 ) جیمز، جودی، (1377)، کلام جسم، ترجمه آرین ابوک، تهران، انتشارات نسل نو اندیش.

4 ) خداپناهی، کریم، انگیزش و هیجان، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها است، چاپ سوم، تابستان 1381 .

5 ) فرجی، ذبیح الله، انگیزش و هیجان، انتشارات خردمند، تهران، پاییز 72 .

6 ) فرجی، ذبیح الله، انگیزش و هیجان و واکنش روان تنی، انتشارات میترا، زمستان 1357 .

7 ) فولادگر، بهروز، انگیزه ی پیشرفت، نشریه اسرار، بهار 84 .

8 ) مازلو، آراهام (مؤلف)، انگیزش و شخصیت، رضوانی، احمد (مترجم)، انتشارات آستان قدس رضوی، تابستان 75 .

9 ) نشریه اسرار، 13/2/84 ، عنوان انگیزۀ پیشرفت، بهروز فولادگر، بهروز فولادگر.

10 ) نشریه همشهری، 25/9/78 ، عنوان انگیزه پیشرفت، بهروز فولادگر.

11 ) پلاچیک، رد برت، عوامل اضطراب زا و هیجان ها، ترجمه محمود رمضان زاده، انتشارات آستان قدس رضوی، بهمن ماه 1365 .

12 ) رپس لنفورد، مختصری روانپزشکی، انتشارات نشر دانشگاهی، 1364 .

13 ) دلاور، علی، روشهای آماری در روان شناسی و علوم تربیتی، تهران، دانشگاه پیام نور، 1376 ، اصغر مقدم، تهران، چاپ اول، 1371 .

14 ) سیف، علی اکبر، روان شناسی پرورشی (روان شناسی یادگیری و آموزش)، تهران، آگاه، 1368 .

15 ) کمند زرین حمید، مجله تربیت، ماهنامه پرورشی وزارت آموزش و پرورش، فروردین 1374 ، ص 30 – 43 .

16 ) نوابی نژاد، شکوه، رفتارهای بهنجار و نابهنجار، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، 1372 .

1. . نوابی نژاد، ص 13 [↑](#footnote-ref-1)
2. . مجله تربیت چاپ 1373 [↑](#footnote-ref-2)
3. . پورافکاری، 1371 ، ص 476 [↑](#footnote-ref-3)
4. . مجله تربیت، 1373 [↑](#footnote-ref-4)
5. . براهنی، 1371 ، ص 154 [↑](#footnote-ref-5)
6. . مجله تربیت، 1374 ، ص 35 [↑](#footnote-ref-6)