



## فهرست مطالب

### فصل اول: مقدمه

۱۵	
۱۷	نظریه انگیزش چیست؟
۲۰	انگیزش در کلاس درس
۲۱	طبقه‌بندی نظریه‌های انگیزش و چارچوب کتاب حاضر
۲۲	نظریه‌های متمرکز بر انتظار
۲۲	نظریه‌های متمرکز بر دلایل انجام رفتار
۲۳	نظریه‌های متمرکز بر ترکیب سازه‌های انتظار و ارزش
۲۳	نظریه‌های متمرکز بر ترکیب انگیزش و شناخت

### فصل دوم: نظریه خودکارآمدی آلبرت بندورا

۲۵	
۲۸	نظریه شناختی اجتماعی
۲۹	خودکارآمدی
۲۹	تعریف و ساختار، منابع و پیامدها
۲۹	تعریف خودکارآمدی
۳۰	ساختار خودکارآمدی
۳۳	ابعاد خودکارآمدی
۳۴	منابع خودکارآمدی
۳۷	پیامدهای خودکارآمدی
۴۲	انواع خودکارآمدی
۴۴	تفاوت با متغیرهای دیگر
۴۸	رشد خودکارآمدی
۴۸	تاثیرات خانوادگی
۴۹	تاثیرات اجتماعی و فرهنگی
۴۹	تاثیرات آموزشی
۵۱	خودکارآمدی در موقعیت‌های آموزشی
۵۳	نظریه خودکارآمدی در کلاس درس: پیشنهادهایی برای معلمان

**فصل سوم: نظریه خودتعیین‌گری ادوارد دسی و ریچارد رایان**

۵۷	نظریه خودتعیین‌گری
۵۹	نیازهای روانشناختی
۶۰	دیالکتیک ارگانیسمی
۶۱	خرده نظریه نیازهای بنیادی
۶۲	انگیزش درونی و خودمختاری
۶۴	خرده نظریه ارزیابی شناختی
۶۶	انگیزش درونی و شایستگی
۶۶	انگیزش درونی و ارتباط
۶۷	زمانی که نیازها ارضاء نمی‌شوند
۶۸	کیفیت انگیزش
۶۹	فرایند یا چرایی انجام هدف: انگیزش کنترل‌شده در برابر انگیزش خودمختار
۶۹	خرده نظریه خودمختاری
۷۰	انواع انگیزش بیرونی
۷۰	درونی‌سازی انگیزش بیرونی
۷۳	خود در نظریه خودتعیین‌گری
۷۴	خرده نظریه جهت‌گیری علی
۷۵	محتوا یا چیستی هدف
۷۶	بافت اجتماعی: کلاس درس
۷۶	نظریه خودتعیین‌گری در کلاس درس: پیشنهادهایی برای معلمان
۸۰	

**فصل چهارم: انگیزش درونی و بیرونی با تاکید بر دیدگاه مارک لپر**

۸۳	تعریف تحسین و انگیزش
۸۶	دو دیدگاه مخالف
۸۷	تحسین انگیزش درونی را افزایش می‌دهد
۸۷	تحسین انگیزش درونی را کاهش می‌دهد
۸۹	متغیرهای مفهومی میانجی
۹۱	ادراک صداقت
۹۱	اسنادهای عملکرد
۹۳	ادراک خودمختاری
۹۹	بعد اطلاع‌رسان تحسین در برابر بعد کنترل‌کننده
۱۰۰	تفاوت‌های جنسیتی در ادراک خودمختاری
۱۰۲	شایستگی و خودکارآمدی
۱۰۳	

۱۰۳	بازخورد اطلاع‌رسان درباره شایستگی
۱۰۴	تحسین از طریق مقایسه اجتماعی در برابر تحسین تسلط
۱۰۴	ملاک‌ها و انتظارات
۱۰۶	خلاصه متغیرهای مفهومی

**فصل پنجم: نظریه روان‌شدن میهالی چیک‌سنت‌میهالی**

۱۰۹	تعریف روان‌شدن
۱۱۱	مولفه فیزیولوژیکی روان‌شدن
۱۱۵	عناصر تجربه روان‌شدن
۱۱۷	شرایط روان‌شدن
۱۱۷	خود در نظریه روان‌شدن
۱۱۹	تجربه روان‌شدن، و پیچیدگی و رشد خود
۱۲۱	فعالیت‌های روان‌شدن
۱۲۲	تجربه روان‌شدن در مسابقات
۱۲۲	تجربه روان‌شدن در تعامل انسان و رایانه
۱۲۲	روان‌شدن در کلاس درس
۱۲۳	تناقض روان‌شدن در کلاس درس
۱۲۵	نظریه روان‌شدن در کلاس درس: پیشنهادهایی برای معلمان

**فصل ششم: نظریه ذهنیت (نظریه‌های شخصی) کارول دنوک**

۱۲۹	ذهنیت یا نظریه‌های شخصی
۱۳۲	اندازه‌گیری نظریه‌های شخصی
۱۳۳	نظریه‌های شخصی و هدف‌های پیشرفت
۱۳۵	نظریه‌های شخصی و فرصت‌های یادگیری
۱۳۶	نظریه‌های شخصی و تلاش
۱۳۸	نظریه‌های شخصی و واکنش به شکست
۱۳۹	نظریه‌های شخصی و عملکرد
۱۴۱	نظریه‌های شخصی و معنی توانایی
۱۴۱	نظریه‌های شخصی، و خودکارآمدی و عزت نفس
۱۴۳	نظریه‌های شخصی و تهدید توسط قالب فکری
۱۴۵	رشد نظریه‌های شخصی
۱۴۶	اجتماعی‌شدن و نظریه‌های شخصی
۱۴۷	نظریه ذهنیت در کلاس درس: پیشنهادهایی برای معلمان
۱۵۰	

فصل هفتم: نظریه اهداف پیشرفت با تاکید بر دو دیدگاه آموز، دئوک، ماهر و نیکولز، و هریکیوس

و الیوت

- ۱۵۵ نظریه هدف چیست؟  
۱۵۷ پیش فرض های نظریه هدف  
۱۵۹ تاریخچه مفهومی نظریه هدف  
۱۶۲ مبانی نظریه هدف  
۱۶۳ دیدگاه های نظریه هدف  
۱۶۴ هدف ها از کجا می آیند؟  
۱۶۴ دیدگاه شخص محور  
۱۶۷ دیدگاه موقعیتی  
۱۶۷ دیدگاه تعاملی  
۱۶۸ معمای هدف های عملکردی  
۱۷۰ هدف های گرایشی و اجتنابی  
۱۷۳ نظریه اهداف پیشرفت در کلاس درس: پیشنهادهایی برای معلمان

فصل هشتم: نظریه اسناد برنارد واینر

- ۱۷۷ اسنادهای علی  
۱۸۰ پیش آیندهای اسنادی  
۱۸۴ سرخ های اسنادی غیرمستقیم  
۱۸۴ تفاوت های فردی در اسنادهای علی  
۱۸۷ پیامدهای اسنادی  
۱۸۹ منبع علیت و عزت نفس  
۱۸۹ ثبات علی و انتظار موفقیت: بازآموزی اسنادی  
۱۹۱ کنترل پذیری علی و پیامدهای بین فردی  
۱۹۴ کنترل پذیری علی و ارزشیابی پیشرفت  
۱۹۵ کنترل پذیری علی و قالب های فکری  
۱۹۶ کنترل پذیری و پرخاشگری به همسالان  
۱۹۷ نظریه اسناد در کلاس درس: پیشنهادهایی برای معلمان  
۱۹۸

فصل نهم: نظریه مدرن انتظار - ارزش ژاکلین اککلز

- ۲۰۱ نظریه انتظار - ارزش: تاریخچه  
۲۰۳ مدل های مدرن انتظار - ارزش  
۲۰۴ مدل انتظار - ارزش اککلز و همکاران  
۲۰۵

- ۲۰۵ تعریف سازه های انتظار، ارزش و باور توانایی در این مدل  
۲۰۷ اندازه گیری باورهای توانایی، انتظارات و ارزش ها  
۲۰۸ یافته های پژوهشی درباره انتظارات و ارزش ها  
۲۱۲ رشد ارزش ها و عقاید انتظار  
۲۱۲ تأثیرات روانشناختی و تجربی  
۲۱۴ منابع ارزش  
۲۱۶ منابع ارزش: ملاحظات رشدی  
۲۱۸ نظریه انتظار - ارزش در کلاس درس: پیشنهادهایی برای معلمان

فصل دهم: نظریه خودارزشمندی مارتین کاوینگتون

- ۲۲۱ خودارزشمندی و انگیزش  
۲۲۳ روند رشدی  
۲۲۴ گروه بندی انگیزشی دانش آموزان  
۲۲۶ مقابله با ترس از شکست  
۲۳۰ مکانیسم های محافظت از خود  
۲۳۱ نظریه خودارزشمندی در کلاس درس: پیشنهادهایی برای معلمان  
۲۳۴

فصل یازدهم: نظریه خودتنظیمی با تاکید بر دیدگاه باری زیمرمن

- ۲۳۷ تعریف خودتنظیمی  
۲۳۹ نظریه های یادگیری خودتنظیمی  
۲۴۰ دیدگاه کنشگر  
۲۴۰ دیدگاه رشد شناختی  
۲۴۱ دیدگاه اجتماعی شناختی  
۲۴۱ دیدگاه پردازش اطلاعات  
۲۴۱ مدل یادگیری خودتنظیمی تحصیلی زیمرمن  
۲۴۲ پیش فرض های مدل یادگیری خودتنظیمی تحصیلی زیمرمن  
۲۴۳ حلقه بازخورد خودتنظیمی  
۲۴۴ خرده فرآیندهای خودتنظیمی  
۲۴۵ مرحله خوداندیشی  
۲۴۵ مرحله پیش اندیشی  
۲۴۷ مرحله عملکرد  
۲۴۷ منبع انگیزش در مرحله پیش اندیشی  
۲۴۸ منبع انگیزش در مرحله عملکرد  
۲۵۰

- ۲۵۲ ..... منابع انگیزشی در مرحله خوداندیشی
- ۲۵۴ ..... رشد منابع خودتنظیمی از طریق یادگیری اجتماعی
- ۲۵۶ ..... راهبردهای یادگیری خودتنظیم برای دانش‌آموزان
- ۲۵۸ ..... نظریه خودتنظیمی در کلاس درس: پیشنهادهایی برای معلمان

- ۲۶۱ ..... منابع
- ۲۸۹ ..... فهرست اسامی
- ۲۹۵ ..... فهرست موضوعی
- ۲۹۹ ..... فهرست واژگان انگلیسی - فارسی
- ۳۰۷ ..... فهرست واژگان فارسی - انگلیسی

فصل ۱: مفاهیم کلی و کلیات ..... ۱

فصل ۲: نظریه یادگیری اجتماعی ..... ۱۰

فصل ۳: نظریه خودتنظیمی ..... ۱۵

فصل ۴: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۲۰

فصل ۵: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۲۵

فصل ۶: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۳۰

فصل ۷: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۳۵

فصل ۸: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۴۰

فصل ۹: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۴۵

فصل ۱۰: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۵۰

فصل ۱۱: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۵۵

فصل ۱۲: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۶۰

فصل ۱۳: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۶۵

فصل ۱۴: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۷۰

فصل ۱۵: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۷۵

فصل ۱۶: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۸۰

فصل ۱۷: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۸۵

فصل ۱۸: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۹۰

فصل ۱۹: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۹۵

فصل ۲۰: نظریه یادگیری اجتماعی و خودتنظیمی ..... ۱۰۰

انسان‌های اولیه خانه می‌ساختند بدون این که علم مهندسی و قوانین مربوط به فیزیک هنوز شناخته شده باشند، به درمان بیماری‌ها می‌پرداختند بدون این که چیزی به نام علم پزشکی و زیست‌شناسی وجود داشته باشند، و سعی می‌کردند تا دیگران را به کار و تلاش وادارند بدون این که از دانش مربوط به قوانین انگیزش چیزی بدانند. اکنون می‌بینیم که قوانین فیزیک توانسته‌اند کمک بسیاری به ساخت خانه‌ها بکنند و قوانین زیست‌شناسی نیز به پیشرفت علم پزشکی کمک قابل توجهی کرده‌اند. به همین سیاق، نظریه‌های انگیزش نیز می‌توانند به ایجاد قواعدی برای افزایش عملکرد انسان کمک کنند. البته می‌دانیم که در حال حاضر این هدف برای علم انگیزش در مقایسه با فیزیک و زیست‌شناسی بیشتر یک رویاست تا واقعیت و نمی‌توان انتظار داشت که خواننده این کتاب پس از مطالعه آن به کلاس درس برگشته و خیلی زود بر دانش‌آموزان تأثیرات مثبت و عمیق بگذارد.

البته معنای این سخن آن نیست که علم انگیزش اصول کارآمدی ندارد تا در اختیار شما قرار دهد بلکه منظور این است که یک راهنمایی موردی یا یک نکته انگیزشی از یک نظریه انگیزش بسیار فاصله دارد. برای مثال همه می‌دانند که وقتی یک دانش‌آموز فعالیت جالب و جذابی را با انرژی تمام و بدون هیچ توجهی به محیط اطراف خود انجام می‌دهد این یعنی انگیزش او بالاست. بنابراین می‌توان توصیه کرد که برای بالا بردن سطح انگیزش دیگران باید تکالیف را جذاب‌تر ساخت. این درست است اما یک راهنمایی موردی برای انجام یک رفتار با یک نظریه انگیزش فاصله زیادی دارد.

## نظریه انگیزش چیست؟

برای پاسخ به این سوال، اجازه بدهید با تعریف انگیزش آغاز کنیم. انگیزش<sup>۱</sup> عامل نیرودهنده، جهت‌دهنده و نگاه‌دارنده رفتار است. مطالعه انگیزش به ما پاسخ می‌دهد که چرا افراد به شیوه معینی فکر، احساس و

رفتار می‌کنند. در محیط‌های آموزشی انگیزش با این موضوع سر و کار دارد که چرا برخی از دانش‌آموزان علی‌رغم دشواری بالای تکالیف باز آن‌ها را انجام می‌دهند در حالی که برخی دیگر به راحتی آن‌ها را رها می‌کنند، یا چرا بعضی از دانش‌آموزان آن چنان اهداف آموزشی دست‌بالایی برای خود در نظر می‌گیرند که شکست در آن‌ها حتمی است.

برای روشن شدن تعریف انگیزش دانش‌آموزی را تصور کنید که برای روز امتحان مطالعه می‌کند. این دانش‌آموز یک توالی زمانی شامل ادامه دادن، جهت دادن و در نهایت به پایان رساندن را دنبال می‌کند. روانشناسان انگیزش می‌خواهند بدانند که فرد چه انجام می‌دهد (یا انتخاب<sup>۲</sup> رفتار)؛ چه قدر طول می‌کشد تا این فرد اولین گام را برای شروع کار بردارد (یا نهفتگی<sup>۳</sup> رفتار)؛ چه قدر در انجام فعالیت پافشاری می‌کند (شدت<sup>۴</sup> رفتار)، چه قدر روی انجام فعالیت می‌ماند (یا استقامت<sup>۵</sup> رفتار)؛ و در هنگام انجام فعالیت چه افکار و عواطفی دارد (یا شناخت‌ها<sup>۶</sup> و پاسخ‌های هیجانی<sup>۷</sup> همراه رفتار).

انگیزش به دلایلی اشاره دارد که پشت انتخاب‌ها و رفتارهای ما هستند. باورهای ما درباره این دلایل درک ما را از انگیزش خود شکل می‌دهد که معمولاً آن را وقتی نشان می‌دهیم که سعی داریم تا انگیزش دیگران را بفهمیم. بنابراین برای درک آگاهی خود از تفکر انگیزشی فعلی‌تان، بر روی سوالات زیر فکر کنید و پاسخ‌های خود را یادداشت نمایید.

۱. کدام فعالیت‌ها را بیشتر به این خاطر انجام می‌دهید که از آن‌ها لذت می‌برید؟ چرا؟ (چه چیزی این فعالیت‌ها را لذت‌بخش می‌سازد؟ از انجام دادن آن‌ها به چه چیزی می‌رسید؟).
۲. کدام فعالیت‌ها را حتی اگر از آن‌ها لذت نبرید باز انجام می‌دهید (آیا مثلاً چون مسئولیت انجام آن‌ها به عهده شما گذاشته شده است نمی‌توانید آن‌ها را رها کنید یا این که آن‌ها را انجام می‌دهید تا به یک هدف مهم‌تر برسید)؟ چه طور به خود برای انجام دادن این فعالیت‌های غیرجذاب انگیزه می‌دهید؟
۳. بیشتر افراد کتاب‌ها، فیلم‌ها، برنامه‌های تلویزیونی و عادت‌های خاصی را نسبت به بقیه ترجیح می‌دهند. چرا شما بعضی از کتاب‌ها، فیلم‌ها، ورزش‌ها و سرگرمی‌ها را ترجیح می‌دهید؟
۴. به عنوان یک دانش‌آموز یا دانشجو، کدام موضوع یا فعالیت درسی برای شما لذت‌بخش‌تر است؟ کدام یک کسل‌کننده هستند؟ آیا موضوعاتی وجود دارند که آن قدر برای شما اضطراب‌انگیز باشند که بخواهید از آن‌ها اجتناب کنید؟ این حالت‌های مختلف را چگونه توضیح می‌دهید؟
۵. وقتی که باید یک تکلیف کسل‌کننده یا بسیار سخت را انجام دهید از چه راهبردهای خودانگیزی و مقابله‌ای استفاده می‌کنید؟
۶. معلم شما تا به حال از نظر انگیزشی چگونه در شما تاثیر مثبت یا منفی گذاشته است؟

۷. طبق پاسخ‌های شما از چه راهبردهایی برای به انگیزه واداشتن دانش‌آموزان برای یادگیری باید استفاده یا اجتناب کرد؟

پاسخ‌های خود را نگاه دارید و بعد از مطالعه کتاب حاضر مجدداً آن‌ها را بررسی کنید. اگر تناقضی بین آن‌ها دیدید سعی کنید که دلایل آن را پیدا کرده و به عنوان یک معلم از آن‌ها در کلاس استفاده کنید. بعد از مشخص شدن تعریف انگیزش، بگذارید اکنون به سوال خود درباره نظریه انگیزش باز گردیم. نظریه‌ها از چه نظر با تبیین‌های موردی یا قواعد متفاوت هستند و چرا باید یک نظریه انگیزش راهکارهای بهتری برای تقویت انگیزشی ارائه بدهد؟ نظریه شبکه‌ای از سازه‌هاست که بر اساس قواعد دقیقی با یکدیگر مرتبط هستند و برخی یا همه این سازه‌ها به صورت عملیاتی تعریف می‌شوند. برای مثال، به نظریه سائق<sup>۸</sup> کلارک هال<sup>۹</sup> (۱۹۴۳، ۱۹۵۱) از انگیزش توجه کنید. اگر چه این دیدگاه دیگر تاثیر چندانی در روانشناسی امروز ندارد اما در دهه ۱۹۴۰ تا ۱۹۶۰ بانفوذترین رویکرد در روانشناسی بود. در ساده‌ترین شکل، این نظریه بیان می‌کند که رفتار تابعی است از سائق ضرب در عادت:  $B = f(D * H)$ . بنابراین دو سازه سائق و عادت از طریق یک بیان ریاضی ساده (ضرب) با هم ارتباط دارند. علاوه بر این، سائق با چیزی مانند تعداد ساعت‌های محرومیت از یک چیز لازم برای بقاء تعریف می‌شود و عادت با تعداد دفعاتی که پاسخ در یک موقعیت مشخص پاداش دریافت می‌کند. نظریه سائق با این شکل بسیار ناقصی که توصیف شد برخی از ملاک‌های لازم برای نظریه تلقی شدن را دارد - مفاهیم چندگانه، روابط مشخص بین مفاهیم، و داشتن شاخص‌های مشاهده‌پذیر.

علاوه بر تعداد سازه‌ها و دقت روابط بین اصول موضوع، تفاوت‌های دیگری هم بین نظریه و تبیین‌های خاص وجود دارد. یک نظریه خوب باید بتواند پدیده‌های مختلفی را در موقعیت‌های گوناگون توضیح دهد. به این معنی که یک نظریه علمی شامل قوانینی کلی است که در سطحی بالاتر از موارد خاص قرار دارند. برای مثال، وقتی یک فرد عادی بخواهد توضیح دهد که چرا یک نفر دارد آب می‌خورد احتمالاً خواهد گفت چون تشنه است، و اگر از او سوال کنید که چگونه باید آن فرد را واداشت تا به آب خوردن ادامه دهد خواهد گفت که او را از آب محروم کنید یا غذای پر نمک به او بدهید. این راهکارهای انگیزشی واقعاً کارگر خواهند افتاد به این معنی که رفتار نوشیدن را افزایش خواهند داد. به همین سیاق، وقتی فرد توضیح می‌دهد که چرا دیگری غذا می‌خورد احتمالاً خواهد گفت که او گرسنه است، و اگر هدف افزایش خوردن غذا باشد می‌توان با محروم کردن فرد از غذا یا پر کردن اتاق از بوهای اشتهاآور رفتار خوردن را افزایش داد. اما یک نظریه‌پرداز انگیزش، بر خلاف این، احتمالاً تلاش خواهد کرد که از نظریه و سازه‌های یکسانی برای تفسیر هر دو موقعیت استفاده کند. برای مثال ممکن است بگوید که رفتار با مقدار محرومیت (چه آب چه غذا) و سطح برانگیختگی ارتباط مستقیم دارد. بنابراین، برای حیثه‌های مختلف انگیزشی مفاهیم یکسانی به کار برده می‌شوند و سطح تحلیل از موارد عینی به مسایل انتزاعی که هر نیازی را در بر می‌گیرند تغییر می‌یابد.