

به نام خدا

پرورش عشق به یادگیری؛ بینش های روان شناختی برای مریبان و آموزگاران

مولفان :

فروغ مرادی بدرانی
مریم رحیمی منجری
فاطمه جلیلی شاه منصوری
پری جلیلی شاه منصوری
هنگامه تاجزاده

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: مرادی بدرانی، فروغ، ۱۳۵۷
عنوان و نام پدیدآور: پرورش عشق به یادگیری؛ بینش های روان شناختی برای مربیان و
آموزگاران/ مولفان فروغ مرادی بدرانی، مریم رحیمی منجزی، فاطمه جلیلی شاه منصور، پری
جلیلی شاه منصور، هنگامه تاجزاده.

مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۵۲۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: مربیان و آموزگاران - پرورش عشق به یادگیری - بینش های روان شناختی

شناسه افزوده: رحیمی منجزی، مریم، ۱۳۶۲

شناسه افزوده: جلیلی شاه منصور، فاطمه، ۱۳۶۴

شناسه افزوده: جلیلی شاه منصور، پری، ۱۳۶۶

شناسه افزوده: تاجزاده، هنگامه، ۱۳۵۹

رده بندی کنگره: TP۹۸۷

رده بندی دیویی: ۵۵/۶۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۷۶۵۹۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: پرورش عشق به یادگیری؛ بینش های روان شناختی برای مربیان و آموزگاران
مولفان: فروغ مرادی بدرانی - مریم رحیمی منجزی - فاطمه جلیلی شاه منصور

پری جلیلی شاه منصور - هنگامه تاجزاده

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۳۶۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۵۲۸-۱

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران
Chaponashr.ir

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
پیشگفتار.....	۷
فصل اول: بنیان‌های روان‌شناختی عشق به یادگیری.....	۱۱
ماهیت عشق به یادگیری از دیدگاه روان‌شناسی.....	۱۱
انگیزش درونی و بیرونی: تفاوت‌ها و تعامل‌ها.....	۱۴
خودپنداره تحصیلی و تأثیر آن بر یادگیری.....	۱۶
نظریه ذهن رشد و ذهن ایستا.....	۱۷
نقش باورهای شناختی در مسیر یادگیری.....	۱۹
تأثیر احساس امنیت روانی در کلاس.....	۲۱
سیستم پاداش مغز و لذت یادگیری.....	۲۲
چگونه کودکان معنا و هدف را در یادگیری می‌یابند.....	۲۴
تأثیر تجارب اولیه یادگیری در دوران کودکی.....	۲۵
اضطراب و استرس تحصیلی: چالش عشق به یادگیری.....	۲۷
تفاوت‌های فردی در سبک‌های یادگیری.....	۲۹
نقش انگیزه در فرآیند یادگیری.....	۳۰
تأثیر فناوری‌های نوین بر آموزش و یادگیری.....	۳۲
فصل دوم: نقش معلم در الهام‌بخشی و ایجاد انگیزه.....	۳۵
معلم الهام‌بخش کیست؟.....	۳۵
رابطه معلم-دانش‌آموز و تأثیر آن بر یادگیری.....	۳۶

- ۳۸..... ایجاد فضای امن و پذیرنده در کلاس
- ۳۹..... چگونه با تشویق مؤثر انگیزه را تقویت کنیم
- ۴۰..... نقش زبان بدن و ارتباط غیرکلامی
- ۴۱..... گوش دادن فعال و توجه واقعی به دانش آموز
- ۴۳..... اعتبار و اتوریته در کنار مهربانی
- ۴۵..... خودافشایی معلم در حد متعادل
- ۴۷..... الگوبودن در یادگیری و رشد شخصی
- ۴۹..... آموزش از طریق داستان گویی و مثال های زنده
- ۵۰..... خلق خاطرات یادگیری مثبت
- ۵۲..... گوش دادن فعال و توجه واقعی به دانش آموز
- ۵۴..... بازخورد سازنده و حمایتی
- ۵۷..... فصل سوم: محیط یادگیری انگیزشی و تحول آفرین
- ۵۷..... طراحی فضای کلاس با هدف تحریک یادگیری
- ۵۸..... تأثیر نور، رنگ و صدا بر ذهن یادگیرنده
- ۶۰..... ایجاد روتین های انگیزشی در آغاز کلاس
- ۶۱..... نمایش آثار دانش آموزان برای ایجاد انگیزه
- ۶۳..... تنوع ابزارهای آموزشی و چندحسی بودن
- ۶۴..... کلاس به مثابه جامعه ای پویا
- ۶۵..... بهره گیری از فناوری برای تعامل بیشتر
- ۶۷..... طراحی چالش های خلاقانه برای رشد ذهن
- ۶۸..... کار گروهی و حس تعلق اجتماعی
- ۶۹..... چیدمان صندلی ها و الگوی ارتباطی
- ۷۱..... نقش سکوت و خلأ در بازتاب ذهنی
- ۷۲..... فراهم سازی فرصت تجربه و عمل
- ۷۳..... اهمیت انعطاف پذیری در محیط آموزشی
- ۷۵..... استفاده از بازی به عنوان ابزار یادگیری
- ۷۶..... چگونه محیط، ارزش یادگیری را منتقل می کند

۷۹	فصل چهارم: تقویت یادگیری عمیق و معنادار
۷۹	تفاوت بین یادگیری سطحی و عمیق
۷۹	پیوند دانش با تجربه‌های شخصی
۸۰	پرسش‌های باز برای تقویت تفکر انتقادی
۸۱	یادگیری مبتنی بر مسئله و کاوش
۸۱	چگونگی ایجاد درگیری ذهنی مثبت
۸۲	حافظه معنایی و نقش آن در تثبیت یادگیری
۸۲	سازمان‌دهی مفاهیم برای فهم بهتر
۸۳	ایجاد ارتباط بین رشته‌ای در آموزش
۸۳	یادگیری از طریق تدریس دیگران
۸۴	بررسی مفاهیم از چند زاویه مختلف
۸۴	تمرین‌های تأملی برای تعمیق فهم
۸۵	استفاده از استعاره و تمثیل در آموزش
۸۵	تقویت مهارت تحلیل و تفسیر
۸۶	تحریک تخیل به‌عنوان ابزار یادگیری
۸۶	خلق تجربیات یادگیری با ارزش ماندگار
۸۹	فصل پنجم: پرورش ذهن خلاق و کنجکاو
۸۹	معنای واقعی خلاقیت در آموزش
۹۰	چگونه کنجکاوای را در کودک حفظ کنیم
۹۲	حذف ترس از اشتباه برای آزادسازی خلاقیت
۹۳	تشویق به پرسش‌گری و بازنگری
۹۴	بهره‌گیری از تفکر واگرا و همگرا
۹۵	بازی‌های فکری و تمرین‌های آزاداندیشی
۹۷	اهمیت سکوت و تنهایی در زایش ایده
۹۸	نقش تنوع فرهنگی در گسترش دیدگاه
۹۹	آموزش از طریق پروژه‌های آزاد
۱۰۱	شکست به‌عنوان بخشی از فرآیند خلاقانه

- ۱۰۲ چگونه معلم به ذهنی خلاق بدل می‌شود
- ۱۰۳ سواد تصویری و خلاقیت بصری
- ۱۰۴ موسیقی و هنر به‌عنوان منابع الهام
- ۱۰۶ ترکیب دانسته‌ها برای ساخت چیزهای نو
- ۱۰۷ تقویت ذهنیت کاوش‌گر در مسیر یادگیری
- ۱۰۹ فصل ششم: پایداری عشق به یادگیری در مسیر زندگی
- ۱۰۹ نقش خانواده در استمرار یادگیری
- ۱۰۹ یادگیری مادام‌العمر به‌عنوان یک سبک زندگی
- ۱۱۰ مواجهه با چالش‌ها و حفظ انگیزه
- ۱۱۰ یادگیری در دنیای دیجیتال: فرصت یا تهدید
- ۱۱۱ ترویج عادت مطالعه و جست‌وجو
- ۱۱۱ شکل‌دهی به هویت یادگیرنده
- ۱۱۳ نقش جامعه در حمایت از فرهنگ یادگیری
- ۱۱۴ مراقبت از ذهن و سلامت روان در مسیر آموزش
- ۱۱۶ ایجاد هدف‌های یادگیری شخصی
- ۱۱۷ رابطه بین عشق به یادگیری و رضایت از زندگی
- ۱۱۸ چگونه بزرگسالان هم می‌توانند دوباره یادگیرنده شوند
- ۱۲۰ تجربه‌های غیررسمی یادگیری و اهمیت آن‌ها
- ۱۲۱ معلمان به‌عنوان یادگیرنده‌های همیشگی
- ۱۲۲ عشق به یادگیری در مسیر شغلی
- ۱۲۴ نهادینه‌سازی لذت یادگیری در نسل‌های آینده
- ۱۲۷ سخن پایانی
- ۱۳۱ منابع و ماخذ
- ۱۳۱ منابع فارسی
- ۱۳۳ منابع انگلیسی

پیشگفتار

آغاز هر مسیر علمی و پژوهشی، همچون گشودن پنجره‌ای تازه به سوی دنیایی نو و پر از کشف‌ها و تجربه‌های جدید است. این کتاب که در حوزه آموزش و یادگیری تهیه شده است، با هدف ارائه نگاهی نوآورانه، چندبعدی و کاربردی به موضوع یادگیری، تلاش می‌کند تا خوانندگان را به دنیای شگفت‌انگیز یادگیری مادام‌العمر، پرورش خلاقیت، و نقش مهم عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی در شکل‌دهی مسیر رشد فردی و اجتماعی هدایت نماید. در این پیشگفتار، ضرورت موضوع، اهداف کتاب، و ساختار کلی آن به همراه اهمیت توجه به یادگیری به عنوان یک فرآیند پویا و مداوم، تشریح می‌شود.

یکی از مهم‌ترین دلایل نگارش این کتاب، تغییرات سریع و گسترده‌ای است که جهان معاصر در عرصه فناوری، اقتصاد، فرهنگ و اجتماع تجربه می‌کند. این تغییرات نیازمند آن است که افراد به‌طور مداوم و مستمر خود را با شرایط جدید هماهنگ کنند و مهارت‌های لازم برای زندگی در دنیای پرچالش و پیچیده امروز را کسب نمایند. در این میان، یادگیری به عنوان اصلی‌ترین ابزار توسعه فردی و اجتماعی، نقش کلیدی دارد و باید به صورت یک فرآیند مادام‌العمر مورد توجه قرار گیرد. این کتاب سعی دارد تا فراتر از نگاه سنتی به آموزش، مفهوم یادگیری را در گستره‌ای وسیع‌تر تعریف کرده و راهکارهای عملی و نظری مناسبی برای پرورش ذهن‌های خلاق، کنجکاو و مسئول ارائه دهد.

یادگیری تنها محدود به فضای مدرسه و دانشگاه نیست بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره هر فرد است. در طول سال‌های اخیر، توجه به یادگیری غیررسمی، خودآموزی، و یادگیری از طریق تجربه‌های عملی افزایش یافته است. این نوع یادگیری به افراد این امکان را می‌دهد تا مهارت‌های جدید را به‌طور خودانگیز و با استفاده از منابع متنوع کسب کنند و در مواجهه با تغییرات محیطی، انعطاف‌پذیری بیشتری نشان دهند. کتاب حاضر به بررسی

جنبه های مختلف این نوع یادگیری پرداخته و چگونگی ایجاد انگیزه و حفظ عشق به یادگیری در تمام مراحل زندگی را مورد بحث قرار داده است.

یکی دیگر از محورهای اصلی این اثر، پرورش خلاقیت و کنجکاوی به عنوان دو عنصر اساسی در فرآیند یادگیری است. خلاقیت فراتر از توانایی تولید ایده های نو است و به معنای توانایی ترکیب دانش ها و تجربه های مختلف برای ایجاد راه حل های نوآورانه می باشد. کنجکاوی نیز موتور محرکه یادگیری است که فرد را به جست و جو، پرسشگری و کشف دنیای پیرامون خود وادار می سازد. این کتاب با توجه به یافته های پژوهشی و نظریات مطرح در حوزه روانشناسی، آموزش و فلسفه تربیت، به تشریح روش ها و راهبردهای موثر در پرورش این دو ویژگی مهم می پردازد و نقش معلمان، خانواده و جامعه را در ایجاد محیطی مناسب برای رشد ذهنی برجسته می سازد.

علاوه بر ابعاد فردی، این کتاب به نقش مهم خانواده و جامعه در فرآیند یادگیری نیز توجه ویژه ای دارد. خانواده به عنوان اولین و مهم ترین نهاد اجتماعی، نقش تعیین کننده ای در شکل گیری نگرش ها، انگیزه ها و رفتارهای یادگیری دارد. والدین به عنوان الگوهای رفتاری و فراهم کنندگان حمایت های عاطفی و آموزشی، می توانند بستر مناسبی برای رشد ذهنی و عاطفی کودکان فراهم کنند. همچنین، جامعه با ایجاد فرهنگ یادگیری، فراهم آوردن منابع آموزشی و حمایت های اجتماعی، زمینه ساز رشد مستمر و همه جانبه افراد می شود. در این کتاب به بررسی این نقش ها و چگونگی تعامل بین فرد، خانواده و جامعه در فرآیند یادگیری پرداخته شده است.

فناوری های نوین نیز به عنوان یکی از مهم ترین عوامل تحول در عرصه آموزش و یادگیری، جایگاه ویژه ای در این اثر دارند. استفاده هوشمندانه از فناوری های دیجیتال می تواند یادگیری را شخصی سازی کند، دسترسی به منابع آموزشی را گسترش دهد و روش های نوینی برای آموزش و یادگیری فراهم آورد. در عین حال، کتاب به چالش های استفاده از فناوری در آموزش نیز پرداخته و ضرورت حفظ تعادل میان فناوری و تعامل انسانی، تفکر انتقادی و آموزش مهارت های پایه ای را مورد تاکید قرار داده است. توجه به این موضوعات به خوانندگان کمک

می‌کند تا درک بهتری از فرصت‌ها و محدودیت‌های فناوری در یادگیری پیدا کنند و بتوانند از این ابزارها به صورت اثربخش بهره‌مند شوند.

سلامت روان و اهمیت آن در فرآیند یادگیری، یکی دیگر از موضوعات کلیدی این کتاب است. یادگیری در شرایطی که فرد از نظر روانی در سلامت و تعادل باشد، بهتر و موثرتر رخ می‌دهد. استرس، اضطراب، فشارهای اجتماعی و محیطی می‌توانند یادگیری را مختل کنند و انگیزه فرد را کاهش دهند. به همین دلیل، توجه به سلامت روان در محیط‌های آموزشی و تربیتی باید همواره مد نظر باشد. این کتاب به ارائه راهکارهایی برای حفظ سلامت روان در مسیر یادگیری پرداخته و نقش حمایت‌های روانی و اجتماعی را برجسته می‌سازد.

هدف دیگر این اثر، آشنایی خوانندگان با روش‌های نوین آموزش و یادگیری است که در آن‌ها یادگیرنده نقش فعال و مشارکت‌کننده دارد. آموزش مبتنی بر پروژه، بازی‌های فکری، یادگیری گروهی و آموزش مشارکتی از جمله رویکردهایی هستند که می‌توانند فرآیند یادگیری را پویاتر و معنادارتر کنند. این روش‌ها علاوه بر انتقال دانش، به توسعه مهارت‌های تفکر انتقادی، حل مسئله، همکاری و مسئولیت‌پذیری نیز کمک می‌کنند. کتاب تلاش دارد تا با ارائه نمونه‌ها و پیشنهادهای کاربردی، معلمان و والدین را در بهره‌گیری از این روش‌ها یاری دهد.

در بخش‌هایی از کتاب، به اهمیت سواد تصویری، موسیقی و هنر در پرورش خلاقیت و یادگیری توجه شده است. این حوزه‌ها با تحریک جنبه‌های مختلف شناختی و عاطفی، به توسعه مهارت‌های چندجانبه کمک می‌کنند و یادگیری را غنی‌تر می‌سازند. سواد تصویری، توانایی فهم و تولید معانی از طریق تصاویر است که در دنیای امروز به دلیل گسترش رسانه‌های تصویری اهمیت بسیار یافته است. هنر و موسیقی نیز با ایجاد فضای الهام‌بخش و تقویت حس زیبایی‌شناسی، نقش مهمی در فرآیند آموزش دارند.

از دیگر موضوعات مهم مطرح شده در کتاب، شکل‌گیری هویت یادگیرنده و تقویت ذهنیت کاوشگر است. هویت یادگیرنده، تصویری است که فرد از خود به عنوان یک یادگیرنده دارد و این تصور بر رفتار و نگرش او نسبت به یادگیری تاثیرگذار است. توسعه این هویت باعث می‌شود افراد در مواجهه با چالش‌ها و مسائل جدید، انگیزه و اعتماد به نفس بیشتری داشته

باشند. ذهنیت کاوشگر نیز به فرد کمک می کند تا فعالانه به دنبال دانش و تجربه های جدید باشد و یادگیری را به عنوان فرآیندی مستمر بپذیرد.

این کتاب همچنین به چالش ها و فرصت های یادگیری در بزرگسالی می پردازد. یادگیری در دوره بزرگسالی به دلایل مختلفی از جمله مسئولیت های کاری و خانوادگی دشوارتر می شود، اما اهمیت آن به همان اندازه یادگیری در کودکی بالاست. بزرگسالان نیز می توانند با استفاده از روش ها و راهکارهای مناسب، عشق به یادگیری را در خود زنده نگه دارند و مهارت های لازم برای تطبیق با تغییرات دنیای امروز را کسب کنند. این بخش از کتاب، راهنمایی هایی برای یادگیرندگان بزرگسال و مربیان آنها ارائه می دهد.

در پایان، امید است این کتاب بتواند به عنوان منبعی معتبر و کاربردی، نقش موثری در ارتقای فرهنگ یادگیری و توسعه فردی و اجتماعی ایفا کند. از تمامی خوانندگان دعوت می شود تا با نگاهی باز و ذهنی کنجکاو، مطالب این کتاب را مطالعه کنند و تجربه های خود را در مسیر یادگیری به کار گیرند. یادگیری، فرآیندی است که هرگز پایان نمی یابد و تنها با عشق، انگیزه و تلاش مستمر می توان به عمق و گستره آن پی برد و زندگی ای پر بار و معنادار را ساخت. این اثر فرصتی است برای تأمل، بررسی و حرکت به سوی ساختن آینده ای روشن تر، انسانی تر و خلاق تر برای خود و جامعه.

فصل اول: بنیان‌های روان‌شناختی عشق به یادگیری

ماهیت عشق به یادگیری از دیدگاه روان‌شناسی

عشق به یادگیری به‌عنوان یک پدیده روان‌شناختی، نمایانگر تمایل و انگیزه درونی فرد برای کسب دانش و توسعه مهارت‌هاست که ریشه در ابعاد هیجانی و شناختی انسان دارد. این مفهوم فراتر از صرفاً علاقه یا کنجکاوی است و شامل احساس رضایت و شوق مداوم نسبت به کشف و تجربه اطلاعات جدید می‌شود. روان‌شناسان یادگیری معتقدند که این عشق موجب فعال شدن فرآیندهای شناختی پیچیده‌ای می‌شود که انگیزش درونی را تقویت می‌کند و به فرد کمک می‌کند در مسیر رشد ذهنی و شناختی مداوم قرار گیرد. (Deci & Ryan, 1985) این حالت در حقیقت نوعی تعامل پویا میان هیجان‌ها، باورها و تجارب فردی است که نقش مهمی در شکل‌گیری نگرش‌های مثبت نسبت به یادگیری ایفا می‌کند.

در کنار بعد هیجانی، عوامل شناختی نیز در ایجاد و تداوم عشق به یادگیری نقش برجسته‌ای دارند. باورهای فرد درباره توانایی‌های خود، ارزش یادگیری و معنای آن در زندگی روزمره، چارچوبی ذهنی فراهم می‌آورد که رفتار یادگیری را هدایت می‌کند. این باورها که در ادبیات روان‌شناسی به خودپنداره تحصیلی یا خودکارآمدی یادگیری معروف هستند، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ انگیزه یادگیرنده ایفا می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که خودپنداره مثبت از یادگیری دارند، تمایل بیشتری به پذیرش چالش‌ها و ادامه مسیر یادگیری دارند. همچنین در فرهنگ‌های مختلف، مفهوم عشق به یادگیری ممکن است با ارزش‌های

اجتماعی و فرهنگی گره خورده باشد و به همین دلیل، تحلیل های روان شناختی باید در بستر فرهنگی هر جامعه انجام شود (کاتوزیان، ۱۳۹۸).

مفاهیم مرتبط با نظریه های رشد ذهن و مغز نیز به فهم بهتر ماهیت عشق به یادگیری کمک می کند. نظریه ذهن رشد که توسط کارول دوک مطرح شده است، تأکید دارد افرادی که باور دارند توانایی های ذهنی قابل تغییر و توسعه است، نسبت به یادگیری با اشتیاق و پایداری بیشتری برخوردار می کنند. (Dweck, 2006) این نگرش، یادگیرندگان را به سمت پذیرش خطاها و شکست ها به عنوان فرصت هایی برای رشد سوق می دهد و در نتیجه، عشق به یادگیری را تقویت می کند. چنین رویکردی، نه تنها در کودکان بلکه در بزرگسالان نیز قابل اعمال است و می تواند موجب تحولات بنیادین در نگرش نسبت به آموزش و یادگیری شود.

علاوه بر عوامل فردی، عوامل محیطی و اجتماعی نیز نقش مهمی در شکل گیری عشق به یادگیری ایفا می کنند. محیطی که حس امنیت روانی و حمایت را فراهم می کند، به یادگیرندگان اجازه می دهد بدون ترس از قضاوت یا شکست به کاوش و اکتشاف بپردازند. چنین فضایی موجب تقویت احساس تعلق و انگیزش می شود (سیدمحمدی، ۱۳۹۹). همچنین سیستم های پاداش مغزی که با دریافت لذت در اثر یادگیری فعال می شوند، نقش بیولوژیکی مهمی در شکل گیری این عشق دارند. (Schunk, Pintrich, & Meece, 2014) تعامل میان زیست شناسی و روان شناسی یادگیری، بستر کاملی را برای درک عمیق تر ماهیت عشق به یادگیری ایجاد می کند.

در مجموع، ماهیت عشق به یادگیری را می توان به عنوان فرآیندی پویا و چندبعدی تبیین کرد که تحت تأثیر عوامل هیجانی، شناختی، اجتماعی و زیستی است. این عشق، فراتر از انگیزه ساده برای یادگیری، به نوعی تعلق ذهنی و احساس معنا نسبت داده می شود که سبب می شود فرد با شور و شوق به دنبال دانش برود و در مسیر رشد و توسعه پایدار قرار گیرد. در این مسیر، نقش فرهنگ، محیط و باورهای فردی همواره باید مدنظر قرار گیرد تا بتوان ساختارهای آموزشی موثر و انسانی را طراحی کرد که به تقویت این عشق یاری رساند.

نقش هیجان در فرایند یادگیری

هیجان‌ها بخش جدایی‌ناپذیری از فرایند یادگیری هستند که می‌توانند عملکرد شناختی و انگیزشی فرد را تحت تأثیر قرار دهند. از دیدگاه روان‌شناسی، هیجان‌ها بر نحوه توجه، حافظه و تصمیم‌گیری تأثیر می‌گذارند و می‌توانند یادگیرنده را به سمت تمرکز و درگیری بیشتر یا برعکس، دوری از یادگیری هدایت کنند. (Pekrun, 2006) هیجان‌های مثبت مانند شادی و هیجان مرتبط با موفقیت، زمینه‌ای برای یادگیری عمیق‌تر و ماندگارتر فراهم می‌آورند، در حالی که هیجان‌های منفی ممکن است عملکرد شناختی را مختل کرده و یادگیری را با چالش مواجه کنند. بنابراین، توجه به مدیریت هیجان‌ها و ایجاد فضای هیجانی مثبت در محیط آموزشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

علاوه بر تأثیر مستقیم هیجان‌ها بر فرایند یادگیری، آن‌ها نقش مهمی در تنظیم انگیزه نیز دارند. هیجان‌های مثبت مانند حس کنجکاوی، اشتیاق و هیجان از پیشرفت، موجب تقویت انگیزش درونی می‌شوند که به صورت خودجوش فرد را به سوی کسب دانش هدایت می‌کند (Fredricks, Blumenfeld, & Paris, 2004). از سوی دیگر، هیجان‌های منفی همچون اضطراب و ترس می‌توانند انگیزش را کاهش دهند و فرد را از شرکت فعال در فعالیت‌های یادگیری بازدارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که یادگیرندگانی که مهارت مدیریت هیجان‌ها را دارند، بهتر می‌توانند چالش‌های تحصیلی را پشت سر گذاشته و به پیشرفت دست یابند (Gross, 2015).

هیجان‌ها همچنین می‌توانند در شکل‌گیری حافظه نقش مهمی داشته باشند. هیجان‌های شدید، اعم از مثبت یا منفی، موجب تقویت فرایند ثبت و یادآوری اطلاعات می‌شوند (Cahill & McGaugh, 1998). این امر به ویژه در یادگیری‌هایی که با تجارب هیجانی همراه است، دیده می‌شود؛ مثلاً زمانی که دانش‌آموزان در فعالیت‌های گروهی مشارکت می‌کنند یا در مواجهه با چالش‌های آموزشی قرار می‌گیرند. تجربه هیجانی باعث فعال شدن بخش‌هایی از مغز مانند آمیگدالا می‌شود که مسئول پردازش احساسات و تقویت حافظه است و این امر باعث می‌شود مطالب یادگرفته شده بهتر و پایدارتر حفظ شوند.

از دیدگاه فرهنگی و اجتماعی نیز، هیجان‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در نحوه تعامل فرد با فرایند یادگیری دارند. محیط‌های آموزشی که با احترام به احساسات دانش‌آموزان همراه است،

امکان بروز هیجان‌های مثبت و کاهش هیجان‌های منفی را فراهم می‌کنند (سیدمحمدی، ۱۳۹۸). همچنین توجه به تفاوت‌های فردی در واکنش‌های هیجانی اهمیت دارد، چرا که هر فردی به صورت منحصر به فردی به موقعیت‌های هیجانی پاسخ می‌دهد و این موضوع می‌تواند در طراحی شیوه‌های آموزشی متنوع تأثیرگذار باشد.

روان‌شناسان آموزش توصیه می‌کنند که معلمان و مربیان با آگاهی از اهمیت هیجان‌ها، محیطی فراهم کنند که در آن دانش‌آموزان بتوانند هیجان‌های خود را به شیوه سالم و سازنده مدیریت کنند و از آن‌ها برای تقویت یادگیری بهره بگیرند. به کارگیری استراتژی‌هایی مانند آموزش خودتنظیمی هیجانی و ایجاد فضای مثبت هیجانی در کلاس از جمله راهکارهای موثر در این زمینه است. این رویکردها موجب می‌شوند فرایند یادگیری نه تنها از نظر شناختی بلکه از لحاظ هیجانی نیز غنی و موثر باشد.

انگیزش درونی و بیرونی: تفاوت‌ها و تعامل‌ها

انگیزش درونی و بیرونی دو عامل اصلی هستند که رفتار یادگیری را شکل می‌دهند و درک تفاوت‌ها و تعامل‌های آنها اهمیت بسیاری برای معلمان و مربیان دارد. انگیزش درونی به تمایل و اشتیاق فرد برای انجام فعالیت‌ها به خاطر لذت و علاقه ذاتی به آن‌ها اشاره دارد که از منابع درونی فرد نشأت می‌گیرد. (Ryan & Deci, 2000) این نوع انگیزش باعث می‌شود یادگیرنده بدون نیاز به تشویق خارجی، به دنبال یادگیری باشد و در فرایند یادگیری عمیق و مستمر مشارکت کند. انگیزش درونی معمولاً با حس رضایت، رشد فردی و کشف خود همراه است و می‌تواند به توانمندسازی یادگیرنده منجر شود. در برابر، انگیزش بیرونی ناشی از عوامل خارجی مانند پاداش‌ها، تشویق دیگران، یا اجتناب از تنبیه است که رفتار فرد را جهت می‌دهد (Deci & Ryan, 1985).

در حوزه آموزش، توجه به تعامل بین انگیزش درونی و بیرونی بسیار مهم است. اگرچه انگیزش بیرونی می‌تواند محرکی قوی برای شروع یادگیری باشد، اما وابستگی مفرط به آن ممکن است باعث کاهش علاقه ذاتی و عشق به یادگیری شود. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که تشویق‌های بیرونی مانند نمره دادن یا جوایز مادی در صورت استفاده بیش از حد، ممکن

است اثر معکوس داشته باشند و انگیزش درونی را کاهش دهند (Lepper, Greene, & Nisbett, 1973). با این حال، زمانی که این تشویق‌ها به گونه‌ای ارائه شوند که استقلال و خودمختاری یادگیرنده را تقویت کنند، می‌توانند به افزایش انگیزش درونی کمک کنند. بنابراین، در آموزش باید تعادلی میان این دو نوع انگیزش برقرار شود تا به پایداری و عمق یادگیری کمک شود.

یکی از مدل‌های مطرح در این زمینه، نظریه خودتعیین‌گری است که توسط رایان و دسی ارائه شده و سه نیاز روان‌شناختی اساسی انسان را شامل خودمختاری، شایستگی و ارتباط می‌داند (Ryan & Deci, 2017). انگیزش درونی زمانی شکل می‌گیرد که این نیازها ارضا شوند. به عبارتی، وقتی فرد احساس کند که کنترل بر فرایند یادگیری دارد، در انجام فعالیت‌ها توانمند است و در محیطی مورد پذیرش قرار می‌گیرد، اشتیاق و عشق به یادگیری در او بیدار می‌شود. از سوی دیگر، انگیزش بیرونی زمانی می‌تواند مثبت باشد که موجب حمایت از این نیازها شود و نه اینکه فشار و اجبار را به همراه آورد. در این چارچوب، معلمان نقش کلیدی در ایجاد محیطی دارند که انگیزش درونی دانش‌آموزان را پرورش دهد.

در پژوهش‌های روان‌شناسی تربیتی، تفاوت‌های فرهنگی و فردی در واکنش به انواع انگیزش نیز مطرح شده است. فرهنگ‌هایی که استقلال فردی را بیشتر ارزش می‌نهند، معمولاً یادگیرندگانی با انگیزش درونی قوی‌تر دارند، در حالی که در فرهنگ‌های جمع‌گرا، انگیزش بیرونی و حمایت اجتماعی می‌تواند نقش پررنگ‌تری ایفا کند. همچنین، تفاوت‌های فردی از نظر ویژگی‌های شخصیتی مانند خودکارآمدی و نیاز به موفقیت، بر ترجیح و پاسخ به انگیزش درونی یا بیرونی تأثیرگذار است. آگاهی از این تفاوت‌ها می‌تواند معلمان را در تنظیم استراتژی‌های انگیزشی یاری کند تا هر یادگیرنده به بهترین نحو ممکن پشتیبانی شود.

با توجه به اهمیت تعامل انگیزش درونی و بیرونی، پژوهشگران توصیه می‌کنند که در طراحی برنامه‌های آموزشی باید به جای تمرکز صرف بر تشویق‌های بیرونی، زمینه‌های افزایش انگیزش درونی فراهم شود. برای مثال، ایجاد فرصت‌هایی برای انتخاب آزادانه موضوعات یادگیری، فراهم کردن بازخوردهای مثبت و هدفمند و تأکید بر فرآیند یادگیری به جای نتایج، می‌تواند به پرورش انگیزش درونی کمک کند (Deci, Koestner, & Ryan, 1999). در نهایت،