

بررسی عوامل ایجاد انگیزه از دیدگاه‌های مختلف نظریه‌پردازان حوزه آموزشی

ابراهیم عباس‌زاده یخفروزان^۱، محمدرضا صالحی^۲

چکیده

انگیزه یکی از وجوه مهم زندگی انسان است. بگونه‌ای که یک فرد برای ادامه زندگی، بقاء، فعالیت و حتی تغییر نیازمند انگیزه است و بدون انگیزه زندگی انسان بدون حرکت، راکد، سرد و بی‌روح خواهد بود. احترام به انگیزه همه افراد، نکته مهمی در جهت یادگیری است. هدف مقاله حاضر، بررسی اهمیت و جایگاه انگیزه در آموزش بزرگسالان است. برای پرورش، رفتارهای جدید باید یاد گرفت، اما برای عمل به آنچه یاد گرفته‌ایم، نیازمند انگیزه هستیم. اهمیت انگیزه اگر بیشتر از یادگیری نباشد، کمتر نیست. برای ایجاد تغییر رفتار در فراگیران، باید به عوامل مرتبط با انگیزه و میزان تأثیر آنها پی برد. در مقابل افت تحصیلی یکی از مشکلات عمده نظام‌های آموزشی در دنیای کنونی است و هر سال مقادیر زیادی از امکانات مالی و نیروهای انسانی، آموزشی و پرورشی به این معضل اختصاص می‌یابد. مطالعه حاضر که با روش مروری-کتابخانه‌ای انجام شده، که بطور جامع به بررسی علل و عوامل انگیزه از دیدگاه‌های مختلف بخصوص از جنبه روانشناسی می‌پردازد که می‌تواند در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان موثر باشد همچنین، پیشنهادهایی را برای برانگیختن، حفظ توجه و علاقه به یادگیری در دانش‌آموزان مطرح می‌کند. در نهایت می‌توان گفت که آنچه باعث شروع فعالیت در انسان می‌شود، انگیزه است. به عبارتی انگیزه، نقش استارت را ایفا کرده و انسان توسط یادگیری بقیه راه را می‌رود.

واژگان کلیدی: انگیزه، نظریه‌های انگیزش، انواع انگیزه، روانشناسی انگیزشی

^۱ کارشناسی‌ارشد آموزش زبان انگلیسی، دانشگاه خاتم الانبیاء(ص) Ebrahim.1632@ yahoo.com

^۲ کارشناسی‌ارشد آموزش زبان انگلیسی، دانشگاه خاتم الانبیاء(ص)

مقدمه

انگیزه یکی از فاکتورهایی است که در موفقیت باید از آن به خوبی بهره برد. عدم داشتن انگیزه فقط موجب سرخوردگی می‌شود و مانع پیشرفت می‌شود و از این‌رو، باید در مقابل آن تصمیمات جدی اتخاذ کرد. همه کارهایی که در روز انجام می‌دهیم یا هر تصمیمی که می‌گیریم، دلیل یا دلایل خاصی دارد. انگیزه تاثیر مستقیمی روی تلاش برای رسیدن به اهداف مشخص دارد. در واقع انگیزه اهداف مشخصی را ترسیم می‌کند که افراد برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند. بنابراین انگیزه روی انتخاب‌هایی که دانش‌آموزان می‌کنند تاثیر می‌گذارد. بعنوان مثال، انگیزه است که تعیین می‌کند دانش‌آموز در کلاس هنر ثبت‌نام کند یا فیزیک، بعد از مدرسه مستقیم به خانه برگردد تا تکالیف فردایش را انجام دهد یا در برنامه‌های فوق‌برنامه مدرسه شرکت می‌کند. انگیزه باعث می‌شود تلاش و انرژی دانش‌آموز افزایش یابد. انگیزه است که تعیین می‌کند دانش‌آموز حتی سخت‌ترین تکالیف مدرسه‌اش را با علاقه و اشتیاق انجام می‌دهد یا مدام از زیر کارها شانه خالی کند. انگیزه است که شروع یک کار و ادامه دادن آن را ممکن می‌کند. انگیزه، وقتی را که دانش‌آموزی روی کاری می‌گذارد افزایش می‌دهد و نقشی تعیین‌کننده در یادگیری و رسیدن به هدف دارد.

انگیزه فرآیندهای شناختی را بهبود می‌دهد. شاید عجیب به نظر برسد، اما انگیزه واقعا روی نوع اطلاعات و نحوه پردازش آنها اثر می‌گذارد، چرا که دانش‌آموزان با انگیزه با احتمال بیشتری به درس توجه نشان می‌دهند و سعی می‌کنند درس را بفهمند. در عوض دانش‌آموزان بی‌انگیزه فقط به شکلی مصنوعی سعی می‌کنند فرآیند یادگیری را پشت سر بگذارند. انگیزه است که تعیین می‌کند کدام نتایج مشوق و کدام‌ها تنبیه‌کننده هستند. مثلا دانش‌آموزانی که انگیزه زیادی برای شاگرد اول شدن یا گرفتن نمره‌های خوب دارند، با گرفتن نمره ۲۰ تشویق می‌شوند و اگر نمره‌ای پایین بگیرند احساس بدی خواهند داشت و برای گرفتن نمره بالا بیشتر تلاش خواهند کرد. در نهایت، انگیزه باعث می‌شود عملکرد دانش‌آموزان بهبود یابد. تمام دلایلی که تاکنون به آنها اشاره کردیم، یعنی تلاش، پشتکار، فرآیندهای شناختی، همه و همه به بهبود عملکرد منجر می‌شوند.

هنگامی که هدفی را دنبال می‌کنیم، انگیزه‌ای برای انجام آن داریم. انگیزه فرایندی است که سبب آغاز، هدایت و حفظ رفتارهای هدفمند ما می‌شود. این رفتار هدفمند می‌تواند نوشیدن یک لیوان آب برای رفع تشنگی یا خواندن یک کتاب برای کسب دانش بیشتر باشد. ما در محل تحصیل یا کارمان پیوسته رفتارهای گوناگون دیگران را می‌بینیم. برخی همچنان که شادابی در چهره‌هایمان نمایان است، با گام‌هایی استوار حرکت می‌کنند. برخی دیگر، گویا کوله‌باری از غم و غصه بر دوش‌هایشان توان حرکت را از آنان گرفته، گام‌هایی آهسته و بی‌جان بر می‌دارند. این حالت‌ها را در کودکان و نوجوانان نیز می‌بینیم. برخی با شادابی درس می‌خوانند، در حالیکه برخی دیگر چنین نیستند. به راستی این تفاوت رفتار از چه ناشی می‌شود.

روانشناسان دلیل این تفاوت‌ها را در انگیزه رفتار جستجو می‌کنند. ایشان انگیزه را عاملی می‌دانند که به فرد نیرو و توانایی می‌دهد. به عبارت دیگر، همه رفتارهای ارادی بشر به دلیل خاصی پدید می‌آید که می‌توان آن را انگیزه خواند (شجاعی، ۱۳۸۵: ۱۷۵). از سوی دیگر، برخی نقش اساسی را در ایجاد آدمی از آن نیت و اراده می‌دانند. بنابراین، انگیزه را می‌توان به صورت مجموعه‌ای از عوامل روانشناختی در نظر گرفت که رفتارهای ما را توضیح می‌دهد و هدف‌مان را از فعالیت‌های گوناگون روشن می‌کند.

تعریف انگیزش

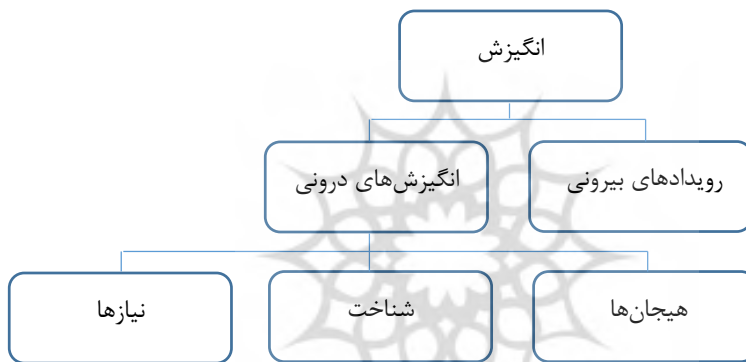
پیش از هر چیز به این نکته توجه داشته باشیم که انگیزه و انگیزش و برانگیختن از یک خانواده هستند. در زبان انگلیسی هم Motivation با Move و Motion از یک خانواده است. بنابراین بعنوان نخستین پیش‌زمینه ذهنی می‌توان گفت انگیزه باید برخاستن و اقدام کردن و حرکت را به همراه داشته باشد. قبل از پرداختن به مفهوم انگیزش، مناسب است مفهوم انگیزه نیز تبیین شود. انگیزه، در لغت به معنای سبب و دلیل و چیزی است که کسی را به کاری وادار می‌کند. در اصطلاح نیز مفهومی است که دو جنبه در آن لحاظ شده است. از یک سوی، محرک رفتار است که همان عامل و نیروی درونی است و رفتار فرد را موجب می‌شود و از سوی دیگر، دارای نتیجه و هدف است که همیشه از جنبه تأثیر در رفتار، به هدفی توجه دارد؛ چرا که ۹۳ هیچ رفتاری بدون انگیزه انجام نمی‌شود. بنابراین، می‌توان گفت انگیزه، مفهومی دو منظوره است که از سویی، به محرک رفتار و از سوی دیگر، به نتیجه و هدف رفتار اشاره دارد (همان، ۱۸۰). شاید بتوان آن را چنین تعریف کرد: «عاملی درونی که موجب رفتار فرد می‌شود».

انگیزش نیز در لغت به معنای تحریک و ترغیب است. برای انگیزش تعریف‌های فراوانی شده است (خداپناهی، ۱۳۹۱: ۳۹). که به چند نمونه از آنها بسنده می‌کنیم: «انگیزش حالت روانی انسان است که او را در جهت خاصی تجهیز کرده، به انجام رفتارهایی مشخص وادار می‌کند». نکته مهم در این تعریف، وجود حالتی درونی است که شخص را برای انجام کاری بر می‌انگیزاند و می‌توانیم آن را انگیزه بنامیم که عاملی درونی به شمار می‌آید. شاملو انگیزه را آمادگی یا گرایش درونی بالقوه برای پاسخ دادن به موقعیت یا محرک خاص بیرونی، از بین موقعیت‌ها و محرک‌های مختلف موجود می‌داند. راپاپورت، انگیزه را نیروی اشتهاآور درونی تلقی می‌کند. آلپورت، انگیزه را وضعیت درونی ارگانیزم تعریف می‌کند که رفتار و تفکر فرد ناشی از آن است (احمدی، ۱۳۷۰: ۳۹).

بنابراین، انگیزه، عاملی درونی است که انسان را به حرکت وا می‌دارد و انگیزش، حالتی است که در اثر دخالت انگیزه به انسان دست می‌دهد (همان، ۴۱). از سوی دیگر، انگیزه خود ممکن است از عامل یا محرکی خارجی

متأثر باشد. برای مثال، فرد با دیدن غذا، به غذا میل پیدا کند یا با شنیدن فریاد کسی، در پی صدا برود. عامل خارجی برانگیخته شدن فرد برای خوردن غذا یا حرکت کردن، دیدن غذا یا شنیدن فریاد بوده است. همچنین انگیزه، ممکن است از نیازها، شناخت‌ها و هیجان‌ها ناشی شود که نمودار زیر، رابطه این عناصر را نشان می‌دهد. نیازها مانند گرسنگی و تشنگی، موقعیت‌های درونی فرد هستند که برای ادامه زندگی ضروری- اند. شناخت‌ها به رویدادهای ذهنی ویژه‌ای، مانند عقیده‌ها و انتظارات، اشاره دارند و هیجان‌ها نیز احساس‌ها و آمادگی فیزیولوژیکی و مانند آن را تجربه و سازماندهی می‌کنند (مارشال، ۱۳۸۶)، که به توضیح بیشتر آنها خواهیم پرداخت.

نمودار) سلسه مراتب چهار منبع انگیزش



۹۴

بنابر آنچه گذشت، می‌توان گفت انگیزش، تحریک، کنترل و راهنمایی فرد به سوی هدفی معین است؛ در حالیکه انگیزه همان حالت درونی فرد است که به او انرژی می‌دهد که وی را به سوی هدف ویژه رهبری می‌کند.

نظریه‌های انگیزش

برای تبیین انگیزش، نظریه‌های گوناگونی مطرح شده است که می‌توان آنها را به دو دسته کلی تقسیم کرد:

۱- نظریه‌های زیستی

سیاری از نظریه‌های انگیزشی مبنای زیست‌شناختی دارند؛ یعنی در پی فرایندهای ذاتی‌اند که رفتار را کنترل کرده، به آن جهت دهند (هافمن و دیگران، ۱۳۸۶: ۱۲۴). در حقیقت، نظریه‌های زیستی به عوامی درونی رفتار توجه دارند.

نظریه غریزه: برپایه نظریه غریزه، الگوی رفتاری انسان‌ها مادرزادی است و عوامل زیستی آنها را بر می‌انگیزاند. این نظریه که در بدو پیدایش روانشناسی، کانون توجه روانشناسان بود، رفتار را به غرایز و امیال نسبت می‌داد. غرایز، گرایش‌های فطری انسان‌اند که از موهبت ژنتیکی ناشی می‌شوند و هنگام وجود محرک و زمینه مناسب، خود را با بازتاب‌های جسمی و رفتار نشان می‌دهند. به همین دلیل، رفتار غریزی به یادگیری نیاز ندارد و در همه افراد وجود دارد. رفتارهای غریزی در بسیاری از حیوانات دیده می‌شوند. ویلیام جیمز بسیاری از غریزه‌های جسمانی، مانند مکیدن و حرکت، و غریزه‌های روانی، مانند تقلید و بازی را برای انسان مطرح و ادعا کرد که تنها عنصر لازم برای تبدیل غریزه به رفتار هدف‌گرا، وجود یک محرک مناسب است (همان، ۱۲۵).

ویلیام مک دوگال نیز بر این باور بود که غریزه‌ها، محرک‌های فعالیت‌های آدمی را تشکیل می‌دهند. وی که افراطی‌ترین نظریه را درباره غریزه‌ها ارائه کرده است، آنها را نیروهای انگیزشی غیرعقلانی و تکانشی می‌داند که شخص را به سوی هدف ویژه‌ای هدایت می‌کنند. پس از آنکه پژوهشگران، غریزه را به منزله عامل انگیزش پذیرفتند، نوبت به تعیین شمار غریزه‌ها رسید. گرچه مک دوگال آنها را به هجده غریزه گسترش داد، با افزایش غرایز به بیش از شش هزار غریزه گوناگون از سوی دیگران، نظریه غریزه بطور ناامید کننده‌ای از کنترل خارج شد. برای مثال، همراهی فردی با دوستش، به سبب غریزه اجتماعی وی بوده و اگر تنها راه می‌رفت، به سبب غریزه ضداجتماعی‌اش بوده است. این نظریه، به دلیل ابهام‌ها و انتقادهایی که بر آن وارد ۹۵ شد، پذیرش خود را از دست داد (مزلو، ۱۳۷۵: ۱۰۲).

نظریه کاهش سایق: پس از کم‌رنگ شدن نظریه غریزه، نظریه کاهش سایق جایگزین آن شد. نخستین بار، وودورث مفهوم سایق را مطرح کرد که به منزله مفهومی انگیزشی از زیست‌شناسی کارکردی به وجود آمد. این نظریه بر اصل تعادل حیاتی مبتنی است. برای مثال، در اثر نبود آب و غذا تعادل بدن انسان به هم می‌خورد و سایق، رفتاری را که برای خدمت کردن به نیازهای بدن است (مثل خوردن یا آشامیدن) بر می‌انگیزد (مزلو، پیشین: ۹۶). زیگموند فروید و کلارک هال از گسترش دهندگان این نظریه‌اند. هال بر این باور است که انسان همیشه مایل است حالت تعادل درونی خود را حفظ کند. از این‌روی، هرگونه انحراف از تعادل حیاتی، یک نیاز را به وجود می‌آورد. برای مثال، وقتی آب بدن کم شود، غده هیپوتالاموس تحریک شده، انسان احساس تشنگی می‌کند و برای رفع آن بر انگیخته می‌شود. بدین ترتیب، تعادل حیاتی آدمی حفظ می‌شود.

برپایه نظریه کاهش سایق، نیاز به هم خوردن تعادل، و کمبودی است که هنگام محرومیت از چیزی اتفاق می‌افتد. از این‌روی، می‌توان گفت سایق تجلی یک نیاز زیستی زیربنایی است که رفتار را بر می‌انگیزد تا شیء را بیابد و بتواند کمبود را برطرف کرده، بدن دوباره به حالت تعادل باز گردد (احمدی، پیشین: ۹۸). بنابر نظریه

کاهش سایق، همه موجودات زنده نیازهایی زیست‌شناختی، مانند نیاز به غذا و آب دارند که در صورت زنده ماندن، باید برآورده شوند. اگر این نیازها برآورده نشوند، حالتی از تنش به نام سایق ایجاد می‌شود که موجود زنده برای کاهش آن، بر انگیزته می‌شود (شجاعی، پیشین: ۱۳). نظریه کاهش سایق را می‌توان با نمودار زیر نشان داد (لیل، ۱۳۷۵):

- فقدان تعادل حیاتی؛

- نیاز؛

- سایق؛

- انگیزش برای عمل؛

- تعادل حیاتی.

۲- نظریه‌های روانی - اجتماعی

نظریه غریزه و کاهش سایق، تنها شماری از انگیزش‌ها را تبیین می‌کند. برای مثال، گاهی پس از آنکه نیاز زیست‌شناختی فرد به غذا بطور کامل ارضا می‌شود، باز هم به خوردن ادامه می‌دهد. از این‌روی، نظریه‌های روانی - اجتماعی مطرح شد که بر عوامل بیرونی افراد تأکید دارد.

نظریه مشوق‌ها: بر پایه نظریه‌های مشوق، محرک‌های بیرونی، افراد را به مسیرهای معینی می‌کشاند. برای مثال، فرد در آغاز به دلیل گرسنگی، غذا می‌خورد، اما با دیدن غذاهای متنوع دیگر یا دسرهای رنگارنگ، مانند میوه و بستنی، به خوردن بیشتر ترغیب می‌شود (مزلو، پیشین: ۸۵).

ب) نظریه سلسله مراتب نیازهای مزلو: نظریه‌های شناختی در انگیزش، بر فرایندهای تفکر همراه با رفتار هدفمند تأکید دارند. یکی از این نظریه‌ها، نظریه سلسله مراتب نیازهای مزلو است. آبراهام مزلو به جای پذیرش یک منبع انگیزشی، پنج نیاز اصلی را طبقه‌بندی می‌کند که عبارتند از: ۱- فیزیولوژیکی؛ ۲- ایمنی؛ ۳- تعلق‌پذیری، عشق و محبت؛ ۴- عزت نفس و ۵- خودشکوفایی. این نیازها، سلسله مراتبی دارند که از پایین و در مرتبه پست، به بالا و در مرتبه عالی تشکیل یافته است؛ مانند ساختمانی چند طبقه که تا طبقه پایین‌تر استحکام لازم را نداشته باشد، طبقه‌های بالاتر استحکام نخواهند یافت (پارسا، ۱۳۹۰: ۵۹). جدول زیر طبقه‌بندی سلسله مراتب نیازهای انسان بنابر دیدگاه مزلو را نشان می‌دهد.

جدول) طبقه‌بندی سلسله مراتب نیازهای انسان بنابر دیدگاه مزلو

حالت کمبود	حالت ارضا	سلسله مراتب نیازها
گرسنگی، تشنگی، جنسی، تنش، خستگی، بیماری	تجربه خوشایند، رفع تنش تمدد اعصاب، سلامت جسمانی، رضایت	نیاز فیزیولوژیکی
ناایمنی، احساس از دست رفتن، ترس، تحت فشار قرار گرفتن	ایمنی، ارضا، اعتدال، آرامش، آزادی	نیاز ایمنی
کم‌رویی، احساس بی‌ارزشی، تنهایی، احساس منزوی شدن، نقص	ابراز احساسات، احساس تعلق، احساس گرمی، احساس نیرومندی، احساس تمامیت	نیاز عشق و محبت
احساس بی‌کفایتی، منفی‌گری، مقاومت	اطمینان به خود، احساس غلبه، خود ارزشی مثبت، عزت نفس	نیاز عزت نفس
بیگانگی، دلتنگی، فعالیت محدود، عدم درک زندگی، زندگی کسل کننده	کنجکاوی سالم، تجربیات مشترک، خود سازی، کار با ارزش، زندگی اخلاق	نیاز خودشکوفایی

بطور کلی، بنابر این نظریه، نیازهای هر سطح باید دستکم تا حدی ارضا شوند تا نیازهای بعدی به منزله انگیزه رفتار مطرح شوند. اگر بیشتر نیازهای پایین‌تر ارضا شوند، تأثیر بسیار کمتری روی رفتار می‌گذارند؛ برخلاف نیازهای عالی‌تر که ارضای آنها، تأثیر بسزایی بر رفتار خواهد داشت (همان، ۹۸). از سوی دیگر، وقتی دستیابی به غذا و امنیت جسمانی مشکل باشد، ارضای این نیازها بر اعمال فرد غالب خواهد شد و انگیزه‌های سطح بالاتر، اهمیت چندانی نخواهند داشت. تنها زمانی که نیازهای اساسی ارضا شوند، انسان می‌تواند زمان و نیروی خود را برای علایق زیبایی‌شناختی و فکری صرف کند.

بنابر نظریه مزلو، همه ما نیازهای بی‌شماری داریم که باری آشکار شدن با یکدیگر رقابت می‌کنند. برای مثال، هنگامی که به خواب نیاز داریم، نیاز به مطالعه ممکن است با آن رقابت کند. روشن است که همه نیازها اهمیت یکسانی ندارند. بنابراین، انگیزه‌ها بر مبنای غلبه یا نیرومندی نسبی ارضا می‌شوند.

درباره نظریه مزلو بیان چند نکته ضروری است:

۱- دیدگاه مزلو انسان محوری است و در آن، به رابطه انسان با خدا توجهی نمی‌شود؛ در حالیکه یکی از اساسی‌ترین انگیزه‌های روانی انسان در طول تاریخ، خداجویی بوده است؛

۲- نیازهای افراد همیشه به ترتیب سلسله مراتب مزلو ارضا نمی‌شوند. برای مثال، ممکن است فردی به مرحله عزت نفس رسیده باشد، اما نیازهای تعلق‌پذیری وی ارضا نشده باشد. همه ما بسیاری را دیده‌ایم یا درباره آنان شنیده‌ایم که با وجود برآورده نشدن نیازهای فیزیولوژیک، عزت نفس بالایی دارند؛ در حالیکه حتی نیازهای شناختی‌شان نیز تأمین شده است؛

۳- مفهوم سلسله مراتب نیازها از نظر پژوهشی، کاملاً تأیید نشده است. در پایان به این نکته اشاره می‌کنیم که برخی از روانشناسان بیان نیازهای افراد را اوصاف واقعی شخصیت دانسته‌اند و بر این باورند که شخصیت انسان در قالب انگیزه‌ها و نیازهای او شکل می‌گیرد. به عبارت دیگر، توصیف نیازهای فرد نه تنها وصف انگیزه‌های وی، بلکه توصیف شخصیت اوست. در نمودار زیر، برخی نظریه‌های انگیزش ترسیم شده است:



انواع انگیزه‌ها

روانشناسان برای تبیین آنچه پشت انگیزه نهفته است، نظریه‌های مختلفی پیشنهاد کرده‌اند. باتوجه به رفتارهای گوناگون انسان در می‌یابیم وی انگیزه‌های فراوانی دارد که تنوع رفتارها از آنها ناشی می‌شود. در یک نگاه، انگیزه‌ها را می‌توان به دو دسته کلی تقسیم کرد:

۱- انگیزه‌های طبیعی

انگیزه‌های طبیعی، آنهایند که از آغاز تولد، همراه آدمی بوده، به آموختن نیازی نداشته‌اند. ویژگی اساسی انگیزه‌های طبیعی، فطری و غریزی بودن آنهاست. امور فطری چند ویژگی دارند:

(الف) با آموزش و یادگیری به وجود نمی‌آیند؛

(ب) در نوع انسان‌ها ثابت‌اند؛ گرچه ممکن است شدت و ضعف داشته باشند؛

(ج) در همه زمان‌ها و مکان‌ها وجود دارند.

انگیزه‌های طبیعی خود انوعی دارند که در واقع براساس نیازهای انسان بنا شده‌اند. اینگونه انگیزه‌ها را که از اصل تعادل حیاتی ناشی می‌شوند (همان، ۱۰۵)، انگیزه‌های اولیه، فیزیولوژیکی یا حیوانی نیز می‌نامند. گرسنگی، تشنگی و نیازهای جنسی، از مصادیق انگیزه‌های اولیه‌اند که به توضیح آنها می‌پردازیم.

الف) انگیزه گرسنگی: اگر مدتی غذا نخوریم، در شکم خود حالت درد یا مالش احساس می‌کنیم که در اصطلاح به آن درد گرسنگی می‌گویند. این حالت‌ها با تشنجات دیواره‌های معده مربوط است. همچنین درد گرسنگی و انقباضات معده، هر دو به عامل سومی بستگی دارند که شیمی خون نامیده می‌شود. به همین دلیل، اگر میزان قند خون آزمودنی را به وسیله تزریق انسولین کم کنیم، انقباض‌های معده و دردهای گرسنگی آغاز می‌شود (نرمان، ۱۳۴۲: ۹۴). فرد پس از احساس گرسنگی، خوردن را آغاز می‌کند. با آغاز خوردن، گیرنده‌های موجود در دهان، معده، روده‌ها و کبد، تعامل کرده، بوسیله عصب‌آوران کبد، معده و روده‌ها، علایم سیری فرستاده می‌شود. این علایم تا پایان خوردن در هیپوتالاموس قدامی-میانی تحریک می‌شود و گرسنگی از بین می‌رود (همان، ۱۰۸). تنظیم گرسنگی و سیری برعهده هیپوتالاموس مغز است. در حقیقت، دو نقطه از هیپوتالاموس این وظیفه را بر دوش دارند. هیپوتالاموس جانبی، مرکز تغذیه است که تحریک آن، موجب پرخوری و تخریب آن، سبب نخوردن می‌شود؛ بگونه‌ای که موجود زنده بر اثر نخوردن و گرسنگی می‌میرد. همینگونه هیپوتالاموس قدامی-میانی مرکز سیری است که با تخریب آن، فرد به پرخوری ۹۹ افراطی دچار می‌شود (محمی‌الدین بناب، ۱۳۷۵: ۲۰۳). این نکته نیز روشن شد که ضرورت ندارد و پس از وارد شدن مواد غذایی به خون، فرد احساس سیری کند، بلکه همان گیرنده‌های عصبی ویژه در معده، مقدمات تحریک سیری را فراهم می‌کنند. نیز کاهش قند خون، کاهش چربی و کاهش دمای بدن، از عواملی‌اند که مرکز گرسنگی را تحریک می‌کنند (همان).

عوامل محیطی، مانند دیدن غذای خوش طعم، استشمام غذاهای خوشبو و عوامل روانی، مانند خوشی و راحتی یا محیط‌های باصفا، می‌تواند بر عوامل فیزیولوژیکی تأثیر بگذارد؛ چنانکه عکس آن نیز صادق است. برای مثال، فرد نگران و مضطرب، نه تنها احساس گرسنگی نمی‌کند، بلکه ممکن است با دیدن غذا، به او حالت تهوع دست بدهد.

ب) انگیزه تشنگی: تشنگی از دیگر انگیزه‌های طبیعی انسان است که مرکز آن در نقطه‌ای از هیپوتالاموس قرار دارد. تنظیم آب بدن، یکی از عوامل مهم بقا و تعادل حیاتی انسان است؛ زیرا آب، ماده اصلی بدن است و حدود هفتاد درصد آن را تشکیل می‌دهد؛ بگونه‌ای که با کم شدن آن، احساس تشنگی می‌کنیم. بنابراین، تشنگی، حالتی انگیزشی است که به صورت هشیار تجربه می‌شود و بدن را آماده می‌کند تا رفتارهای لازم برای تکمیل دوباره کمبود آب را انجام دهد (پارسا، پیشین: ۱۰۷).

از دست رفتن آب سلول‌ها و کاسته شدن حجم خون، از عوامل کاهش آب بدن است که موجب می‌شود فرد احساس تشنگی کند. همچنین، جریان‌های موضعی، مانند خشکی دهان و حلق و تأثیر هورمون‌ها در تشنگی دخالت دارند. جالب اینکه پس از خوردن مقداری آب، سیراب می‌شویم که این احساس، به سبب رقیق شدن خون نیست، بلکه در اثر تحریک گیرنده‌های ناحیه حنجره است. پس از تحریک شدن حنجره به وسیله این گیرنده‌ها، مرکز تشنگی نیز تحریک شده، فرد، احساس سیراب شدن می‌کند.

ج) انگیزه جنسی: سومین انگیزه طبیعی که در همه انسان‌ها وجود دارد، انگیزه جنسی است. این انگیزه که در دوران نوجوانی و جوانی به اوج خود می‌رسد، تأثیر فراوانی بر دیگر رفتارهای آدمی می‌گذارد. محرک‌هایی که موجب پیدایش این انگیزه در انسان می‌شوند، سه‌گونه‌اند: ۱- هورمون‌های جنسی که غدد جنسی ترشح می‌کنند و وظیفه دگرگونی‌های بدن را هنگام بلوغ بر دوش دارند؛ ۲- گیرنده‌های حسی مانند پوست و چشم که در تحریک انگیزه جنسی نقش بسزایی را ایفا می‌کنند؛ ۳- محرک‌های محیطی و تخیلات فردی که می‌توانند مهمترین عامل در برانگیختن این انگیزه باشند (اتکینسون و دیگران، ۱۳۹۷: ۵۷). از سوی دیگر، فرهنگ‌های مختلف جامعه، رفتارهای جنسی گوناگونی را در فرد ایجاد می‌کنند.

خداوند تعالی در قرآن به دو هدف اساسی برای آفرینش انگیزه جنسی اشاره کرده است:

الف- ارضای نیازهای عاطفی و آرامش روان: گرچه عوامل گوناگونی مانند پدر و مادر و دوستان برای آرامش انسان وجود دارند، همه نیازهای عاطفی و روانی آدمی بوسیله آنان ارضا نمی‌شوند، بلکه ارضای آنها تنها با ازدواج و ارتباط عاطفی با همسر، امکانپذیر خواهد بود. ارضای غریزه جنسی با رعایت مقررات و موازین شرعی موجب آرامش روانی انسان می‌شود؛ چنانکه خداوند می‌فرماید: «از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا کنار آنها آرامش یابید» (روم، ۲۱).

ب- تکثیر و بقای نسل: از دیگر هدف‌های این انگیزه، تولید و بقای نسل است. خداوند با قرار دادن غریزه جنسی در فطرت انسان، اراده کرده است که نسل او برای همیشه باقی بماند. قرآن در اینباره می‌فرماید: «خداوند همه شما را از یک انسان آفرید و همسرش را از جنس او خلق کرد و از آن دو، مردان و زنان فراوانی را به وجود آورد» (نساء، ۱).

۲- انگیزه‌های اکتسابی

انگیزه‌های اکتسابی، گونه دیگری از انگیزه‌هاست. مهمترین ویژگی در انگیزه‌های اکتسابی، پیدایش آن از راه عوامل محیطی و اجتماعی است، و یادگیری در ایجاد آن نقش اساسی را بازی می‌کند. به همین دلیل، اینگونه انگیزه‌ها، هیچ یک از نیازهای زیستی انسان را برطرف نمی‌کنند. انگیزه‌های اجتماعی از موارد بارز انگیزه‌های اکتسابی‌اند که دو مورد از مصادیق آن را بر می‌شماریم:

الف) انگیزه پیشرفت: انگیزه پیشرفت در رشد و کمال آدمی در زمینه‌های گوناگون نقش مهمی دارد. این انگیزه را می‌توان چنین تعریف کرد: «میل یا کوششی که فرد برای دستیابی به یک هدف یا تسلط بر امور و رسیدن به معیاری متعالی ابراز می‌کند» (خداپناهی، پیشین: ۷۱). عوامل گوناگونی در تحریک انگیزه پیشرفت نقش دارند؛ از جمله توجه داشتن به نقص‌ها و نیازها که انسان را بر می‌انگیزاند تا برای تکمیل آنها بیشتر حرکت کند: در حالیکه اگر بخواهد تنها به داشته‌هایش بپایندیشد، گونه‌ای سکون و توقف در او ایجاد می‌شود (حجازی، ۱۳۸۵: ۴۵). ارزش‌های فرهنگی، نظام‌های روابط اجتماعی و فرایندهای تربیتی نیز در ایجاد انگیزه نقش دارند. طی پژوهشی، روشن شدن مادران فرزندان که انگیزه پیشرفت بالایی دارند، با گروهی که چنین انگیزه‌ای ندارند، در سه روش متفاوت‌اند:

۱- فرزندانشان را برای انجام وظیفه‌های سخت تشویق می‌کنند؛

۲- به آنان با عشق و علاقه، به سبب موفقیت‌شان پاداش می‌دهند؛

۳- در برابر شکست‌های احتمالی، آنان را به یافتن راه‌های موفقیت تشویق می‌کنند.

ب) انگیزه پیوندجویی: انگیزه پیوندجویی با دیگران نقشی حیاتی، به ویژه در سال‌های آغازین دارد. بنابراین انگیزه، انسان دوست دارد با اطرافیان‌اش رابطه برقرار کند. پیوندجویی با انگیزه پیشرفت بسیار تفاوت دارد و تا اندازه‌ای، نقطه مقابل آن است. کسی که رفتارش تابع انگیزه پیشرفت است، شاید بتواند کارهای شایسته‌ای ۱۰۱ انجام دهد، ولی ممکن است دیگران نتوانند با او زندگی کنند. یا افرادی که انگیزه پیوندجویی در آنان قوی است، مایل‌اند که با دوستان همسوی خود فعالیت کنند؛ هرچند این همکاری به کارشان لطمه بزند. در حالیکه افرادی که انگیزه پیشرفت دارند، ترجیح می‌دهند با افراد متخصص و صاحب نظر همکاری کنند (موری، ۱۳۹۳: ۲۴).

انگیزه‌های اصلی نفس

در اینجا لازم است بار دیگر بحث انگیزه را مرور کنیم و از جنبه دیگری، انگیزه‌های انسان را بررسی کنیم. بنابر نظر برخی اندیشمندان اسلامی، برای نفس آدمی می‌توان سه جنبه بینش، کنش و گرایش را فرض کرد. بینش به همه جنبه‌های ادراکی نفس مربوط می‌شود. کنش شامل اعمال و رفتارهایی است که به وسیله عضلات و اعصاب بدن انجام می‌شود (اتکینسون و دیگران، پیشین: ۳۴). از آنجا که اعضای بدن و اعصاب، تحت فرمان روح و قوای نفس‌اند، این رفتارها به نفس و روان که در واقع هسته مرکزی وجود انسان را تشکیل می‌دهد- نسبت داده می‌شوند. سرانجام میل و گرایش که مقوله‌های گوناگونی مانند عواطف، احساسات، انفعالات، هیجانات و مانند آن را شامل می‌شود. این سه بعد، درست مانند سه سطح جانبی هرم‌اند و هر سه

بعد، به نقطه وحدت هر می می‌رسند که همان وحدت مقام نفس است. در رأس هرم، یک حقیقت بیشتر وجود ندارد که آن را نفس یا روان می‌خوانیم و هر چه به قاعده هرم نزدیک می‌شویم، زاویه بازتر می‌شود. حقایقی که رنگ یکی از این سه بعد را بیش از ابعاد دیگر دارند، متمایزترند و عناوین گوناگونی مانند علم، قدرت و محبت می‌یابند. این هرم سه بعدی نفس که با یکدیگر بطور درونی مرتبطاند، کشش‌هایی دارند که برخی آن را غریزه و برخی سابق نامیده‌اند. مراد ما از غریزه در اینجا اصطلاحی نیست که تنها تمایلات مشرک میان انسان و حیوان است. بنابراین، با توجه به معنای عام غریزه، می‌توان از اصطلاح میل با انگیزه استفاده کرد. این میل‌ها و انگیزه‌ها را می‌توان زیرمجموعه انگیزه‌های اصلی دانست که در اینجا سه مورد کلی آن را توضیح می‌دهیم:

۱- انگیزه بقا

انگیزه بقا که اصلی‌ترین انگیزه انسان است، بطور فطری در وی وجود دارد. به همین دلیل، هر کاری را که با هدف بقا و حیات دائم سازگاری داشته باشد، انجام می‌دهد. خودشناسی و جهان‌بینی در میل به بقا اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا هر کس که جاودانگی خود را در دنیای دیگر باور دارد، مسیری را بر می‌گزیند که بتواند از آن، برای حیات و کمال خویش استفاده کند. اما فردی که حیات و کمال خود را در محدوده ماده می‌پندارد، همه برنامه‌های زندگی خود را بر همان اساس تنظیم می‌کند. چنین فردی به تعارض درونی دچار خواهد شد؛ زیرا از سویی مایل است این زندگی برای همیشه از آن او باشد و از سوی دیگر، می‌داند که همین زندگی، محدود و گذرا است. شیطان نیز حضرت آدم (ع) را به جاودانگی در دنیا دعوت کرد: «پس شیطان او را وسوسه کرد و گفت: ای آدم، آیا می‌خواهی تو را بر درخت جاودانگی و قدرت زوال‌ناپذیر هدایت و راهنمایی کنم» (طه، ۱۲۰). حضرت آدم نیز فریب وسوسه شیطان را خورد. شیطان می‌دانست که در فطرت حضرت آدم میل به جاودانگی و بقا وجود دارد. از این‌رو، خداوند به وسیله پیامبران به انسان‌ها آموخت که باید در پی جاودانگی حقیقی باشند؛ چنانکه می‌فرماید: «و آنچه نزد خداست بهتر و پایدارتر است. آیا نمی‌اندیشید؟» (قصص، ۶۰) «شما زندگی دنیا را بر می‌گزینید، در حالیکه زندگی آخرت بهتر و با دوام‌تر است» (اعلی، ۱۷-۱۶)، و در جای دیگر می‌فرماید: «آنچه نزد شماست نابود می‌شود، اما آنچه نزد خداوند است، باقی می‌ماند» (نحل، ۹۶).

۲- انگیزه کمال

دومین انگیزه اساسی در انسان، انگیزه کمال است که با میل به بقا بطور مستقیم ارتباط دارد؛ زیرا هیچ تکاملی بدون بقا امکان‌پذیر نیست. البته انگیزه کمال در پی افزایش کمی و کیفی یا شکوفایی است، در حالیکه انگیزه بقا در جهت استمرار اصل زندگی است. بطور کلی، فردی که در پی کمال است، می‌کوشد وظیفه‌های

خود را بطور کامل انجام دهد و در زمینه‌های اخلاقی، عقلی و معنوی هیچ نقطه ضعفی نداشته باشد. برای رسیدن به این انگیزه، لازم است از انگیزه‌های دیگری که در حقیقت از مظاهر انگیزه کمال‌اند، استفاده کرد. برخی از این انگیزه‌ها عبارتند از: انگیزه قدرت، انگیزه حقیقت‌جویی و انگیزه پیشرفت.

۳- انگیزه لذت‌جویی

این انگیزه دایره‌ای گسترده و انگیزه‌های فرعی فراوان دارد. انگیزه گرسنگی، تشنگی، دفاع از خود، جمال-دوستی، عواطف و احساسات از مصداق‌های این انگیزه‌اند (صباغیان، ۱۳۸۷: ۱۴۲).

رابطه میان اراده و انگیزه

انسان برای انجام کاری اختیاری به مبادی نیاز دارد: ۱- نخست باید آن عمل و فعل تصویر شود؛ ۲- پس از تصور، احیاناً تصدیق به فایده آن پیدا می‌شود؛ ۳- پس از تصدیق، فرد به آن کار شوق می‌یابد؛ ۴- پس از شوق، انسان آن کار را اراده می‌کند؛ یعنی تصمیم می‌گیرد که آن را انجام دهد. بنابراین، معنای اراده تصمیم گرفتن برای انجام کاری است که پیش‌تر تصور، تصدیق به فایده و شوق در آن ایجاد شده است. گاهی به جای اراده، می‌توانیم به قصد، آهنگ، نیت، جزم، عزم و تصمیم تعبیر می‌کنیم که همه آنها یک معنا دارد. ۱۰۳

حال ببینیم انگیزه چیست. انگیزه، حالتی درونی است که شخص را بر می‌انگیزاند تا کاری را انجام دهد. البته باید توجه داشت که نمی‌توانیم بگوییم انگیزه، همان مصلحت یا منفعت کار است؛ زیرا بسیاری از کارها سود فراوانی دارد که اگر فرد از آن آگاه نشود، امکان ندارد حرکتی بکند و انگیزه‌ای در وی به وجود آید. پس صرف وجود نفع یا مصلحت در کاری، انگیزه نیست. بنابراین، مصلحت و سود حاصل از کار، به تنهایی انگیزه ایجاد نمی‌کند، بلکه به شناخت و آگاهی نیاز است. همچنین گاهی گفته می‌شود همین که از مصلحت آگاهی داشته باشیم، تصدیق به فایده شده است و وقتی تصدیق شد که کار فایده دارد، فرد برای آن کار برانگیخته می‌شود. اما این نیز درست نیست؛ زیرا بسیاری از اوقات انسان می‌فهمد که کاری فایده دارد، ولی به سبب عواملی به آن شوق پیدا نمی‌کند؛ یعنی به سبب وجود موانعی یا اشتیاق به چیزهای دیگری که مزاحم آن کارند، شوق به وجود نمی‌آید. پس علم در حقیقت انگیزه نیست و نمی‌تواند به تنهایی عامل باشد. انگیزه، امری است که بر اراده، مقدم و از علم، موخر است. این امر همان شوق یا حب و طلب کار یا نتیجه آن است. بنابراین، انگیزه، یعنی آنچه انسان را به کاری بر می‌انگیزد، شوق به نفس کار یا نتیجه آن است. کودکان به نتیجه نیز فکر نمی‌کنند، بلکه تنها به نفس کار توجه دارند. همین که بچه‌ای را در حال بازی می‌بینند شوق پیدا می‌کنند که بروند بازی کنند و دیگر به نتیجه‌اش فکر نمی‌کنند. پس شوق و علاقه و محبت به خود کار یا نتیجه آن، انگیزه است که ما را به کار بر می‌انگیزد.

گاهی از این انگیزه به «داعی» تعبیر می‌شود؛ یعنی چیزی که ما را دعوت می‌کند. واژه «داعی» تعبیر بهتری است؛ زیرا می‌دانیم که انسان موجودی مختار است. اختیار، یعنی زمانی که فرد انگیزه دارد و حتی خود را آماده می‌کند تا آن کار را انجام دهد، با اختیار خودش می‌تواند آن را ترک کند. معنای این سخن آن است که انسان هیچگاه مجبور نیست. این مطلب با «داعی» بیش از انگیزه سازگار است. البته این سخن بدان معنا نیست که در انگیزه اختیار نیست و بر اختیار دلالت ندارد (حجازی، پیشین: ۳۴).

رابطه اراده با محرک درونی و بیرونی: محرک‌ها موجب می‌شوند که انسان تصدیق به فایده بکند؛ یعنی آگاهی یابد. به تعبیر دیگر، تا فردی غذایی در بیرون نبیند، به فکر و کارش سرگرم است، ولی همین که غذا را دید، آن را تصور می‌کند و پس از تصور غذا، به منزله یک انسان، به فایده آن تصدیق پیدا می‌کند و در پی‌اش شوق می‌یابد و ... گاهی نیز به دلیل اینکه فردی چندان اهل فکر نیست؛ یعنی حیوانی عمل می‌کند، همان تصور او را وادار می‌کند. بنابراین، محرک‌ها اموری‌اند که زمینه پیدایش علم را فراهم می‌کنند.

روش‌های تدریس مناسب برای ایجاد و حفظ انگیزه

روش‌های تدریس مناسب برای ایجاد و حفظ انگیزه صالح و بهبود روش‌های تدریس و ارزشیابی مداوم و مستمر از اهداف یادگیری با امتحانات رسمی، غیررسمی، ایجاد شرایط برای بروز عملکرد، ضمن آنکه برای یادگیرندگان ایجاد انگیزه بیشتر می‌کند؛ معلم را از نحوه اثربخشی برنامه‌ها و فرصت‌های یادگیری آگاه می‌کند. بدیهی است که باید روش‌های تدریس که ناکارآمد یا دارای تأثیر کمتر است را باید حذف نمود. تنوع در روش‌های تدریس و ایجاد فرصت‌های متفاوت یادگیری فردی، گروهی، داخل و از خارج کلاس و توجه به فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه، روش‌های تدریس دانش‌آموز محور، محیط‌های آموزشی غنی، محرک‌های قوی و مناسب، توجه به عملکردهای حیطه عاطفی و روانی - حرکتی باعث می‌شود یادگیری از حالت ایستا خارج شود و پویایی، نشاط و سرزندگی در محیط آموزش بوجود آید. همچنین خالقیت‌ها و استعداد‌های افراد در امور مختلف شکوفا، تفاوت‌های فردی نمایان و به هدف نهایی یادگیری یعنی با هم زیستن می‌رسند. این وحدت باعث ایجاد انگیزه برای کار گروهی بهتر و پذیرش بیشتر فرد از سوی اعضای گروه (مرحله تعلق، پذیرش و احترام در نظریه مزلو) و یادگیری عمیقتر و معنی‌دار می‌شود (رعنائی، ۱۳۸۵: ۱۷). به همین منظور بهتر است در آموزش و پرورش، به منظور کارآیی بیشتر، از روش‌های تدریسی استفاده شود که براساس بینش و بصیرت استوار است. چون قسمت اعظم یادگیری باتوجه به انگیزه‌ها و تجارب پیشین آنها انجام می‌گیرد، یادگیری و آموزش مبتنی بر بینش و بصیرت مهمتر است (صباغیان، پیشین: ۶۹). یکی از سبک‌های یادگیری در ارتباط با فرآیند تدریس، یادگیری، سبک کلب است. کلب سبک‌های یادگیری را در چهار سبک واگرا، همگرا، جذب‌کننده و انطباق‌دهنده، در قالب چهار دسته عوامل متفاوت زیر تقسیم‌بندی نموده است:

توانایی تجربه عینی: یادگیرنده بیشتر بر احساس و توانایی‌های خود متکی است.

توانایی مشاهده انعکاسی: یادگیرنده موقعیت‌ها و اندیشه‌ها را از زوایای مختلف درک می‌کند.

توانایی مفهوم‌سازی‌های انتزاعی: یادگیرنده از منطق و اندیشه بیشتری استفاده می‌کند.

توانایی آزمایش نمودن فعال: یادگیرنده از راه انجام دادن کارها به یادگیری دست می‌یابد. هماهنگی سبک یادگیری فراگیران با روش‌های تدریس، یکی از اقداماتی است که در بهبود کیفیت کلاس درس و یا دوره‌های آموزشی نقش موثری دارد. هماهنگی و همسو کردن این عوامل باعث یادگیری اصیل، عمیق و پایدار می‌گردد. مدیران، مجریان و آموزشگران می‌توانند قبل از تشکیل کلاس درس، سبک یادگیری فراگیران را تعیین و زمینه‌های هماهنگی آن را با روش‌های تدریس فراهم سازند (حجازی، پیشین: ۳۷).

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

انگیزه فرآیندهای شناختی را بهبود می‌دهد. شاید عجیب به نظر برسد، اما انگیزه واقعا روی نوع اطلاعات و نحوه پردازش آنها اثر می‌گذارد، چرا که دانش‌آموزان با انگیزه با احتمال بیشتری به درس توجه نشان می‌دهند و سعی می‌کنند درس را بفهمند. در عوض دانش‌آموزان بی‌انگیزه فقط به شکلی مصنوعی سعی می‌کنند فرآیند یادگیری را پشت سر بگذارند. انگیزه است که تعیین می‌کند کدام نتایج مشوق و کدام‌ها تنبیه‌کننده هستند. مثلا دانش‌آموزانی که انگیزه زیادی برای شاگرد اول شدن یا گرفتن نمره‌های خوب دارند، با گرفتن نمره ۲۰ تشویق می‌شوند و اگر نمره‌ای پایین بگیرند احساس بدی خواهند داشت و برای گرفتن نمره بالا بیشتر تلاش خواهند کرد. انگیزه باعث می‌شود عملکرد دانش‌آموزان بهبود یابد. تمام دلایلی که تاکنون به آنها اشاره کردیم، یعنی تلاش، پشتکار، فرآیندهای شناختی، همه و همه به بهبود عملکرد منجر می‌شوند.

هدف نهایی هر فعالیت آموزشی این است که تغییرات مطلوب را در رفتار و تجارب فراگیران بوجود آورد و یادگیری چیزی جز پیدایش این تغییرات نیست. مهمترین دلیل تفاوت در عملکرد یادگیری به عامل انگیزش مربوط می‌شود. ضرورت توجه به انگیزش از آنجا ناشی می‌شود که انگیزش یک مسأله‌ای انتزاعی است و رابطه‌ای نزدیک با اراده و تفکر مستقل داشته و از سوی دیگر به ذات و شخصیت افراد مربوط است. در تثبیت انگیزه همانطوری که از نظریه‌ها استنباط می‌شود توجه به مواردی همچون داشتن آگاهی و شناخت و حساس بودن به خواست‌ها، نیازها و علایق فراگیران ضروری است. استفاده از روش تدریسی که در آن بیشترین مشارکت و استفاده از تجربیات دانش‌آموزان مدنظر است موجب افزایش انگیزه آنان برای یادگیری می‌شود. همچنین موضوع آموزش و تجربیات یادگیری باید طوری تهیه شوند که براساس وضعیت کنونی فراگیر باشند. آموزشیار یا مربی در فعالیت‌های کلاسی خود، به منظور برانگیختن برای یادگیری بهتر، ابتدا باید به مسئله

"تصور از خود" توجه داشته باشد زیرا ثابت شده است که میان تصور فرد از خود و خالقیت و یادگیری رابطه‌ای نزدیک و مستقیم وجود دارد.

باید توجه داشت که شناخت علل فردی، اجتماعی از یک طرف و علل ساختاری و آموزشی نظام از طرف دیگر مسائل را پیچیده‌تر کرده است. بدین منظور برای کاهش افت تحصیلی می‌توان از تغییر و نوآوری آموزش در عرصه تربیت، هنر، نظام ارزشیابی، روش‌های تدریس، مشارکت اولیاء و سبک‌های مدیریت مدارس استفاده کرد. در این راستا برای برانگیختن و حفظ توجه و علاقه به یادگیری در دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود که:

۱- معلمین گرمی به دانش‌آموزان خود نشان دهید که به آنها علاقه دارید و آنها به کلاس شما تعلق دارند، اسامی آنان را یاد بگیرید.

۲- همکاری میان دانش‌آموزان را با استفاده از انواع شوراهای دانش‌آموزی (تحصیلی، بهداشتی) تشویق کنید.

۳- در صورت لزوم شیوه کاری خود را تغییر دهید و میان ساعات تدریس طولانی و سخت، فرصت استراحت کوتاهی مثال یک حرکت ورزشی ساده را فراهم کنید.

۴- برای تشویق روح همکاری، جلساتی برای در میان گذاشتن مسائل تشکیل دهید.

۵- ارزش یادگیری را به دانش‌آموزان گوشزد کنید و محدودیت‌ها و زیان‌های عدم یادگیری را یادآور شوید.

۶- معلمان از ارائه مطالب کسل‌کننده و استفاده از روش‌های یکنواخت تا حد امکان خودداری کرده و تنوع در شیوه تدریس را رعایت کنند و از متکلم وحده بودن پرهیز نمایند.

۷- میزان توجه و دقت شاگردان به معنی‌دار بودن مطالب، تازگی، پیچیدگی و سادگی مطالب نسبت مستقیم دارد، بنابراین، این امر همراه با تغییر در رفتار معلم حین درس توجیه و دقت دانش‌آموزان را افزایش خواهد داد.

۸- استفاده از تشویق‌های کلامی مانند عالی، مرحبا، احسنت پس از عملکرد درست شاگردان سبب افزایش و تقویت یادگیری می‌گردد.

۹- والدین و معلمین از نمرات دانش‌آموزان تنها بعنوان وسیله‌ای برای دادن بازخورد و توجه هرچه بیشتر آنان به نقاط ضعف و قوت خود و میزان یادگیری ایشان استفاده کنند، نه بعنوان وسیله‌ای برای تنبیه.

۱۰- معلمان مطالب آموزشی را به صورت متوالی از ساده به مشکل ارائه دهند تا در ابتدا شاگردان در یادگیری مطالب ساده موفقیت به دست آورند و انگیزه آنها در کسب یادگیری‌های بعدی افزایش یابد.

۱۱- معلمین از ایجاد رقابت و هم‌چشمی در بین دانش‌آموزان، خودداری ورزند.

۱۲- معلمین با استفاده از مثال‌ها و اصطلاحات آشنا و ساده، زمینه افزایش سرعت یادگیری را ایجاد کنند.

۱۳- استفاده از بحث‌های گروهی، بازی‌های آموزشی، ایفای نقش، مراجعه به کتابخانه و جمع‌آوری اطلاعات و آگاهی از میزان پیشرفت خود سبب افزایش علاقه و توجه در دانش‌آموزان می‌گردد.

در انتها یادآوری این نکته مهم به نظر می‌رسد که ایجاد فضای آزاد یادگیری بدون احساس ترس و اضطراب از عدم موفقیت و شکست، تشویق دانش‌آموزان به اظهار عقاید و اندیشه‌های خود و در نتیجه افزایش حس مسئولیت و قبول توانائی‌ها و شایستگی‌های خود از امور بسیار مهم در فراگیری سریع‌تر و مناسب‌تر است.

فهرست منابع

- ۱- اتکینسون، راهو و دیگران (۱۳۹۷)، **زمینه روانشناسی هیلگارد**، مترجم: محمدنقی براهنی و دیگران، ج ۱، تهران: انتشارات صدر.
- ۲- احمدی، علی و فراهانی، محمد (۱۳۷۰)، **روانشناسی عمومی**، تهران: انتشارات امیر.
- ۳- پارسا، میلاد (۱۳۹۰)، **انگیزش و هیجان**، تهران: انتشارات افرا.
- ۴- حجازی، یلدا (۱۳۸۵)، **چهار بنیان آموزش کشاورزی و منابع طبیعی**، چ ۱، تهران: انتشارات پونه.
- ۵- خداپناهی، مریم (۱۳۹۱)، **انگیزش و هیجان**، تهران: انتشارات یزدان.
- ۶- رعنائی، علی (۱۳۸۵)، «راهکارهای ایجاد انگیزه در معلمان»، www.blogfa.Ranaie.com.
- ۷- شجاعی، محمد (۱۳۸۵)، **دیدگاه‌های روانشناختی آیت‌اله مصباح یزدی**، قم: انتشارات قدس.
- ۸- صباغیان، زهرا (۱۳۸۷)، **روش‌های سوادآموزی بزرگسالان (تعلیم مهارت‌های خواندن و نوشتن)**، چ ۹، تهران: ۱۰۷ مرکز نشر دانشگاهی.
- ۹- لیل، لیلا (۱۳۷۵)، «روانشناسی»، مترجم: مهدی محی‌الدین بناب، **فصلنامه روانشناسی**، ش ۸.
- ۱۰- مارشال، رها (۱۳۸۶)، «انگیزش و هیجان»، مترجم: یحیی سید محمدی، **فصلنامه اسرار**، ش ۱۲.
- ۱۱- محی‌الدین بناب، مهدی (۱۳۷۵)، **روانشناسی انگیزش و هیجان**، تهران: انتشارات الغدیر.
- ۱۲- مزلو، آفرین (۱۳۷۵)، **انگیزش و شخصیت**، مترجم: احمد رضوانی، تهران: انتشارات صدر.
- ۱۳- موری، آیلار (۱۳۹۳)، **انگیزش و هیجان**، مترجم: محمدنقی براهنی، تهران: انتشارات یحیی.
- ۱۴- نرمان، لیدا (۱۳۴۲)، **اصول روانشناسی**، مترجم: محمود ساعتچی، ج ۱، تهران: انتشارات فرهاد.
- ۱۵- هافمن، کریم و دیگران (۱۳۸۶)، **روانشناسی عمومی**، مترجم: هادی بحیرایی و دیگران، ج ۲، تهران: انتشارات پندار.



پرویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی