



## انگیزش درونی مبنای مدیریت کلاس

ببریم. سیستم لیمبیک به یادگیری مغزی پاداش می‌دهد و این پاداش‌ها، همان احساسات خوبی هستند که در ما ایجاد می‌شوند. تالاموس منطقه کلیدی مغز است که با پاداش درونی ارتباط دارد.

آمیگدال که در اعمال سیستم لیمبیک قرار دارد، نسبت به احساسات و عواطف حساس است. آمیگدال جزئی از سیستم است که به‌عنوان تنظیم‌کننده توانایی حافظه، با توجه

نمی‌توان گفت از همان ابتدا انگیزه‌ای وجود نداشته است. در این زمینه باید به دنبال عواملی گشت که بی‌انگیزگی را سبب می‌شوند.

شاید در ابتدا بهتر باشد بدانیم در مغز ما چه اتفاقی رخ می‌دهد تا نسبت به یک فعالیت احساس انگیزش بالا یا پایین داشته باشیم.

سیستم پاداش در مرکز مغز، هیپوتالاموس نام دارد. سیستم تولید لذت به ما امکان می‌دهد از رفتاری لذت

یکی از مباحث مهم در مدیریت کلاس، ایجاد انگیزه یادگیری در دانش‌آموزان است، مسئله‌ای که همیشه دغدغه بوده است. به گونه‌ای که همهٔ معلمان به دنبال این هستند که چگونه انگیزه درس خواندن یا داشتن انگیزه در یک درس خاص را در دانش‌آموزان خود ایجاد کنند. سوآلی که در اینجا مطرح می‌شود، این است: آیا واقعاً دانش‌آموزانی که سرکلاس نشسته‌اند، از ابتدا بی‌انگیزه بوده‌اند؟ بدون شک

به اهمیت هیجان‌آبی آن، عمل می‌کند. در صورت نبود استرس یا ترس زیاد، آمیگدال اطلاعات ورودی را به قشر جلوی مغز (PFC) هدایت می‌کند و این اطلاعات از آنجا به حافظه بلندمدت انتقال می‌یابند.

دوپامین با انگیزه و پاداش در ارتباط است. سطح انگیزه ما به دشواری درک شده ما از یک کار و پاداش درک شده ناشی از انجام آن مربوط می‌شود. «این بدان معناست که وقتی پاداش کم باشد، انگیزه کار پایین تر خواهد بود.» اگر دشواری درک شده از یک کار، به‌طور ناگهانی، زمانی که انگیزه کم است، افزایش یابد، سطح انگیزه ما بیشتر خواهد شد. حال در شرایط مختلفی، سیستم مغز عملکردهای مختلفی از خود نشان می‌دهد.

سه عامل مهم که همه افراد در زندگی با آن درگیرند و در آن‌ها ایجاد انگیزه می‌کند و در برخی مواقع به نبود انگیزه در انجام کاری می‌انجامد، شرایط گذشته، حال و آینده است. این در بی‌انگیزه شدن دانش‌آموزان تأثیر زیادی دارد.

### ← اتفاقاتی که در گذشته رخ داده‌اند

بعضی مواقع خاطرات ناخوشایند گذشته، همانند خاطرات بد از یک درس، یک معلم، موفق نشدن در یک دوره یا یک درس و حتی تداعی خاطرات گذشته در شرایط کنونی، ممکن است بر انگیزه ما تأثیر بگذارد. این اتفاقات و تداعی‌ها در آمیگدال (بادامه) که در وسط مغز جای دارد، ذخیره می‌شوند. وقتی این تداعی‌ها در مغز برانگیخته می‌شوند، چنان عمل می‌کنند که گویی حادثه در همان لحظه در حال اتفاق افتادن است. در این حالت، آدرنالین در خون ترشح می‌شود و ما همان واکنش را که از قبل داشتیم، از خود نشان می‌دهیم.

### ← شرایط حال که با آن روبه‌رو هستیم

در شرایطی که در حال حاضر در آن

قرار داریم، ممکن است مواردی از قبیل ترس از شکست، بی‌احترامی، تهدید، نبود حق انتخاب، نبود بازخورد، شرایط نامناسب یادگیری، ارتباط نداشتن با معلم، ترس از برخورد والدین و موارد مشابه روی رفتار و عکس‌العمل ما در آن موقعیت تأثیر بگذارند.

### ← توجه به آینده‌ای که پیش‌روست

نداشتن هدف مشخص در یادگیری، باورهای دانش‌آموزان در مورد توانایی‌های خود و نداشتن باور مثبت نسبت به شرایطی که پیش خواهد آمد، می‌توانند در نداشتن انگیزه برای انجام کار تأثیر بگذارند. زمانی که ما نسبت به شرایطی که در آن قرار داریم تفکر مثبت داشته باشیم، لب‌پیشانی چپ در مغز درگیر می‌شود. در پی آن دوپامین یا آندروفین ترشح می‌شود که به حالت پاداش دادن به خود می‌انجامد و رفتار را تقویت می‌کند. در اینجا هیپوتالاموس که مسئول سیستم تولید پاداش و لذت است، با درون‌داد حسی و پاداش به خود در ارتباط است.

بر این اساس می‌توان گفت، فرد در موقعیت‌های متفاوت، واکنش‌های متعدد نشان می‌دهد. علاوه بر دریافت پاداش بیرونی، دریافت پاداش درونی در دانش‌آموزان، با اینکه متفاوت است، تأثیر بیشتری دارد. اغلب دانش‌آموزان انگیزش درونی دارند و این انگیزش به موقعیت وابسته است. در کلاس درس می‌توان کمک کرد دانش‌آموزان به انگیزش درونی دست پیدا کنند.

براساس نظریه یادگیری مبتنی بر مغز پیشنهاد می‌شود برای ایجاد انگیزه درونی در دانش‌آموزان به موارد زیر توجه شود:

### ← دوری از تهدید

محیط یادگیری پر از مشکل و ترس و استرس‌زا، بر یادگیری تأثیر بد می‌گذارد و ممکن است انگیزه حضور را از دانش‌آموزان بگیرد.

### ← مهارت‌های اجتماعی برای کسب تجربه‌های بیشتر

موقعیت‌هایی که در آن‌ها افراد مهارت‌های اجتماعی خود را به کار می‌گیرند و در فعالیت‌های متنوع شرکت می‌کنند، به‌خصوص تشکیل گروه‌های یادگیری و با شرکت در بحث و گفت‌وگو درباره موضوعات آشنا، انگیزش درونی را افزایش می‌دهند.

### ← تعیین هدف مشخص

مشخص بودن هدف یادگیری، کاری به یادگیرنده انگیزه می‌دهد. زمانی که ما بدانیم هدفی داریم و برای رسیدن به آن مسیرهای مختلفی پیش رو داریم، انگیزه بیشتری پیدا می‌کنیم.

### ← بازخورد

بازخورد بخشی اساسی از یادگیری مؤثر و مهم‌ترین منبع انگیزش درونی است. بازخورد کمک می‌کند دانش‌آموزان درک درستی از شرایط خود داشته باشند. همچنین، به آن‌ها یاد می‌دهد چگونه خودارزیابی کنند.

### ← دادن حق انتخاب

دادن حق انتخاب در انجام تکالیف و پروژه‌ها، انگیزش درونی ایجاد می‌کند. برعکس، فعالیت‌های دستوراتی عملی زیاد، بی‌انگیزگی ایجاد می‌کند.

بنابراین، می‌توان گفت بی‌انگیزه بودن همیشه از ابتدا وجود ندارد، بلکه ممکن است شرایط و موقعیت‌ها منجر به بروز آن شوند. ممکن است دانش‌آموزی که به علت‌های متفاوت در درس ریاضی انگیزه چندانی ندارد، در موقعیت دیگر، با ایجاد شرایط انگیزنده، به این درس علاقه‌مند شود.

با در نظر گرفتن ویژگی‌ها و کارکرد مغز و نظریه‌های یادگیری مبتنی بر مغز در فعالیت‌های تدریس و مدیریت کلاس خود می‌توان انگیزش درونی دانش‌آموزان را افزایش داد. در این زمینه، خلاقیت معلمان، به کارگیری فعالیت‌های متنوع و در نظر گرفتن علاقه‌های دانش‌آموزان بی‌تأثیر نیست. ■