

## بررسی و مروری جامع در مورد افزایش یادگیری ، انگیزش ، موفقیت

سعید صمدزاده باغبانی<sup>۱</sup>، اشرف سادات تاج زاد قهی<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ، دانشگاه آزاد اسلامی ، واحد علوم پزشکی تهران ، ایران  
دکترای مهندسی مکانیک ، مدرس دانشگاه

۲- دکترای روانشناسی تربیتی ، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی تهران ، ایران

یادگیری پژوهش محور (Inquiry based learning) نوعی نگرش و رویکرد آموزشی است که بر تحقیق و بررسی و حل مسئله تاکید دارد. یادگیری پژوهش محور با دیگر رویکردهای سنتی و قدیمی فرق دارد. زیرا به نوعی یادگیری معکوس است. به جای ارائه اطلاعات و یا "پاسخ ها" از همان بدو کار ، معلمین ، کار را با ارائه طیف وسیعی از سناریوها، پرسش ها و مسائل آغاز می کنند تا دانش آموزان در مورد آن ها دست به تحقیق و بررسی بزنند. یادگیری مبتنی بر پژوهش مسائل و مشکلاتی را که نیاز به تفکر انتقادی و خلاق دارند در اولویت قرار می دهد تا دانش آموزان بتوانند توانایی های خود را برای طرح سؤال، تحقیقات در مورد طرح، تفسیر شواهد، شکل دهی توضیحات و استدلال ها و ارتباط با یافته ها توسعه دهند. در روش یادگیری غیر فعال در یک کلاس "سنتی" معمولاً برخی از دانشجویان در یک دوره مشخص، در پرسش یا پاسخ دادن به سوالات شرکت می کنند. در مقابل، یک کلاس با یادگیری فعال، فرصتی را برای تمام دانشجویان کلاس فراهم می کند تا فکر کنند و مهارت های لازم را برای یادگیری، اعمال، ترکیب کردن و یا خلاصه سازی مطالب به کار گیرند. انگیزش آموختن یعنی فرد انگیزه اصلی را از فرایند انجام کار به دست می آورد، نه از پاداش پایان کار. دلیلش این است که افرادی که تحت تأثیر انگیزه شایستگی هستند، در طول مسیر دستیابی به اهدافشان، به جای مقصد، از فرایند یادگیری یا بهترشدن انگیزه می گیرند. اگر با هدف یادگیری مهارت های ارزشمند و نه افزایش دستمزد برای گرفتن ترفیع تلاش کنند، انگیزه از نوع انگیزه شایستگی می باشد. رفتار یادگیرنده می تواند شناختی، عاطفی یا اجتماعی باشد و تحت تأثیر عوامل متفاوتی مانند رابطه آن ها با خودشان، معلمان، همسالان و کارشان قرار می گیرد. رابطه آنها با خودشان شامل مفهوم هویت، عزت نفس، اعتماد به نفس و انگیزه دانش آموزان می شود. روابط آنها با معلمانشان تأثیر زیادی بر توانایی یادگیری آنها دارد و تحت تأثیر پیشگویی های خودشکوفای قرار می گیرد.

کلمات کلیدی: یادگیری ، انگیزه ، دانش آموزان ، تقویت حافظه

## مقدمه

انگیزه مانند خواسته های انسانی چهره های زیادی دارد. بی انگیزه اما غالباً ریشه در افسردگی دارد، به همین خاطر برای درمان افسردگی اقدام باید نمود. ساده ترین تعریف انگیزه در خواستن خلاصه می شود (Baumeister)، (2016). ما می خواهیم تغییری در رفتار، افکار، احساسات، خودپنداره، محیط و روابط ایجاد کرد.

## انگیزه

انگیزه یک روند درونی است. چه آن را محرک و چه یک نیاز تعریف کنیم، انگیزه شرایطی است که در درون ماست و خواهان تغییر است، چه در خود و چه در محیط. هنگامی که ما به این چاه انرژی می پردازیم، انگیزه فرد را به حرکت و جهت مورد نیاز خود برای تعامل با محیط در یک روش تطبیقی، باز و حل مسئله ای درگیر می کند. جوهر انگیزه رفتار هدفمند و پرنرژي است. انگیزه تحت تأثیر ارضای نیازهایی است که یا برای بقا ضروری هستند یا برای رفاه و رشد. نیازهای فیزیولوژیکی به غذا، آب و رابطه جنسی (بله، رابطه جنسی) به ارگانیسم برای زنده ماندن و همچنین جلب رضایت از انجام آن کمک می کند. نیازهای روانشناختی برای استقلال، تسلط و تعلق رفتار ما را به همان شیوه هدایت می کند. مانند نیاز به موفقیت، قدرت، نجات، معنا و عزت نفس. برخی از این نیازها مانند تمام فعالیت های داخلی که ما در آن شرکت می کنیم به محرک تبدیل می شوند. (۱)

انگیزه یک حالت درونی است که افراد را به انجام رفتارهای هدفمند سوق می دهد. اغلب به عنوان نیرویی درک می شود که توضیح می دهد که چرا افراد یا حیوانات یک رفتار خاص را در یک زمان خاص شروع، ادامه می دهند یا پایان می دهند. پدیده ای پیچیده و تعریف دقیق آن مورد مناقشه است. این در تضاد با بی انگیزگی است، که حالتی از بی تفاوتی یا بی حالی است. انگیزه در زمینه هایی مانند روانشناسی، عصب شناسی، علم انگیزش و فلسفه مطالعه می شود. حالت های انگیزشی با جهت، شدت و تداوم مشخص می شوند. جهت یک حالت انگیزشی بر اساس هدفی که هدف آن دستیابی است، شکل می گیرد. شدت، قدرت دولت است و بر اینکه آیا دولت به عمل تبدیل می شود و

چقدر تلاش می شود، تأثیر می گذارد. تداوم به مدت زمانی اشاره دارد که یک فرد مایل است در یک فعالیت شرکت کند. انگیزه اغلب به دو مرحله تقسیم می شود: در مرحله اول، فرد هدفی را تعیین می کند، در حالی که در مرحله دوم برای رسیدن به این هدف تلاش می کند.

بسیاری از انواع انگیزه در ادبیات دانشگاهی مورد بحث قرار گرفته است. انگیزه درونی ناشی از عوامل درونی مانند لذت و کنجکاوی است. این در تضاد با انگیزه بیرونی است که توسط عوامل بیرونی مانند کسب پاداش و اجتناب از تنبیه هدایت می شود. برای انگیزه آگاهانه، فرد از انگیزه ای که رفتار را هدایت می کند آگاه است، که در مورد انگیزه ناخودآگاه صدق نمی کند. انواع دیگر عبارتند از: انگیزه عقلانی و غیر منطقی؛ انگیزه بیولوژیکی و شناختی؛ انگیزه کوتاه مدت و بلند مدت؛ و انگیزه خودخواهانه و نوع دوستانه.

انگیزه اغلب به عنوان یک حالت یا نیروی درونی درک می شود که افراد را به مشارکت و تداوم در رفتار هدفمند سوق می دهد. (۲) حالت های انگیزشی توضیح می دهند که چرا افراد یا حیوانات رفتار خاصی را در یک زمان خاص آغاز، ادامه می دهند یا خاتمه می دهند. (۳) حالت های انگیزشی با هدفی که برای آن هدف گذاری می کنند و همچنین شدت و مدت تلاشی که برای آن هدف اختصاص داده می شود مشخص می شود. (۴) حالت های انگیزشی درجات مختلفی از قدرت دارند. اگر حالتی درجه بالایی داشته باشد، احتمال تأثیرگذاری بر رفتار بیشتر از حالتی است که درجه پایینی داشته باشد. (۵) انگیزه در تضاد با برانگیختگی است که عبارت است از عدم علاقه به یک فعالیت خاص یا مقاومت در برابر آن. (۶) در معنای کمی متفاوت، کلمه "انگیزه" می تواند به عمل برانگیختن کسی و به دلیل یا هدفی برای انجام کاری اشاره کند. (۷) علم انگیزش یک حوزه تحقیقاتی جدیدتر است که بر روی یک رویکرد یکپارچه متمرکز شده است که سعی می کند بینش هایی را از زیر رشته های مختلف پیوند دهد. (۸) هدف فلسفه تبیین ماهیت انگیزه و درک رابطه آن با مفاهیم دیگر است. (۹) انگیزه مستقیماً قابل مشاهده نیست، اما باید از ویژگی های دیگر استنباط شود. (۱۰) روش های مختلفی برای انجام این کار و اندازه گیری آن وجود دارد. متداول ترین

مانند یک مشوق، ترس یا انتظار وابسته‌اند. مثلاً فرد به امید افزایش حقوق تلاش می‌کند که ترفیع بگیرد. انگیزه بیرونی نیز مانند انگیزه درونی گاهی منفی است. مثلاً ترس از اخراج شدن انگیزه‌ای است برای اینکه کار خود را بهتر انجام بدهید. پس می‌توان گفت که انگیزه بیرونی، همچون انگیزه درونی، انواع انگیزشی متعددی دارد که به محرک انگیزشی بیرونی خاصی وابسته است، محرکی که نقش مهمی در آن انگیزش دارد. همان‌طور که می‌بینید، انگیزه خیلی پیچیده‌تر از آن است که بخواهیم آن را صرفاً به دو دسته انگیزه درونی و بیرونی تقسیم کنیم.

#### انواع انگیزش درونی

##### ۱. انگیزه شایستگی یا آموختن

انگیزه شایستگی یا انگیزش آموختن یعنی فرد انگیزه اصلی را از فرایند انجام کار به دست می‌آورد، نه از پاداش پایان کار. دلیلش این است که افرادی که تحت تأثیر انگیزه شایستگی هستند، در طول مسیر دستیابی به اهدافشان، به جای مقصد، از فرایند یادگیری یا بهترشدن انگیزه می‌گیرند. اگر با هدف یادگیری مهارت‌های ارزشمند و نه افزایش دستمزد برای گرفتن ترفیع تلاش می‌کنید، انگیزه شما از نوع انگیزه شایستگی است. این نوع محرک بسیار کارساز است و باید از آن در همه راهبردهای انگیزشی استفاده شود، چراکه مهارت‌های جدید و باارزش اغلب حتی از پول هم مهم‌ترند و برخلاف چیزهای مادی، دارایی‌هایی هستند که هیچ‌کس نمی‌تواند آن‌ها را از شما بگیرد.

##### ۲. انگیزش نگرش

این نوع انگیزش از تمایل شما به تغییر نگرش یا احساسات ناشت می‌گیرد و تا حدی شبیه انگیزه اجتماعی بیرونی است. افرادی که از این انگیزه نیرو می‌گیرند، در کنش‌ها و تعاملاتشان آشکارا خواستار این هستند که حال خود و اطرافیانشان را به شیوه‌ای مثبت و شوق‌انگیز بهتر کنند. مثلاً اگر علاقه‌مند به کارکردن در یک مؤسسه خیریه یا نوانخانه هستید و دلیلتان از انجام این کار این است که دادن حال خوب به دیگران حال خودتان را بهتر می‌کند، این تمایل به تغییر نگرش است که به شما انگیزه داده است. یا اگر مدیر شرکتی هستید و از اینکه به

رویکرد تکیه بر گزارش خود و استفاده از پرسشنامه است. آنها می‌توانند شامل سؤالات مستقیمی مانند "چقدر انگیزه دارید؟" اما همچنین ممکن است در مورد عوامل اضافی در رابطه با اهداف، احساسات و تلاش‌های سرمایه‌گذاری شده در یک فعالیت خاص تحقیق کند. (۱۱)

به دلیل بحران‌های مختلف امروزه مانند تغییرات آب‌وهوایی، همه‌گیری COVID-19 و درگیری‌های ژئوپلیتیکی طی دهه‌ها، مطالعات علل موفقیت و شکست طرح‌های تغییر و تحول را تجزیه و تحلیل کرده‌اند. (۱۲) به طور مشخصی نرخ‌های شکست بالا را مشاهده می‌کنند. با این حال، در طول سال‌ها، خطر شکست از نقطه‌نظر انگیزشی و عاطفی همچنان بالاست (۱۳)

#### انواع اصلی انگیزه

##### ۱. انگیزه درونی

هر چیزی که بر اساس پاداش‌های درونی مانند رشد فردی یا کمک به دوستی نیازمند به شما انگیزه بدهد، انگیزه‌ای درونی است. مثلاً ممکن است مهارت‌های ارزشمندی یاد بگیرید و این مهارت‌ها انگیزه‌ای باشند برای اینکه بخواهید به ترفیع رتبه فکر نکنید. برعکس ممکن است هدف‌تان این باشد که روی زندگی اطرافیانتان اثر مثبت بگذارید و این هدف به شما انگیزه‌ای برای موفق‌شدن بدهد. محرک‌های انگیزه درونی همیشه مثبت نیستند و گاهی هم منفی‌اند. مثلاً به خودتان انگیزه می‌دهید که چیزهای جدیدی یاد بگیرید، چون در غیر این صورت احساس ناکامی می‌کنید. در این حالت، نتیجه اقداماتتان مثبت است اما آن انگیزه خاصی که از آن استفاده کرده‌اید، به جای تمرکز بر ایجاد نتیجه‌ای مثبت، روی متوقف‌کردن نتیجه‌ای منفی تأکید داشته است. از این‌رو کم نیستند انگیزه‌های درونی‌ای که به پاداش یا محرک انگیزشی خاصی وابسته‌اند. انگیزه درونی، چه مثبت باشد و چه منفی، معمولاً از انگیزه بیرونی پایدارتر است زیرا بیشتر روی محرک‌های مثبت و نوع‌دوستانه‌ای متمرکز است که در حیطه اختیار شما قرار دارند. از طرف دیگر، انگیزه بیرونی اغلب به محرک‌هایی وابسته است که آن‌ها را از شخص دیگری گرفته‌اید، بنابراین کنترل مستقیمی روی این انگیزه ندارید.

##### ۲. انگیزه بیرونی

هر چیزی که بر اساس پاداش‌هایی بیرونی مانند پول یا تمجید به شما انگیزه بدهد، انگیزه‌ای بیرونی است. انگیزه‌های بیرونی در مقایسه با انگیزه‌های درونی رایج‌ترند و اغلب به عاملی بیرونی



رشد و پیشرفت زیردستان خود کمک کنید احساس رضایت می‌کنید، تحت‌تأثیر انگیزه نگرش هستید.

### ۳. انگیزش دستیابی

در این انگیزش، محرک اصلی فرد تمایل او به دنبال کردن و دستیابی به اهدافش است. کسانی که چنین انگیزه‌ای دارند معمولاً روی خود کار یا هدفشان متمرکزند، نه پاداش مربوط به آن. مثلاً کارآفرینی را در نظر بگیرید که کسب‌وکارش را با هدف ایجاد یک شرکت جهانی راه‌اندازی می‌کند نه لزوماً به این دلیل که پول خوبی در این کار است. اگر نیروی محرکه شما انگیزه دستیابی است، شما فردی خودانگیخته و فرایندگرا هستید، یعنی فرایند بهترشدن بیشتر از نتیجه نهایی برایتان ارزش دارد. شاید دستیابی به هدف مانند پاداشی بیرونی به نظر برسد، اما این انگیزه تا حد زیادی درونی است. دلیل این امر این است که شما شیفته زرق‌وبرق پاداشی مانند پول نیستید، بلکه بیشتر عاشق احساس موفقیت برخاسته از به پایان‌رساندن کاری ارزشمندید.

### ۴. انگیزه خلاق

گاهی آنچه فرد را به حرکت وامی‌دارد، خلاقیت یا محرکی درونی برای ابراز خلاقانه است. وقتی دلتان می‌خواهد خودتان را ابراز کنید، تحت‌تأثیر انگیزه خلاق قرار دارید. مثل وقت‌هایی که احساس می‌کنید باید چیزی خلق کنید. انگیزه نوشتن کتاب، بازی در فیلم، نواختن گیتار، ساخت یک محصول یا راه‌اندازی یک کسب‌وکار همگی از نوع انگیزه خلاق‌اند. وقتی در درون خود احساس می‌کنید که حرفی برای گفتن دارید و باید آن را ابراز کنید، این انگیزه خلاق است که شما را ترغیب می‌کند. هر اثری که خلق می‌کنید، چه عده معدودی آن را ببینند چه تمام جهان، تلاشی برای ابراز خود است که از انگیزه خلاق نیرو می‌گیرد؛ حال فرقی نمی‌کند چیزی که خلق کرده‌اید ملموس باشد یا ناملموس و زودگذر.

### ۵. انگیزه فیزیولوژیکی

گاهی احساس می‌کنید که نوعی نیروی درونی وصف‌ناپذیر شما را هدایت می‌کند. مثل وقت‌هایی که نیروی عشق شما را به‌سوی کسی یا چیزی می‌کشانند. هرقدر هم که مقاومت کنیم، اعمال ما تحت‌تأثیر احساسات عمیق فیزیولوژیکی قرار دارند، احساساتی که بنیادین و انکارناپذیرند. این احساسات همان عوامل انگیزشی فیزیولوژیکی هستند که هم درونی‌اند و هم مهارنشده‌نی. هرم

سلسله‌مراتب نیازهای مازلو را در نظر بگیرید. انگیزه نیازهای اساسی مانند غذا و سرپناه و همچنین نیازهای بالاتر روان‌شناختی و نیاز به خودشکوفایی همواره ترغیب‌کننده همه انسان‌ها بوده‌اند. این نیازها در درون همه ما وجود دارند و ما از درون ترغیب می‌شویم که برای دستیابی به آن‌ها هر کاری انجام دهیم.

### انواع انگیزه بیرونی

#### ۱. انگیزه پاداش

در انگیزه پاداش، برخلاف انگیزه دستیابی، نیروی محرکه فرد بیشتر پاداش عمل است نه دستیابی به هدفی خاص. کسانی که علاقه‌مند به پاداش‌ها هستند با انگیزه رسیدن به پاداش مدنظرشان (که اغلب پاداشی خاص است) دست به عمل می‌زنند. مثلاً اگر هدفشان از ترفیع شغلی افزایش حقوق و دستمزد است و نه احساس رضایت ناشی از مسئولیتی جدید، انگیزه شما بیشتر از نوع پاداش است تا دستیابی.

با وجود این، انگیزه پاداش چیز بدی نیست. درست است که این انگیزه نقطه مقابل انگیزه دستیابی است، اما ممکن است هر دو با هم استفاده شوند. بیا فرض کنیم که می‌خواهید ترفیع شغلی بگیرید. حال انگیزه شما از این ترفیع ممکن است هم حقوق بیشتر باشد و هم وظیفه‌ای پیچیده‌تر و رضایت‌بخش‌تر. چنین سناریویی دو سر برد است، چون علاوه بر پاداش بیرونی، از احساس رضایت درونی نیز برخوردار می‌شوید. بنابراین پیرو اهداف یا وظایفی باشید که هم پاداش دارند و هم عناصر انگیزه دستیابی.

#### ۲. انگیزه ترس

انگیزه ترس انگیزه‌ای است که فرد را با استفاده از عواقب و پیامدها به انجام کاری ترغیب می‌کند. می‌توان گفت که این انگیزه نوعی محرک منفی است، چون این بار آنچه به شما انگیزه می‌دهد، به‌جای پاداش، اجتناب از درد یا عواقب ناگوار است. انگیزه ترس کاری با محرک‌های مثبت ندارد و ابزاری تنبیه و محرک‌های منفی است مثل ترس از اخراج‌شدن. در واقع انگیزه ترس با استفاده از محرک‌های منفی شما را به‌سوی اهداف یا وظایف خاصی سوق می‌دهد. انگیزه ترس بد به نظر می‌رسد، اما می‌توان از آن استفاده مثبت کرد. مثلاً اگر می‌خواهید خوش‌اندام‌تر باشید، می‌توانید ترسِ بدهیكل به‌نظررسیدن در مهمانی‌ها را بهانه‌ای برای پایبندبودن به باشگاه و رژیم غذایی‌تان

تأثیرات کرونا بر یادگیری و انگیزش

همه گیری کووید-۱۹ تغییر ناگهانی از یادگیری فرد به فرد به یادگیری از راه دور را الزامی کرد. (۱۵) این بحران بر تجربیات یادگیری دانش آموزان تأثیر منفی گذاشته است. مقابله با حوادث تلخ و بی سابقه و باعث ناراحتی عاطفی زیادی شده است. (۱۶) به ویژه گزارش هایی از سطوح بالاتر استرس. همه گیری COVID-19 باعث شده است که افراد بسیاری از جنبه های زندگی خود را تغییر دهند. مطالعاتی که برای برجسته کردن تأثیر قرنطینه و فاصله گذاری فیزیکی بر سلامت روان افراد انجام شده است. (۱۷) یک نظرسنجی که توسط ۳۵ سازمان تحقیقاتی در اروپا، آفریقای شمالی، آسیای غربی و آمریکا ترویج شده است فشار روانی اجتماعی ناشی از COVID-19 و حبس در خانه را نشان می دهد. (۱۸)

این سطوح بالاتر استرس با آموزش و دسترسی به مراقبت های بهداشتی مرتبط است. به طور خاص، مدیریت محیط های یادگیری آنلاین منبع اصلی اضطراب است. یک نظرسنجی ملی گزارش داد که اکثریت انتخاب کالج دانشجویان به منابع موجود به دلیل ناامنی با غذا و سرپناه بستگی دارد. بخش باقی مانده از دانش آموزان گزارش می دهند که تا زمانی که آموزش حضوری ارائه نشود، از بازگشت به کالج انصراف داده اند (۱۵) یک نظرسنجی سالانه استرس در آمریکا نشان می دهد که والدین سطوح استرس مرتبط با ویروس کرونا را ۶/۷ در مقایسه با ۴/۹ قبل از همه گیری گزارش می کنند. مربیان، مانند دانش آموزان خود، عوامل استرس زای بیماری همه گیر را تجربه می کنند. خارج از زندگی حرفه ای خود، مربیان باید استرس و بحران شخصی را مدیریت کنند. انتقال سریع به یادگیری از راه دور بر مربیان تأثیر منفی گذاشته است زیرا قبل از همه گیری، اکثر مربیان از فناوری برای کارهای ساده مانند بارگذاری تکالیف و اشتراک گذاری اطلاعات استفاده می کردند. مربیانی که مهارت کمی در استفاده از فناوری برای ارائه دستورالعمل ها دارند، با تفاوت هایی که به آن قطع ارتباط دیجیتالی می گویند، مبارزه می کنند. قطع ارتباط دیجیتال بین مؤسسات وابسته به مهارت فنی مربی است و مربیان زیادی بودند که رضایت خود را از انتقال یادگیری از راه دور گزارش کردند. تلاش برای مهار گسترش کووید-۱۹ و بهبود نتایج تحصیلی روند رو به رشدی در تحقیقات است. (۱۹) تلاش برای مهار گسترش کووید-۱۹ و بهبود نتایج تحصیلی روند رو به رشدی در تحقیقات است. تجربه

قرار بدهید. انگیزه ترس را نوعی عامل استرس زای مثبت یا محدودیتی مثبت در نظیر بگیرید و به کمک آن خودتان را بالا ببرید، بر عادات بدتان غلبه کنید و همان طوری زندگی کنید که می خواهید.

۳. انگیزه قدرت

انگیزه قدرت نوعی عامل انگیزشی است که به سبب آن فرد تمایل دارد زندگی خود و دیگران را کنترل کند. هیچ کس از انتخاب های فراوان بدش نمی آید و مردم اغلب انگیزه دارند که انتخاب های کلی زندگی شان را افزایش بدهند و محیط اطرافشان را کنترل کنند. به همین دلیل انگیزه قدرت در تمایل به تأثیرگذاری بر مسیر زندگی خود و اطرافیانمان ظاهر می شود. وحشت های دنیای واقعی مانند آلمان نازی و دیگر سناریوهایی که در آن ها عطف کنترل دیگران از هر اصول و الزام اخلاقی ای پیشی می گیرد، تجلی ای از انگیزه قدرت هستند؛ انگیزه ای که امروزه به اوج خودش رسیده است. باین حال اگر این انگیزه در حد اعتدال باشد، مثبت است. مثلاً کنترل کردن دیگران کار خوبی نیست، اما تلاش برای کنترل کردن زندگی خود خیلی هم خوب است. بنابراین این انگیزه شما را ترغیب می کند که به اعمال و افکارتان آگاه باشید تا بتوانید به زندگی ای دست یابید که آرزویش را دارید.

۴. انگیزه اجتماعی یا انگیزه وابستگی

انسان ها موجوداتی اجتماعی اند و طبق انگیزه اجتماعی که انگیزه وابستگی نیز نامیده می شود، این تعلق و پذیرش است که انسان ها را به برقراری ارتباط ترغیب می کند. انسان ها ذاتاً تمایل دارند که با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و انگیزه اجتماعی سبب می شود که این ارتباط را با پیوستن به گروه های اجتماعی جستجو کنند. این انگیزه شاید درونی به نظر برسد، اما عامل انگیزشی پذیرش چیزی نیست که شما بتوانید آن را با پیوستن به یک گروه اجتماعی در اختیار خودتان قرار بدهید. بر اساس روان شناسی تکاملی، این عوامل اجتماعی نیروی محرکه همه انسان ها هستند. از این رو مهم است که فرد علاوه بر تقویت ارتباطات فعلی اش، مایل به ایجاد روابط جدید باشد. اگر با کسانی ارتباط برقرار کنید که دوستان دارند و شما را همان طور که هستید می پذیرند، این انگیزه را پیدا می کنید که به قله های بلندتری برسید و شادی واقعی را احساس کنید. (۱۴)

روانشناسان شناختی و محققان علوم تربیتی عموماً موافق هستند که تفکر مهارتی است که از طریق فرصت هایی برای تمرین و مربیگری توسط دیگران آموخته می شود و باید نقش مهم تری در فرآیند یادگیری داشته باشد.

یادگیری فعال در بسیاری از کشورهای جهان، یادگیری فعال به عنوان روشی مناسب برای کودکان و جوانان برای توسعه مهارت ها و دانش حیاتی و نگرش مثبت به یادگیری تلقی می شود. یادگیری فعال، یادگیری است که با استفاده از موقعیت های واقعی و تخیلی، تفکر کودکان و نوجوانان را درگیر و به چالش می کشد. از فرصت های یادگیری می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- بازی خود به خود
- بازی برنامه ریزی شده و هدفمند
- بررسی و کاوش
- رویدادها و تجربیات زندگی
- یادگیری و آموزش متمرکز

همه فرصت های یادگیری فعال را می توان در صورت لزوم از طریق مداخله حساس برای حمایت یا گسترش یادگیری حمایت کرد. همه حوزه های برنامه درسی، در تمام مراحل، با رویکردی فعال قابل غنی سازی و توسعه هستند. «کودکان با انجام دادن، فکر کردن، کاوش، از طریق تعامل با کیفیت، مداخله و روابط، بر اساس علایق و توانایی های کودکان در زمینه های مختلف، یاد می گیرند».

روش های یادگیری تدریس که نزدیک به ۷۰ سال دنیای آموزش عالی را تغییر داده بود، به دلیل طرز فکر سنتی در بین دانشگاهیان، نبود چالش ها و حکمرانی ضعیف در آموزش عالی که خواهان زندگی آسان و مقاوم در برابر تغییرات هستند، هنوز برای اکثر اعضای هیئت علمی بخش آموزش عالی ناشناخته است. دهه گذشته شاهد علاقه فراوان در میان اساتید دانشگاه به روش های تدریس بوده است که تحت عبارات «یادگیری فعال» و «یادگیری مشارکتی» گروه بندی شده اند. با این حال، حتی با وجود این علاقه، سوء تفاهم و بی اعتمادی زیادی نسبت به روش های آموزشی وجود دارد. (۲۲)

یادگیری فعال

سال اول کالج می تواند موفقیت دانش آموزان در آموزش عالی را تحت تاثیر قرار دهد زیرا احتمال شکست و ترک تحصیل زیاد است. (۲۰) در کشور ما، ایران، در زمان کرونا، آموزش در مقاطع ابتدائی، تا دانشگاهی به صورت مجازی شد که متأسفانه به دلیل مجازی بودن، و تاثیر کمتر آن نسبت به آموزش حضوری، شاهد رکود در یادگیری دانش آموزان و دانشجویان بودیم.

یادگیری

دانستن موثرترین استراتژی ها برای نحوه یادگیری می تواند کمک کند تا در هنگام تلاش برای به دست آوردن ایده ها، مفاهیم و مهارت های جدید تلاش را به حداکثر رساند. اگر فرد، زمان شما محدود دارد، مهم است که بیشترین ارزش آموزشی را از زمانی که در اختیار دارد به دست آورد. با این حال، سرعت یادگیری تنها عامل مهم نیست.

همچنین مهم است که بتوان اطلاعاتی را که یاد گرفته می شود، به دقت به خاطر سپرده شود، بعداً آن ها را به خاطر آورده شود و در موقعیت های مختلف به طور مؤثر از آن استفاده نمود. برخی از تاکتیک های زیر را به کار می توان به کار برد: (۲۱)

- ✚ راه هایی برای تقویت حافظه یافتن
- ✚ همیشه به یادگیری چیزهای جدید ادامه دادن
- ✚ از انواع تکنیک های یادگیری استفاده کردن
- ✚ سعی شود که آن را به شخص دیگری آموزش داد
- ✚ اطلاعات جدید را به چیزهایی که قبلاً می دانیم متصل کنیم
- ✚ به دنبال فرصت هایی برای داشتن تجربیات عملی باشیم
- ✚ به یاد داشته باشیم که اشتباهات بخشی از فرآیند هستند
- ✚ هر روز کمی مطالعه شود
- ✚ شخص از خودش امتحان بگیرد و سوال و پاسخ کند.
- ✚ در یک زمان روی یک چیز تمرکز نمودن

نیاز به آموزش تفکر در ۲۰ سال پیش، میرز اشاره می کند مشهود است که نیاز به پرداختن به تفکر انتقادی در تمام سطوح آموزشی در تمام کشورها وجود دارد. اما میزان آن در کشورها متفاوت است. در حالی که اصطلاحات و تعاریف مختلفی در رابطه با تفکر وجود دارد، نظریه پردازان تربیتی، فیلسوفان،



دانشجویان را به طریق مختلف فعال کرد، بیشتر یاد می گیرند. این بدان معنی است که درگیر کردن هرچه بیشتر روندهای حسی، شناختی، عاطفی و اجتماعی در دانشجویان باعث افزایش پتانسیل یادگیری آنها می شود. بیشتر تحقیقات دانشگاه کرنل نشان می دهد که بعد از ۱۰ تا ۲۰ دقیقه سخنرانی، توجه یاد گیرنده ها کاهش می یابد این به این معناست که مربیان به طور مداوم برای جلب توجه مبارزه می کنند. ترکیب لحظات یادگیری فعال و متنوع، یک راه حل عالی برای جذب توجه مخاطب است.

یادگیری منفعل در مقابل یادگیری فعال (۲۳)

تدریس که روشی برای انتقال اطلاعات از مربی به دانش آموزان است و به عنوان یک روش ضعیف برای ایجاد انگیزه درس خواندن در دانش آموزان برای یادگیری است که در حال حاضر بسیار مورد انتقاد قرار گرفته است.

اما می توان آن مدل ها را به روز کرد، مثلاً:

۱. یادگیری منفعل، سخنرانی در مورد بیماری های کشنده است، در حالی که اصول یادگیری فعالان بحثی است که در آن دانش آموزان در مورد چیزهایی که درباره بیماری ها شنیده اند و در چه زمینه ای بوده، مشارکت میکنند.

۲. یادگیری منفعل تصویر سلولی است که از قبل حاشیه نویسی شده است، در حالی که در یادگیری فعال تصویر سلول برای دانشجویان فراهم می کند تا آن را کشف و حاشیه نویسی کنند.

۳. یادگیری منفعل، ویدیویی است که در یک کلاس تاریک بدون فکر کردن یا بحث کردن، تماشا می شود. در حالی که یادگیری فعال شبیه سازی است که به تعامل دانش آموز واکنش نشان می دهد یا برای پرسیدن سوالات سازنده متوقف می شود.

البته گاهی یادگیری منفعل مفید است، به عنوان مثال این هماهنگی شاگردان باعث می شود آنها موثرتر و کارآمدتر مهارت

یادگیری فعال (Active Learning) روشی است برای آموزش که در آن از همه دانشجویان خواسته می شود در فرآیند یادگیری مشارکت کنند. اصول یادگیری فعال برخلاف شیوه های آموزش "سنتی - یادگیری غیر فعال" است که در آن دانش آموزان دریافت کننده منفعل دانش از یک متخصص هستند.

یادگیری فعال می تواند اشکال مختلفی داشته باشد و در هر رشته ای اجرا شود. معمولاً دانش آموزان در فعالیتهای کوچک یا بزرگ شرکت داده می شوند و روی نوشتن، صحبت کردن، حل مساله یا فکر کردن متمرکز هستند. یادگیری فعال که به آن یادگیری فعالیت محور هم گفته می شود به طیف گسترده ای از استراتژی های تدریس اشاره دارد که در طول کلاس دانش آموزان را به عنوان شرکت کننده فعال در یادگیری با مربی خود درگیر می کند. معمولاً، این استراتژی ها شامل تعدادی از دانش آموزانی است که در طول کلاس با یکدیگر کار می کنند، اما ممکن است شامل کار فردی یا تأمل نیز باشد. این رویکردهای تدریس از فعالیتهای کوتاه و ساده مانند نوشتن خاطرات روزانه، حل مسئله و مباحث زوجی گرفته تا فعالیت های طولانی تر یا چارچوب های آموزشی مانند مطالعات موردی، ایفای نقش و یادگیری مبتنی بر ساختار تیمی متفاوت است.

فرق یادگیری غیر فعال با یادگیری فعال

در روش یادگیری غیر فعال در یک کلاس "سنتی" معمولاً برخی از دانشجویان در یک دوره مشخص، در پرسش یا پاسخ دادن به سوالات شرکت می کنند. در مقابل، یک کلاس با یادگیری فعال، فرصتی را برای تمام دانشجویان کلاس فراهم می کند تا فکر کنند و مهارت های لازم را برای یادگیری، اعمال، ترکیب کردن و یا خلاصه سازی مطالب به کار گیرند. استفاده از استراتژی های یادگیری فعال نیاز به ترک قالب سخنرانی ندارد.

مزایای یادگیری فعال

بر اساس یک مطالعه در رویکردهای یادگیری محور برای تحصیل، دانشجویان وقتی در فرآیند یادگیری مشارکت می کنند، بیشتر یاد می گیرند. حل مسئله، بررسی مفاهیم جدید در گروه ها، رفع مشکل ریاضی روی یک تکه کاغذ است. اصول یادگیری فعال (یادگیری فعالیت محور) مغز را تشویق کند تا شبکه های حسی و شناختی را فعال کند که به پردازش و ذخیره اطلاعات جدید کمک می کند. به عبارت ساده تر، هرچه بیشتر بتوان مغز

تواند حس کنجکاوی، مقاومت و خوش بینی خود را بهبود بخشد.

■ بحث و استدلال: این امر می تواند محیطی امن و حمایت کننده برای دانش آموز ایجاد نماید تا بتواند در بحث ها و مناظرات شرکت کند. این کار مشارکت دانش آموز را در مباحث علمی تقویت کرده و یادگیری مفاهیم علمی را بهبود می بخشد. این امر دانش آموز را به سمت ایجاد سؤال، تدوین مواضع و تصمیم گیری تشویق می کند.

■ نگرش مثبت نسبت به شکست: ماهیت تکرار پذیر و ارزیابی کننده بسیاری از مشکلاتی که در آموزش (STEM علم، تکنولوژی، مهندسی و ریاضی) وجود دارد به این معنی است که شکست بخش مهمی از فرآیند حل مسئله است. نگرش سالم نسبت به شکست، تأمل، مقاومت و بهبود مداوم را در دانش آموز ترغیب می کند. (۲۵)

یادگیری مشارکتی  
یادگیری مشارکتی یا "Collaborative Learning" به شیوه‌ای از یادگیری اشاره دارد که در آن افراد به صورت گروهی و تعاملی با یکدیگر همکاری می‌کنند تا مفاهیم جدید را بیاموزند و مشکلات را حل کنند. در این روش، اعضای گروه با به اشتراک‌گذاری دانش و تجربیات خود، به یادگیری موثرتر و عمیق‌تری دست می‌یابند. پایه و اساس این رویکرد آموزشی، همکاری بین دانش‌آموزان یا شرکت‌کنندگان است تا به اهداف یادگیری مشترک برسند و بر مشارکت فعال، ارتباط، اشتراک دانش و تجمیع منابع بین افراد تأکید دارد. در این شیوه آموزشی، فعالیت‌ها و وظایف به‌گونه‌ای طراحی می‌شوند که نیاز به تعامل و همکاری فعالانه تمامی اعضای گروه با یکدیگر دارد. شیوه تدریس مشارکتی در زمینه‌های پیشرفت تحصیلی، بهبود رشد اجتماعی و تقویت مهارت‌های ارتباطی و تفکر انتقادی برای دانش‌آموزان بسیار سودمند است و معلمان با گنجاندن یادگیری

ها را فرا بگیرند. در نهایت، دانش آموزان دانه اطلاعات جدید را حفظ خواهند کرد، اما بیشتر آنها از بین خواهند رفت.

برنامه های آموزشی یک سیستم نظارتی برای تدریس به عنوان محصول برنامه های آموزشی است. این برنامه ها نشان می دهد که اطلاعات داده شده به دانش آموزان چگونه و به چه ترتیبی باید باشد. در یک برنامه آموزشی اهداف و نتایج یادگیری مختلفی وجود دارد. (۲۴)

یادگیری پژوهش محور (inquiry based learning) نوعی نگرش و رویکرد آموزشی است که بر تحقیق و بررسی و حل مسئله تأکید دارد. یادگیری پژوهش محور با دیگر رویکردهای سنتی و قدیمی فرق دارد زیرا به نوعی یادگیری معکوس است. به جای ارائه اطلاعات و یا "پاسخ ها" از همان بدو کار معلمین کار را با ارائه طیف وسیعی از سناریوها، پرسش ها و مسائل آغاز می کنند تا دانش آموزان در مورد آنها دست به تحقیق و بررسی بزنند. یادگیری مبتنی بر پژوهش مسائل و مشکلاتی را که نیاز به تفکر انتقادی و خلاق دارند در اولویت قرار می دهد تا دانش آموزان بتوانند توانایی های خود را برای طرح سؤال، تحقیقات در مورد طرح، تفسیر شواهد، شکل دهی توضیحات و استدلال ها و ارتباط با یافته ها توسعه دهند.

یادگیری پژوهش محور چگونه به ما کمک می کند؟  
دانش آموزان آموزش های کلیدی STEM (علم، تکنولوژی، مهندسی و ریاضی) و مهارت های زندگی را از طریق یادگیری پژوهش محور یاد می گیرند. یادگیری پژوهش محور همچنین باعث پیشرفت در مسائل زیر می شود:

■ تعامل اجتماعی: این امر به بیشتر شدن توجه و توسعه مهارت های استدلالی کمک می کند. تعامل اجتماعی دانش آموزان را تشویق می کند تا در بحث های گروهی ایده ها و انتقادهای خود را مطرح سازند. این کار باعث بهتر شدن پویایی، مالکیت و مشارکت همراه با یادگیری در دانش آموز می شود.

■ شناسایی: این امر به دانش آموز کمک می کند تا دست به بررسی، طراحی، تصور و کاوش بزند؛ بنابراین می



برخورد کنند و تعاملات بین فردی شان را توسعه دهند. یادگیری مشارکتی فضای مناسبی برای تقویت مهارت های ارتباطی، اشتراک گذاشتن ایده های روشن و واضح، تمرین گوش دادن فعال به دیگران و ارائه بازخوردهای سازنده است.

🌟 تقویت مهارت های حل مسئله:

در محیط های گروهی، شرایطی مساعد برای در میان گذاشتن دیدگاه ها و ایده های متنوع است که به درک و فهم آسان تر مسائل دشوار کمک بسیاری می کند. روش یادگیری اشتراکی به خصوص در کلاس های ریاضی، علوم و سایر دروس که مسائل پیچیده و چالش برانگیز دارد به دانش آموزان کمک می کند تا از طریق همکاری به راه حل های خلاقانه و کارآمد دست یابند.

🌟 افزایش انگیزه:

همکاری با یکدیگر در جهت یک هدف مشترک انگیزه دانش آموزان را در موضوعات مورد علاقه آنها به میزان قابل توجهی افزایش می دهد و باعث تعهدشان نسبت به یادگیری می شود. یادگیری مشارکتی و کار کردن در گروه، فرصت هایی را نیز برای آنها فراهم می کند تا نقاط قوت منحصر به فرد خودشان را بشناسند و برای کمک به گروه استفاده کنند که این مورد اعتماد به نفس و عزت نفس شان را نیز بالا می برد.

🌟 بهبود درک مفاهیم:

یادگیرندگان با مشارکت فعال مطالب را عمیق تر فرا می گیرند که این مزیت در دروسی مانند ادبیات، تاریخ و علوم اجتماعی، بسیار اهمیت دارد زیرا به دانش آموزان کمک می کند تا از طریق بحث و تبادل نظر، مفاهیم را بهتر و کامل تر درک کنند. در یادگیری مشارکتی دانش آموزان با اشتراک گذاری دانش و اطلاعات خود را با دیگران و آموزش آنها به همسالان خود، سطح تجربه یادگیری خود و بقیه گروه را ارتقا می دهند.

🌟 پاسخ به نیازهای یادگیری متفاوت:

روش تدریس مشارکتی می تواند نیازهای متفاوت یادگیری را پوشش دهد؛ بدین صورت که گروه های مختلف یادگیرندگان

مشارکتی در زمینه های آموزشی مختلف می توانند محیط آموزشی بسیار جذاب تر و اثربخش تری ایجاد کنند. یادگیری مشارکتی همچنین در توسعه مهارت های نرم ارزشمند مانند کار تیمی، تفویض اختیار، مدیریت زمان، همکاری، تصمیم گیری های صحیح بسیار موثر است. هدف اصلی این شیوه تدریس این است که با بهره گیری از توانمندی های گروهی، یادگیری و درک عمیق تر موضوعات و مفاهیم را از طریق تعامل با همسالان ارتقا بدهد. از طریق فعالیت های گروهی و مشارکتی، یادگیرندگان توانایی های خود را می شناسند و شروع به خودآگاهی و ارزیابی خود می کنند و به نقاط قوت و ضعفشان پی می برند. در این تعامل همه اعضای گروه در قبال نتیجه پاسخگو هستند و به آنها می آموزد چگونه اقدامات آنها بر کل گروه نیز تاثیرگذار است و بدین ترتیب آنها را افرادی مسئولیت پذیر بار می آورد.

مزایای روش یادگیری مشارکتی

این روش تدریس که به همکاری گروهی و تعامل فعال میان یادگیرندگان تاکید دارد، مزیت های بسیاری برای همه فراگیران، مربیان و موسسات آموزشی دارد. برخی از مزایای کلیدی آن عبارتند از:

🌟 ترویج آموزش فعال:

مشارکت در فعالیت های گروهی برای دانش آموزان این امکان را فراهم می کند تا به طور فعالانه در فرایند یادگیری شرکت داشته باشند و از تجربه های عملی بهره مند شوند که این امر منجر به افزایش دانش و حفظ اطلاعات می شود.

🌟 تقویت تفکر انتقادی:

کار گروهی با همسالان باعث می شود دانش آموزان در بحث ها مشارکت داشته باشند، اطلاعات و مسائل از زوایای مختلف تجزیه و تحلیل کنند و دیدگاه های خود را بیان کرده و نظرات خود با دلایل منطقی توجیه کنند و مهارت های تفکر انتقادی خود را پرورش دهند.

🌟 توسعه مهارت های اجتماعی و ارتباطی:

در یادگیری گروهی فرصت هایی برای شرکت کنندگان فراهم می شود تا تعارضات و اختلافات را در محیطی سازنده و حمایتی حل و فصل کنند. کار گروهی مشارکتی به فراگیران کمک می کند تا با دیدگاه ها و تجربیات همسالان خود با همدلی و درک متقابل

به طور متقابل از نقاط قوت و ضعف و دیدگاه های یکدیگر بهره برداری کرده و به درک بهتری از مطالب دست پیدا می کنند.

🌟 حوزه های مدیریتی و کسب و کار:

تصمیمات گروهی: در جلسات مدیریتی و برای تصمیم گیری های مهم سازمانی و شرکتی، با استفاده از یادگیری مشارکتی می توان تصمیمات بهتر، علاقه مندی و جامع تری اتخاذ کرد. بهبود مهارت های تیمی: یادگیری مشارکتی برای توسعه مهارت های رهبری، افزایش مشارکت منابع انسانی، حل تعارضات، افزایش تجربه کارکنان و بهبود ارتباطات در محیط های کاری بسیار موفق عمل می کند.

🌟 حوزه های فنی و مهندسی:

طراحی و توسعه محصول: در تیم های طراحی و مهندسی، از یادگیری مشارکتی می توان برای ایجاد طرح های نوآورانه و حل مسائل فنی استفاده کرد. برنامه نویسی و توسعه نرم افزار: در گروه های برنامه نویسی، اعضا با استفاده از یادگیری مشارکتی، با اشتراک گذاری کدها و تجربه ها با یکدیگر، برنامه های بهینه تر و با درصد خطای کمتری ایجاد می کنند. (۲۶)

نتیجه گیری

یادگیری در صورتی دارای بازدهی افزایشی خواهد بود که دارای شرایطی باشد. از این شرایط می توان به ایجاد انگیزه در دانش آموز یا دانشجو، تدریس مناسب، نوع رفتار استاد یا معلم با دانش آموز یا دانشجو، پشتکار شخص، نوع رفتار والدین در منزل با دانش آموز یا دانشجو، نوع دوستان شخص و موارد دیگر ذکر کرد. یادگیری مشارکتی یا “Collaborative Learning” به شیوه ای از یادگیری اشاره دارد که در آن افراد به صورت گروهی و تعاملی با یکدیگر همکاری می کنند تا مفاهیم جدید را بیاموزند و مشکلات را حل کنند. در این روش، اعضای گروه با به اشتراک گذاری دانش و تجربیات خود، به یادگیری موثرتر و عمیق تری دست می یابند. پایه و اساس این رویکرد آموزشی، همکاری بین دانش آموزان یا شرکت کنندگان است تا به اهداف یادگیری مشترک برسند و بر مشارکت فعال، ارتباط، اشتراک دانش و تجمیع منابع بین افراد تاکید دارد. در این شیوه آموزشی، فعالیت ها و وظایف به گونه ای طراحی می شوند که نیاز به تعامل و همکاری فعالانه تمامی اعضای گروه با یکدیگر دارد. یادگیری به صورت دسته جمعی در دروس مدرسه و

🌟 آماده سازی برای محیط های کاری آینده:

این روش تجربه های عملی سودمندی در زمینه کار گروهی در اختیار همه فراگیران قرار می دهد که می توانند از این تجربیات مفید برای کار در تیم های حرفه ای و نقش های شغلی آینده بهترین استفاده را ببرند.

🌟 ایجاد حس مسئولیت پذیری:

اعضای گروه مشارکتی احساس وابستگی متقابل و تعلق زیادی به یکدیگر دارند و درک کرده اند که هر کدام آنها در تحقق اهداف و موفقیت گروه سهم دارند و این موضوع موجب می شود مسئولیت پذیرتر شوند و از هم دیگر نیز پشتیبانی و حمایت کنند.

🌟 کمک به ساخت جامعه بهتر:

در یادگیری مشارکتی دیدگاه ها و تجربیات متنوعی مطرح می شود که علاوه بر یادگیری غنی تر موجب افزایش آگاهی فرهنگی شده و افراد خود را در قبال جامعه و کشورشان مسئول می دانند و برای پیشرفت و اصلاح آن پیش قدم می شوند.

کاربردهای یادگیری مشارکتی به تفکیک حوزه های گوناگون این رویکرد دلیل ارائه مزایای بیشماری خود در بهبود تجربه یادگیری و رشد اجتماعی فراگیران، در زمینه های مختلف آموزشی و حرفه ای کاربرد گسترده ای دارد که در ادامه مهم ترین آنها را معرفی کرده ایم:

🌟 آموزش از راه دور و آنلاین:

کلاس های مجازی گروهی: از طریق اینترنت و در فضای مجازی می توان کلاس های یادگیری مشارکتی را برای تعداد زیادی فراگیر تحت عنوان آموزش مجازی و کلاس های آنلاین با تنوع موضوعی فراوان برگزار کرد. انجمن های یادگیری: محیط های یادگیری آنلاین، انجمن ها و گروه های گفتگو مانند وب کنفرانس، ویدئو کنفرانس، وبینار و ... فضایی برای تبادل دانش و تجربه بین دانشجویان فراهم می کند.

and Sport. McGraw-Hill Education (UK). ISBN 978-0-335-22563-7. Retrieved 25 September 2023.

5) Mele, Alfred R. (2 January 2003). *Motivation and Agency*. Oxford University Press. ISBN 978-0-19-028876-1. Retrieved 25 September 2023.

6) Brehm, Barbara (19 February 2014). *Psychology of Health and Fitness*. F.A. Davis. ISBN 978-0-8036-4094-8. Retrieved 25 September 2023.

7) MW staff (3 September 2023). "Definition of Motivation". [www.merriam-webster.com](http://www.merriam-webster.com). Merriam-Webster. Archived from the original on 30 September 2023. Retrieved 10 September 2023.

8) Shah, James Y.; Gardner, Wendi L. (9 December 2013). *Handbook of Motivation Science*. Guilford Publications. ISBN 978-1-4625-1511-0. Retrieved 25 September 2023.

9) Mele, Alfred R. (April 2005). "Motivation and Agency: Precipis". *Philosophical Studies*. 123 (3): 243–247

10) Nicholson, Nigel, ed. (1998). "Motivation". *The Blackwell encyclopedic dictionary of organizational behavior*. Blackwell. ISBN 978-0-631-18781-3.

11) Touré-Tillery, Maferima; Fishbach, Ayelet (July 2014). "How to Measure Motivation: A Guide for the Experimental Social Psychologist: How to Measure Motivation". *Social and Personality Psychology Compass*. 8 (7). doi:10.1111/spc3.12110. ISSN 1751-9004.

12) Cleary, M. N. (1911). *Graduate Learning Plan*. Ph.D. Thesis, Depaul University.

13) De Keyser, B., Guette, A., & Vandenbempt, K. (2021). On the Dynamics of Failure in Organizational Change: A Dialectical Perspective. *Human Relations*, 74, 234-257. <https://doi.org/10.1177/0018726719884115>

14) milkan.ir

15) Garris, C. P., & Fleck, B. (2020). Student evaluations of transitioned-online courses during the COVID-19 pandemic. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 8(2), 119–139. <https://doi.org/10.1037/stl0000229>

16) Bao, W. (2020). COVID-19 and online teaching in higher education: A case study of

دانشگاهی یا حتی در باشگاه های ورزشی و در کلاس های موسیقی تاثیر فراوانی دارد.

در یادگیری گروهی فرصت هایی برای شرکت کنندگان فراهم می شود تا تعارضات و اختلافات را در محیطی سازنده و حمایتی حل و فصل کنند. کار گروهی مشارکتی به فراگیران کمک می کند تا با دیدگاه ها و تجربیات همسالان خود با همدلی و درک متقابل برخورد کنند و تعاملات بین فردی شان را توسعه دهند. یادگیری مشارکتی فضای مناسبی برای تقویت مهارت های ارتباطی، اشتراک گذاشتن ایده های روشن و واضح، تمرین گوش دادن فعال به دیگران و ارائه بازخوردهای سازنده است. انگیزه دانش آموزان زمانی قوی تر است که باور داشته باشند از نظر اجتماعی توسط معلمان و همسالانشان پذیرفته شده اند و محیط مدرسه شان منصفانه، قابل اعتماد و متمرکز بر رفاه همه است. انگیزه در محیط هایی که ناخوشایند و غیرقابل اعتماد تلقی می شوند، کمترین میزان را دارد. وقتی دانش آموزان حس تعلق قوی به کلاس و مدرسه دارند، احتمال بیشتری دارد که ارزش های مورد تأیید مدرسه را بپذیرند. دانش آموزانی که با فعالیت ها و وظایف مرتبط با علایق خود درگیر هستند، یادگیری را آسان تر، لذت بخش تر و مرتبط تر با زندگی خود می یابند و نسبت به کسانی که محتوای شخصی سازی شده ندارند، عملکرد بهتری دارند.

مراجع

1) New Perspectives on Leaders' Motivational and Emotional Experiences and the Role of Basic Psychological Needs Not to Fail Organizational Change in a Multi-Crisis Context—A Content Analysis, Reeve, J. (2018). *Understanding Motivation and Emotion*. John Wiley & Sons.

2) Hagger, Martin; Chatzisarantis, Nikos (16 June 2005). *The Social Psychology of Exercise and Sport*. McGraw-Hill Education (UK). ISBN 978-0-335-22563-7. Retrieved 25 September 2023

3) Filipp, Sigrun-Heide (2002). "Motivation". In Ekerdt, David J. (ed.). *Encyclopedia of aging*. Macmillan Reference USA. ISBN 978-0-02-865472-0. Archived from the original on 2021-05-13. Retrieved 2021-05-13

4) Hagger, Martin; Chatzisarantis, Nikos (16 June 2005). *The Social Psychology of Exercise*



KarabekirEducation Faculty,  
Turkey,2020  
25) dayamooz.co  
26) vestasoftware.com

Erzurum, Peking University. Human Behavior and Emerging Technologies 2(2), 113–115. <https://doi.org/10.1002/hbe2.191>

17) Giallonardo, V., Sampogna, G., Del Vecchio, V., Luciano, M., Albert, U., Carmassi, C., Carrà, G., Cirulli, F., Dell’Osso, B., Nanni, M. G., Pompili, M., Sani, G., Tortorella, A., Volpe, U., & Fiorillo, A. (2020). The impact of quarantine and physical distancing following COVID-19 on mental health: Study protocol of a multicentric Italian population trial. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 533. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00533>

18) Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bendlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., PaineirasDomingos, L. L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., & Pernambuco, C. S., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey.

19) Guppy, N., Boud, D., Heap, T., Verpoorten, D., Matzat, U., Tai, J., Lutze-Mann, L., Roth, M., Polly, P., Burgess, J., Agapito, J., & Bartolic, S. (2021). Teaching and learning under COVID-19 public health edicts: The role of household lockdowns and prior technology usage. *Higher Education*, 84, 487–504. <https://doi.org/10.1007/s10734-021-00781-w>

20) Hamm, J. M., Perry, R. P., Chipperfield, J. G., Parker, P. C., & Heckhausen, J. (2019). A motivation treatment to enhance goal engagement in online learning environments: Assisting failureprone college students with low optimism. *Motivation Science*, 5(2), 116–134. <https://doi.org/10.1037/mot0000107>

21) [www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com)

22) Teaching & Learning Enhancement, Sudhi Ranjan Dey AcademicQA Inc. March 2007

23) [www.wikiravan.com](http://www.wikiravan.com)

24) Activity Based Teaching of Concept Types, Dilek Başer, Turkish and Social Sciences Education Department, Philosophy Group Education Department, Kazım