



روش های ایجاد انگیزه ی درس خواندن در دانش آموزان

مصطفی شهرکی

آموزگار آموزش و پرورش استان سیستان و بلوچستان، ایران

چکیده

انسان هیچگاه بی نیاز از پژوهش و مطالعه نبوده است. درحقیقت انسان در بدو پیدایش زندگی خود را با مطالعه و کنکاش و پژوهش متناسب با عصر و زمان و روزگار خود آغاز نموده است و این روند تا به امروز ادامه داشته است. بدون شک دستاوردهای زندگی امروزه، نتایج این پژوهش ها و دستاوردهاست. ویژگی های زندگی روزمره از جمله رشد و تحول سریع علم و فناوری رقابت های بین المللی در عرصه تولید روز افزون دانش و فنون نیازمند تربیت دانش آموختگان خلاق، نوآور، با مطالعه و پژوهشگر است. دانش آموزان برای مواجه شدن با این تحولات شگرف باید به طور فزاینده ای مهارت های مطالعاتی و پژوهشی را فراگیرند تا بتوانند در عصری که از آن با عنوان عصر اطلاعات و دانایی "یاد می شود، همچنان شرایط روزآمد شدن را برای فراهم کنند. ایجاد انگیزه ی درس خواندن یکی از مهم ترین دغدغه های والدین و معلمان می باشد. انگیزه به عنوان یک محرک درونی می تواند تاثیرات زیادی بر عملکرد دانش آموزان داشته باشد. دانش آموزانی که خود انگیز و خودجوش هستند به حد قابل قبولی از خود کفایی در امور و پیشرفت تحصیلی می رسند. روش انجام پژوهش بصورت تحلیلی مروری و جمع آوری اطلاعات بصورت کتابخانه ای و با استفاده از تحقیقات پیشین انجام شده در این زمینه می باشد.

واژگان کلیدی: ایجاد انگیزه، درس خواندن، پیشرفت، دانش آموزان



مقدمه

تربیت دانش آموزان با مطالعه و جست و جو گر و پژوهش گر در وهله ی نخست همانند هر رفتار دیگر مستلزم ایجاد علاقه و انگیزه در آنان است. برانگیزاندن و علاقه مند ساختن صحیح دانش آموزان به مطالعه و پژوهش مستلزم توجه و سازماندهی آن از طریق برنامه درسی است. یادگیری دانش آموزان تا اندازه ی زیادی، منوط به شیوه ها و انگیزه های معلم و روش های جذاب تدریس است. برای این کار، معلم باید بتواند در آن ها شور و اشتیاق یادگیری را ایجاد کند و بدون وجود شور و اشتیاق بوسیله معلم، علم آموزی برای برخی دانش آموزان کار سختی خواهد بود. (منتظریانی، احسان؛ حدیث منتظریانی، ۱۴۰۲). دانش آموزان برای این که انگیزه ی درونی نسبت به درس داشته باشند، باید از محتوای آن لذت ببرند، به همین دلیل معلم باید بتواند به صورتی دل پذیر، محتوای درس را ارائه کند و ایجاد انگیزه کند. در این پژوهش کوشیده شده است تا راهکارهایی که معلم می تواند بوسیله آن در دانش آموزان ایجاد انگیزه کند بررسی گردد. در عصر کنونی یادگیری کلید ورود به جامعه دانش-محور است. بنابراین، تعلیم و تربیت مدرن و یادگیری یک وسیله ضروری برای اقتصاد جوامع قرن بیست و یکم، محسوب می شود که تحت تاثیر سرعت جهانی شدن است. چنین استدلال هایی موجب شده است قرن بیست و یکم قرن آموزش و یادگیری نامیده شود. در این رهگذر خانواده و آموزش و یادگیری در آن اهمیت بس روز افزونی پیدا کرده است. یادگیری تنها آموختن مهارتی خاص با مطالب درسی نیست؛ بلکه در رشد هیجانی، رشد شخصیتی، تعامل اجتماعی انسان دخالت دارد. این توانایی است که باعث پیشرفت و تفاوت روزانه و تفاوت انسانهای یک نسل از انسانهای نسل قبل از خودشان می شود. (اعلم کمالی، سیدرضا، ۱۴۰۳) در این پژوهش به بررسی رویکردهای نوین ایجاد انگیزه درس خواندن در دانش آموزان پرداخته می شود.

بیان مسئله

راههای ایجاد انگیزه جهت یادگیری بهتر و درس خواندن دانش آموزان چیست؟ ضرورت دستیابی به فرهنگ غنی و تربیت انسان های فرهیخته از جمله محورهایی است که جامعه را به آموزش و پرورش پویا محتاج کرده است. جامعه همواره در حال تغییر و تحول است و شاید یکی از اصولی که برای همیشه ثابت است اصل تغییر و دگرگونی است که این امر در مسائل اجتماعی و فرهنگی بیشتر رخ می نماید. در بستر زمان توجه به نیازهای اجتماعی و مقتضیات فرهنگی و علمی موجب استفاده از شرایط و امکانات موجود خواهد بود ایجاد تغییرات مثبت در روش ها مخصوصا در امر آموزش و شیوه های یادگیری مطلوب اهمیت خاصی برای برنامه ریزان درسی و طالبان علم و دانش خواهد داشت. از این رو راهکارها و روش هایی که قبلا برای آموزش و یادگیری بکار می رفت الزاما ثابت و تغییر ناپذیر نیستند و چه بسا تجدید نظر و اتخاذ روش های آسان تر و کاربردی را می طلبد و از طرف دیگر با عنایت به اینکه یکی از شاخص های توسعه نیروی انسانی، تربیت انسان های فرهیخته و کارآمد در زمینه های مختلف علمی و تکنولوژیکی است اهمیت قضیه دو چندان می شود. با عنایت به اینکه یکی از مشکلات که هم اکنون از سوی صاحبان و دست اندرکاران تعلیم و تربیت و اولیای دانش آموزان



مطرح می باشد این است که دانش آموزان انگیزش لازم را جهت یادگیری مطلوب از خود نشان نمی دهند چنانکه این مسئله در اکثر صورت جلسات شورای معلمان مدارس یا در مراجعه تعدادی از اولیای دانش آموزان به هسته های مشاوره ادارات آموزش و پرورش و همچنین در جلسات مدیران واحدهای آموزشی به کرات طرح می شود. بی شک این مشکل هم مانند دیگر مسائل و مشکلات ریشه ها و علت های متعددی دارد که با شناخت آنها می توان راههای مناسب یادگیری و ایجاد انگیزه را در جوانان در امر تحصیل و هدایت آنان بر اساس انگیزه های شناسایی شده می تواند نقش عمده ای در باروری استعدادهای نسل نو خواسته ایفا نمود و از این طریق می توان به توسعه نیروی انسانی مؤثر که از مهمترین شاخص های توسعه جامعه به شمار می رود کمک کرد همچنین شناسایی مفهوم انگیزش و عوامل ایجاد کننده انگیزه از قبیل پاداش دادن یا مشارکت در جریان تدریس و... تاثیر آنها بر فرایند یادگیری فراگیران به معلم کمک خواهد کرد تا در طرح و اجرای برنامه های آموزشی خود روش های بهتری را بکار گیرند و در فراگیران هم منجر به پرورش و باروری استعدادهای آنان شده و امر یادگیری را تسهیل می کند. بنابراین در این تحقیق راه های ایجاد انگیزه بیشتر در دانش آموزان دبستان جهت درس خواندن و یادگیری بهتر مورد بررسی قرار می گیرد.

اهمیت تحقیق

یکی از شرایط لازم برای اقتصادی مناسب و پویا ، وجود آموزش پایه فراگیر است. تجارب کشورهای توسعه یافته در دهه های گذشته مبین این واقعیت است که بر سرمایه گذاری در حوزه آموزش پایه ارتباط معناداری با بهره وری اقتصادی دارد بر این اساس در تمام کشورهای دنیا متناسب با توان اقتصادی آنان در راه توسعه آموزش و پرورش و رشد دانش و آگاهی های فکری سرمایه گذاری می شود و مبالغ قابل توجهی از بودجه سالانه کشورها به تعلیم و تربیت اختصاص می یابد که قسمت اعظم آن بدون اینکه به تحقق هدف مورد نظر که همان یادگیری بهتر و نهایتا بهبود کیفیت آموزشی و ارتقاء سطح توسعه جامعه در زمینه های صنعت، کشاورزی، دامداری و تکنولوژی و... می باشد به هدر می رود. در کشور ما نیز با عنایت به اینکه جمعیت جوان و مدرسه بیشترین رقم را به خود اختصاص داده است برای تعلیم و تربیت رسمی این قشر عظیم بودجه هنگفتی از امتیازات سالانه کشور صرف می شود و این بودجه با افزودن مشارکت های مردمی باز هم بیشتر می شود. بنابراین به منظور جلوگیری از به هدر رفتن منابع و سرمایه های ملی جامعه و اتلاف وقت دانش آموزان در فرایند یادگیری و همچنین ارتقاء دانش و آگاهی که مهمترین توسعه نیروی انسانی جامعه به شمار می روند این پژوهش انجام می شود تا از این رهگذر قدمی مؤثر در راه توسعه آموزش و پرورش برداشته و به تبع آن در توسعه جامعه مؤثر باشیم.

پیشینه تحقیق

در زمینه آمادگی دانش آموزان برای یادگیری بهتر و تاثیر گذاری شیوه های یاددهی شریعتمداری (۱۳۷۷) معتقد است که سرعت دانش آموزان در زمانی که فرد آماده فرا گرفتن امر معین است بیشتر از مواقعی است که فرد فاقد آمادگی کافی برای یادگیری است. این آمادگی بایستی با نحوه مدیریت کلاس و تدریس معلم ایجاد شود به عبارت دیگر معلم تدریس مطالب جدید را به شیوه ای آغاز می کند که کاملا در فرد آمادگی لازم برای یادگیری ایجاد شده است در چنین شرایطی است که معلم می تواند با شرکت دادن اینگونه دانش آموزان در فعالیت های متنوع اسباب پیشرفت آنها را فراهم کند. به منظور تحقق شرایط فوق الذکر استفاده از شیوه های خودکار آمدمی برای تعمیق و تسهیل آموزش و یادگیری ضروری به نظر می رسد رامشه (۱۳۷۷) در زمینه خودکارآمدی



اظهار می دارد که برای افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان با استفاده از مفهوم خود کارآمدی می توان هم خودکارآمدی دانش آموزان و هم خودکارآمدی معلمان را افزایش داد. اشتن (۱۹۸۴) اعتقاد دارد معلمانی که دارای خودکارآمدی بالایی هستند به خود و تدریس خود نگرش مثبت دارند و این احساس را دارند که نقش مهمی در یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارند) به نقل از رامشه ۱۳۷۷ (کرانباخ ۱۹۷۲) در زمینه خودکارآمدی و اعتقاد به نقش دانش آموزان اظهار می دارد که مدرسه و خانواده می توانند در شخص این اعتماد را پرورش دهند که کوشش هایش وی را به هدف خواهند رساند و اگر شخص شکست بخورد نیز چیزی را از دست نخواهد داد اعتماد و احترام به قابلیت های خویشتن رشد یافته و در دانش آموزان این احساس به وجود می آید که می تواند بر مشکلات درسی غلبه کند. شریعتمداری (۱۳۷۷) اعتقاد دارد که آنچه در جریان تربیتی (آموزش و یادگیری) تاثیر دارد طرز کار و روش معلم و شاگرد در موقعیت یادگیری است و مهمتر از همه نقش مهم در جریان یادگیری به عهده شاگرد و اگذار شود. در این صورت در موقعیت یادگیری نظم و ترتیب خاصی به وجود می آورد و اعمال و رفتار شاگرد را هدایت می کند. بنابراین یکی از عوامل مهم اثرگذار در یادگیری دانش آموزان نحوه اداره کلاس و چگونگی جو حاکم بر آن می باشد. حسینی رامشه (۱۳۷۷) از پژوهش خود نتیجه می گیرد که تشویق و ترغیب اجتماعی به تنهایی تاثیر محدودی که در ایجاد و افزایش خود کارآمدی به گونه ای پایدار و مداوم دارد ولی می تواند در عملکرد موفق فرد موثر باشد به شرط اینکه این ارزیابی در مورد خودکارآمدی خارج از مرزهای واقعی نباشد. برای اینکه در دانش آموزان انگیزه تحصیلی و آموزش حفظ و تقویت شود می بایستی از افراط و تفریط در ارائه تکالیف درسی خودداری نمود رابرت بیلر (۱۹۷۴) ترجمه کدیور (۱۳۶۸) معتقد است که تکالیفی به شاگردان ارائه شود تا تخیل آنها را به طرق مختلف به کار اندازد. به جای تکالیف خسته کننده و طاقت فرسا معماها و مسائلی ارائه شود که کنجکاوی را تحریک کند. همچنین می توان آنها را به خیال پردازی های مفیدی درباره آینده تشویق کرد مانند پرسش از نوع شغل آینده و مورد علاقه دانش آموزان شرط رسیدن به این شغل و... ارشال ریو (۱۹۷۷) معتقد است که اساس درک انگیزش آبرهام مازلو این است که انسان ها دارای تمایلات با نیازهای بنیادی در سطح ارگانیزم هستند این نیازهای بنیادی با اینکه ضعیف اند تمایلات کاملاً زیستی بوده و اغلب در امور روزمره نادیده گرفته شده و با یکدیگر اشتباه می شوند با این حال این تمایلات بنیادی دارای سلسله مراتب بوده و نیروهای همیشه حاضری هستند که کاملاً و حتماً انگیزش انسان را شکل می دهند.

یادگیری: در اثر عواملی از قبیل نحوه تدریس معلم، استفاده از وسایل کمک آموزشی و مشارکت در تصمیم گیری آموزشی و غیره مطالب جدید در ذهن دانش آموزان جا می گیرد تا بتواند مفهوم کلی عنوان تدریس شده را باز گو کند و یا مهارت آموخته شده را تنهایی و یا با راهنمایی معلمان انجام دهد بطوری که در آن درس با مهارت نمره ۱۵ یا بالاتر کسب کند.

انگیزه چیست؟

مطالعه انگیزش به چرای رفتار مربوط می شود. انگیزه چیزی است که شخص را به عمل وادار می سازد و یا حداقل تمایل به رفتاری خاص را در او به وجود می آورد. انگیزه به حالت های درونی ارگانیزم که موجب هدایت رفتار به سوی هدف می شود اشاره می کند (مورگان و همکاران، ۱۹۸۴). در تعاریف گوناگون انگیزش، غالباً با واژه هایی نظیر میل، خواست، آرزو، هدف، نیاز، انگیزه و داعیه مواجه می شود. رایج ترین آنها در روانشناسی مفهوم (انگیزه) است.

هنگام بررسی تعریف انگیزه در کتابهای مختلف، معمولاً با سه مولفه اصلی مواجه می شوید مثلاً کتاب: (Work Psychology)



- جهت (Direction)
- پافشاری (Persistence)
- شدت (Intensity)

به عبارت دیگر، انگیزه باعث می‌شود که رفتارهای فرد دارای جهت و هدف مشخص باشد. هم‌چنین انگیزه خود را در قالب پافشاری (در رویارویی با موانع و مشکلات) نشان می‌دهد. سومین مولفه هم میزان انرژی و شدت عمل است.

در دیدگاه‌های جدید مفهوم انگیزش به پنج مقوله تقسیم گردیده است. بر اساس نوشته های مارشال ریو (1997) پژوهش در حال حاضر در پنج زمینه گسترده بسط یافته و مورد بررسی قرار می‌گیرد که هر یک از آنها به نحوی به مطالعه مجموعه مجزای عامل تعیین کننده علت و معلولی رفتار می‌پردازد و این پنج زمینه پژوهشی انگیزشی عبارتند از: انگیزش فیزیولوژیکی، انگیزش بیرونی و درونی، انگیزش شناختی، تفاوت های فردی و هیجان ها (ترجمه سید محمدی ۱۳۷۶) دیدگاه فیزیولوژیکی بیانگر نگرش زیست شناختی به انگیزش است.

نظریه پردازان و محققان انگیزش انسانی به دو نوع کلی از انگیزش یعنی درونی و بیرونی اشاره کرده اند (دسی، ۱۹۷۵) و (دسی ریان، ۱۹۸۵) و (لیبر و گرین، ۱۹۸۷) (مالون، دلپر، ۱۹۸۷) به نقل از اسپادینگ در ۱۹۲۴) انگیزش های بیرونی زمانی وجود دارد که افراد به وسیله پیامدی که خارجی است و یا از لحاظ کارکردی مربوط به فعالیت است که در آن درگیر می شوند بر انگیزته می شوند. در مقابل انگیزش بیرونی، انگیزش درونی وجود دارد بدین معنی که شخص برای انجام موفقیت آمیز تکالیف خود تمایل درونی دارد خواه برای آن ارزش بیرونی وجود داشته باشد یا نداشته باشد. باید توجه کرد که انگیزش در خود دانش آموز وجود دارد نه در درس ها و مواد درسی مهم.

ما دو نوع انگیزه درس خواندن داریم که هر کدام را توضیح می دهیم:

۱- انگیزه مثبت

یعنی روی چیزهای مثبت تمرکز می کنیم. مثلاً وقتی یک مقاله مینویسم اطلاعات من زیاد می شود، چیزهای جدید یاد می گیرم که در آینده برایم مفید خواهد بود.

تقویت کننده های مثبت به چهار دسته تقسیم می شوند:

۱- تقویت کننده نخستین: مانند آب و غذا که در حقیقت نیازهای فیزیولوژیکی موجودزنده را ارضا می کند.

۲ - تقویت کننده شرطی: مانند پول ، نمره ، مقام ، شغل و ...



۳- تقویت کننده اجتماعی: مانند توجه، محبت، تائید، لبخند زدن و نوازش کردن و ... هستند.

۴- تقوین کننده شخصی: که به آن انگیزش درونی نیز گفته می شود که در حقیقت رضایت خاطر حاصل از یادگیری و کسب دانش از آن موارد می باشد. این انگیزه ها نیازی به تقویت کننده های مشخص خارجی نداشته بلکه فعالیت یادگیری و نتایج حاصل از آن، خود اثر تقویتی دارند. با توجه به تقویت کننده های فوق الذکر به معلمان و والدین توصیه می شود که در دانش آموزان به تدریج اثر انگیزه های بیرونی را کم کرده و مشوق انگیزش درونی باشند تا بدین ترتیب دانش آموزان یادگیری را به خاطر یادگیری و فراگرفتن آموخته های جدید انجام دهند، نه به خاطر کسب مشوق های مادی و زودگذر.

۲- انگیزه منفی

انگیزه منفی بر عواقب و پیامدهای منفی درس نخواندن تمرکز دارد. مثلاً اگر من نمره ۲۰ نگیرم والدینم از من ناراحت و ناامید می شوند.

هر دو نوع انگیزه در شرایط مختلف می تواند موثر واقع شود. مهم این است که بفهمید در چه زمانی از کدام نوع انگیزه برای تحریک خود استفاده کنید. در حالت کلی همه ی افراد برای انجام کارهایی که بشدت به آن علاقه دارند انگیزه دارند اما در شرایطی که علاقه و لذت در کار نباشد افزایش انگیزه برای درس خواندن کمی چالش برانگیز است.

افراط و تفریط در هر چیزی بد است و موجب کمال گرایی در فرزندان می شود برای پی بردن به رفتارهایی که موجب کمال گرایی کودکان می شود.

انگیزه، انگیزش و انگیزاننده

حالا که به این نقطه رسیدیم، خوب است سه اصطلاح انگیزه، انگیزش و انگیزاننده را از یکدیگر تفکیک کنیم.

انگیزه را به عنوان یک نیرو و انرژی هدفمند تعریف کردیم. به عنوان مثال ترس از ابهام در آینده و دغدغه ی امنیت، می توانند انگیزاننده هایی باشند که انگیزه ی ما را برای پس انداز افزایش دهند. در این میان، تنها واژه ی انگیزش را باید کمی دقیق تر مورد توجه قرار دهیم.

انگیزش از جنس فرایند است. بنابراین، وقتی روانشناسان یا مدیران می گویند که به انگیزش فکر می کنند، منظورشان فرایندی است که انگیزه را در فرد یا تیم ایجاد کرده و افزایش یا کاهش می دهد.



نقش انگیزه در پیشرفت و موفقیت:

اگر موفقیت را به نوک قله کوهی در ذهن خود ترسیم کنید و ابزار و تکنیک‌های رسیدن به آن را به مثابه اتومبیلی روی شیب تند دامنه‌ی آن کوه در نظر بگیرید (تکنیک‌های موفقیت: اعتماد به نفس، خلاقیت، بهره‌وری، دانش و...) برای حرکت اتومبیل در رسیدن به آن قله نیاز به یک نیروی محرکه داریم، نیروی محرکه‌ای به نام انگیزه، در واقع می‌توان انگیزه را نیروی محرکه‌ای برای رسیدن به هدف، دانست.

باور اشتباهی در این میان وجود دارد که همگان تصور می‌کنند اول باید انگیزه وجود داشته باشد تا اتومبیل به هدف خود برسد اما یک رویکرد از درون به بیرون در مورد انگیزه می‌گوید که با یک قدم کوچک یا نیروی کم نیز می‌توان ایجاد انگیزه کرد و باز موتور را به حرکت انداخت و انرژی لازم برای برداشتن قدم‌های بعدی و رسیدن به هدف را فراهم کرد.

نگاهی دقیق‌تر به انگیزه:

راپاپورت انگیزه را نیروی اشتها آور درونی تلقی می‌کند.

آلپورت انگیزه را وضعیت درونی ارگانیزم تعریف می‌کند که رفتار و تفکر فرد ناشی از آن است.

با یک جمع بندی کلی می‌توان انگیزه را این طور توصیف کرد: انگیزه یکی از وجوه مهم زندگی انسان است به گونه‌ای که یک فرد برای ادامه زندگی، بقا، فعالیت و حتی تغییر نیازمند انگیزه است و بدون انگیزه زندگی انسان بدون حرکت، راکد و سرد و بی‌روح خواهد بود. برای پرورش رفتارهای جدید باید یاد گرفت اما برای عمل به آنچه که یاد گرفته‌ایم نیازمند انگیزه هستیم. اهمیت انگیزه اگر بیشتر از یادگیری نباشد، کمتر هم نخواهد بود. همه‌ی ما می‌دانیم که چطور وزن خود را کم کنیم، نمره‌ی بالاتری بگیریم و با دیگران مهربان باشیم. سد راه رسیدن به بسیاری از این هدف‌ها این است که آنقدر برایش ارزش قائل نیستیم که وقت بگذاریم و تلاش کنیم. برای تغییر، هم باید دانست (دانش) هم باید خواست (انگیزش). اما به این نکته توجه کنید که از دانستن تا انجام دادن فاصله زیادی است. خیلی چیزها مثل نیاز ما به بقا، فشار، احساس، آسیب، ترس از خطر، پاداش، تعلق، آرزو، تصمیم، ارزش، مهارت، علاقه، لذت، تنفر، عادت، هدف و... به انسان انگیزه می‌دهد و همه‌ی این‌ها هم‌زمان تاثیر خود را می‌گذارند. آنچه که باعث شروع فعالیت انسان می‌شود انگیزه است.

انگیزه اولیه می‌تواند دلیل ما برای انجام کارها باشد. این دلیل را می‌توانیم در میان نیازهای خود پیدا کنیم. هر هدفی که ما در سر می‌پرورانیم یک یا چند نیاز را در ما ارضا می‌کند. هر قدر که یک هدف، نیاز مهم‌تر و بزرگ‌تری را در ما پوشش دهد و ما شانس بیشتری برای تحقق در خود حس کنیم، انگیزه بیشتری برای آن در ما شکل می‌گیرد و هر چه در این مسیر پیش‌رفته و به هدف نزدیک‌تر می‌شویم، انگیزه ما افزایش می‌یابد اما شرایط همیشه به این شکل باقی نمی‌ماند و تغییر شرایط و پیشامدهای مختلف باعث می‌شود باور ما نسبت به شانس‌ی که برای تحقق این هدف برای خود قائلیم تغییر کند و انگیزه ما کاهش و یا افزایش یابد. مثلا اگر هدف شما خرید یک خودرو باشد، اگر از محل کار خود اخراج شوید انگیزه شما کاهش می‌یابد، اما اگر حقوق شما افزایش یابد و یا خودروی مورد نظر شما ارزان شود، انگیزه شما برای به دست آوردن هدف افزایش می‌یابد.

مهارت مهم تر است یا انگیزه ؟

در پاسخ به این سوال باید گفت شخصی که انگیزه بالاتری دارد و تلاش بیشتری می کند، در مقایسه با کسی که مهارت بالایی دارد شانس بیشتری برای موفقیت خواهد داشت. انگیزه بالا باعث می شود که فرد انرژی بیشتری صرف هدف خود بکند و این انرژی و تلاش است که باعث می شود به آرامی به هدف نزدیک شود و ضمن کسب انگیزه بیشتر بتواند به مرور به کسب مهارت بپردازد و تجربه بیشتری کسب کند.

«اگر زمانی قصد انجام کاری را داشتید اما نمی توانستید آن را شروع کنید و مدام آن را به بعد موکول می کردید، بهترین راه این است که با تلاش و فشار به خود به هر قیمتی، شروع به انجام آن کار کنید و قدم های کوچکی در این مسیر و در راستای رسیدن به هدف خود بردارید. موفقیت های کوچک در این مسیر به شما در ایجاد انگیزه کمک خواهد کرد و سبب ادامه راه می شود.»

چگونه برای درس خواندن انگیزه پیدا کنیم؟

سوال دانش آموزان از ما این است که چگونه برای درس خواندن انگیزه پیدا کنیم؟ خیلی ها فکر می کنند که قبل از انجام هر کاری مثل درس خواندن باید انگیزه کافی وجود داشته باشد در حالیکه تحقیقات روانشناختی می گوید که عمل باعث ایجاد انگیزه می شود. این یعنی حتی وقتی احساس می کنید که نمی خواهید درس بخوانید باید شروع کنید و به خود بگویید انگیزه بوجود می آید.

جالب است بدانید که وقتی انسان یک کاری را برای خود بزرگ جلوه می دهد برای انجامش مرتباً امروز و فردا می کند در صورتیکه اگر خود را ملزم کنید فقط ۱۵ دقیقه درس بخوانید با انگیزه شروع می کنید و یکدفعه می بینید که یک ساعت درس خوانده اید.

یک راه دیگر در پاسخ به سوال چگونه انگیزه درس خواندن پیدا کنیم وجود دارد آنهم این است که اهداف کوتاه مدت و مشخص با زمان محدود برای خودتان ایجاد کنید. برای خودتان تایم تعیین کنید و به خود قول دهید که سر موقع به هدفتان می رسید. البته سعی کنید واقع بین باشید یعنی هدفی تعیین نکنید که رسیدن به آن در ۲ ساعت غیر ممکن باشد. چون این باعث ناامیدی و از دست رفتن انگیزه شما می شود.

آیا فقط جملات انگیزشی برای ایجاد انگیزه کافی هستند؟

مثبت نگری و نگاه مثبت به ابعاد یک رویداد به طور کلی بسیار ارزشمند و کارآمد است ولی تکرار جملات انگیزشی هیچ گاه به تنهایی سبب ایجاد انگیزه واقعی نخواهند شد. ایرادی که به این جملات وارد است این است که ممکن است به شما این باور را بدهند که می توانید بدون آن که کار خاصی را انجام داده باشید، از خود، راضی باشید و به نتایج مطلوب برسید. آنچه مهم است انجام دادن واقعی آن کار و دیدن نتیجه آن است. عمل نتیجه بخش، یک اثر هنری، شفای بیمار یا پیدا کردن یک همسر ایده آل تنها با تکرار جملات انگیزشی اتفاق نمی افتد و زمانی می توان منتظر رخ دادن این نتایج لذت بخش بود که تلاش و حرکت نیز برای آنها رخ داده باشد.



نقش انگیزش در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و یادگیری آنها

ایجاد هوشیاری و توجه در دانش آموزان:

وجود دقت و توجه از عوامل مهم در فراگیری مطالب درسی است و دقت و توجه کم سبب یادگیری ضعیف در دانش آموزان می گردد. بنابراین معلمان و مربیان برای افزایش سطح توجه و دقت دانش آموزان، باتوسل به تدابیر و روش های مختلف، می توانند توجه دانش آموزان را به مطالب درسی جلب نمایند. در حقیقت معلم باید در کلاس درس، نقش یک محرک را بازی کند. معنی دار کردن مطالب، پیچیدگی و سهولت یاسختی و آسانی مطالب و گفته ها، رفتارهای معلم از قبیل نگاه کردن یکسان و همه را مخاطب قرار دادن، کیفیت نوشته های معلم بر روی تخته، همه به طور مستقیم توجه و دقت دانش آموزان را تحت تأثیر قرار می دهد. معلم با استفاده از تدابیر آموزشی می تواند بعد از ایجاد توجه و دقت در دانش آموزان آن را در سطح مطلوب حفظ نماید. از سوی دیگر کم یا زیاد بودن علاقه دانش آموزان نسبت به یادگیری و آموختن موضوع های مختلف درسی به تجارب آنها در برخورد با این موضوع ها ارتباط دارد.

تجارب یادگیری دانش آموزان در درس های مختلف وقتی به صورت موفقیت ها یا شکست های پی در پی باشد، سبب ایجاد تصوراتی نسبت به توانایی ها در رابطه با یادگیری موضوع های مختلف می شود و حتی انگیزه آنها را در رابطه با موضوع های مشابه، تحت تأثیر قرار می دهد. اگر دانش آموز معتقد باشد که در گذشته، در یادگیری مطالب مشابه با مطالب جدید موفق بوده است با علاقه مندی و دقت به مطالب جدید گوش فراداده و آنها را می آموزد، اما اگر به این اعتقاد رسیده باشد که یادگیری مطالب جدید نیز مانند یادگیری مطالب مشابه در گذشته منجر به شکست خواهد شد، نسبت به یادگیری آن مطلب از خود علاقه نشان نخواهد داد. این انگیزه های مثبت و منفی ابتدا مشخص و محدود به موضوع های خاص در مدرسه هستند، اما با افزایش تجارب مثبت یا منفی، گسترش می یابند و تا آنجا پیش میروند که تمام دروس را فرا می گیرند. اگر تجارب دانش آموزان محیط مدرسه خصوصاً در سال های نخست تحصیلی حاکی از وجود شایستگی و لیاقت در مدرسه باشد، تجارب احساس موفقیت و افزایش اعتماد به نفس در سال های آتی نیز تکرار خواهد شد. چنین فردی قادر خواهد بود با تکیه بر این تجارب موفقیت آمیز در حین تحصیل آن را به زندگی واقعی خود تعمیم دهد و بدون تحمل سختی بر بحران ها، فشارها و استرس های شدید در زندگی غلبه کند. این احساس لیاقت و شایستگی که در مدرسه آموخته می شود، وی را قادر می سازد در حل مسائل از روش های واقع بینانه ای استفاده کند. از سوی دیگر، تجارب شکست و عدم شایستگی طی سالیان تحصیل در مدرسه در دانش آموزان سبب ایجاد علائمی از احساس حقارت و خودکم بینی و پریشانی می شود و بر ارتباطات آنها در دنیای خارج از مدرسه نیز تأثیر می گذارد.



چگونه به دانش آموزان انگیزه دهیم؟

به دانش آموزان احساس کنترل بدهید

وقتی به دانش آموزان اجازه می دهیم که در مورد اتفاقات کلاس، تکالیف و مشکلاتی که باید روی آنها کار کنند نظر بدهند آنها را درگیر نگه می داریم و با انتقال حس کنترل آنها را برای انجام کارها و درس خواندن تشویق می کنیم.

اهداف روشنی برای دانش آموزان مشخص کنید

وقتی دانش آموز نتواند هدف روشنی را برای یادگیری تصور کند درس خواندن برایش خسته کننده می شود. بهتر است در ابتدای سال اهداف، قوانین و انتظاراتی که از دانش آموزان در انتهای سال دارید را واضح بیان کنید تا آنها هم اهداف مشخصی برای آینده داشته باشند.

دانش آموز را تهدید نکنید

هرچند که دانش آموزان باید بدانند که درس نخواندن و انجام ندادن تکالیفشان عواقب بدی دارد اما ایجاد انگیزه مثبت در آنها بهتر از تهدید کردن است. وقتی محیط امن و همراه با حمایت را برای بچه ها فراهم می کنید و توانایی های دانش آموز را به او یادآوری می نمایید، دانش آموز هم انگیزه بیشتری برای انجام تکالیف پیدا می کند.

مکان کلاس را تغییر دهید

ایجاد تنوع در مکان کلاس باعث ایجاد انگیزه و هیجان در دانش آموزان می شود. هر از چندگاهی از کلاس خارج شوید داخل فضای باز کلاس را برگزار کنید، سخنران دعوت کنید برای تحقیق بچه ها را به کتابخانه ببرید و ... تا محیط جدید را تجربه کنند و انگیزه بگیرند.

تمرین اهرم رنج و لذت برای افزایش انگیزه

اهرم رنج و لذت یک تمرین بسیار عالی برای افزایش انگیزه است. بمنظور افزایش انگیزه برای درس خواندن کنکور یا هر کار دیگر می توانید این تمرین را انجام دهید.

یک کاغذ بردارید و آن را به دو قسمت تقسیم کنید. در سمت راست بنویسید اگر درس بخوانم در ۵ سال آینده در چه جایگاهی هستم؟ موقعیت اجتماعی اقتصادی، درآمد، اعتماد به نفس و ... چگونه است و در سمت چپ بنویسید اگر من درس نخوانم در ۵ سال آینده زندگی ام چگونه می شود؟

در واقع با اینکار مزایای درس خواندن و معایب درس نخواندن را می نویسید. سپس هر روز بعد از بیدار شدن و هر شب قبل از خواب این برگه را بخوانید. هرچقدر که نکات منفی درس نخواندن بیشتر شما را اذیت کند انگیزه شما برای درس خواندن بیشتر می شود.



این کار را تا زمانیکه به انگیزه کافی برای مطالعه رسیده اید تکرار کنید. بعد از چند روز متوجه می شوید که چقدر به درس خواندن علاقه مند شده اید.

چالش درس خواندن

امروزه والدین با چالش درس خواندن فرزندانشان مواجه هستند به شکلی که گاهی اوقات کم می آورند و مجبور می شوند بچه ها را نزد یک مشاور تحصیلی ببرند.

اجازه دهید ببینیم که بچه ها برای درس خواندن با چه چالش هایی روبرو هستند:

به محض اینکه سراغ درس می روم خوابم می گیرد

کارهای جالب دیگری بوجود می آید که مرا از درس خواندن منصرف میکند

درس خواندن بسیار خسته کننده است و هیچ لذتی از آن نمی برم

چون معلم یا موضوع درس را دوست ندارم رغبتی به خواندن ندارم

از اینکه نمره بالا نیاورم یا قبول نشوم می ترسم

خسته ام و استرس تکالیف انجام نشده را دارم.

در اینجا ۶ مورد از چالش هایی که دانش آموزان برای درس خواندن با آن روبرو هستند و بنوعی آنرا بهانه می کنند آورده ایم.

اما راهکار چیست؟ یک راه حل خوبی که پیشنهاد می کنیم انجام دهید این است که یک برنامه ریزی برای روزتان داشته باشید و

کارهایتان را وقتی انجام دادید تیک بزنید. موقع درس که میرسد برای خودتان تایم بگذارید مثلاً ۴۵ دقیقه مطالعه می کنم بعد ۱۵

دقیقه کاری که دوست دارم انجام می دهم. اینطوری با علاقه درس می خوانید تا به تایم استراحت و کار مورد علاقه تان برسید. اما

توجه کنید که سرسری از کنار درس نگذرید و با تمام تمرکز برای درس خواندن حاضر شوید.

والدین چطور بچه ها را برای درس خواندن تشویق کنند؟

۱- باید بفهمید چه چیزهایی باعث شده فرزندتان برای درس خواندن بی انگیزه باشد. یافتن ریشه مشکل به شما و فرزندتان کمک می کند تا موانع انجام تکالیف را پیدا کرده و آنها را رفع کنید.

برخی از دلایل عدم انگیزه عبارتند از:

درک ضعیف از مطالب

اضطراب مدرسه



اعتماد به نفس پایین

۲- با انجام کارهای زیر مطالعه را برای فرزندان راحت کنید:

ایجاد فضای آرام که بچه بدون حواس پرتی بتواند درس بخواند

تنظیم آب و غذای فرزند طوری که بتواند درست تمرکز کند

فراهم کردن تمام ابزار مطالعه مثل ماشین حساب، پاک‌کن و...

وقتی فرزندان مطمئن شود که همه چیز فراهم است و بهانه ندارد کمتر برای درس خواندن مقاومت می‌کند.

۳- برنامه مطالعه درست کنید. هر شب با فرزندان بنشینید و برنامه تکالیف فردا را بچینید. این برنامه باید به صورت زیر باشد:

زمان شروع انجام تکالیف

چقدر باید برای تکالیف وقت گذاشت

چند وقت یکبار و برای چه مدت استراحت کنید

کدام تکالیف باید زودتر انجام شود

برای آنکه بدانیم چگونه بتوانیم در دانش آموزان انگیزه ایجاد کنیم چند مورد را باید در نظر بگیریم:

۱- ویژگی های دانش آموزان که سبب ایجاد علاقه و انگیزه به مطالعه و پژوهش در آنها می شود

۲- ویژگی های معلمان که علاقه و انگیزه به مطالعه و پژوهش را در دانش آموزان افزایش می دهند

۳- متغیرهای جو کلاس که می توانند محیطی برانگیزاننده برای مطالعه و پژوهش ایجاد کنند.

۴- متغیرهای آموزشی که علاقه مندی نسبت به فعالیت های مطالعاتی و پژوهشی را افزایش می دهند (رضایی، اکبر، قدم پور، عزت اله، و شریفی، حسن پاشا، ۱۳۸۷)

10 روش موثر برای افزایش انگیزه برای درس خواندن

۱- برای پیدا کردن انگیزه درس خواندن، به پیاده روی بروید.

شاید از این موضوع که پیاده روی می‌تواند موجب شود که انگیزه درس خواندن پیدا کنید، تعجب کنید. اما پیاده روی یکی از

موثرترین راه‌ها برای ایجاد انگیزه، نه فقط برای درس خواندن که برای بسیاری از کارهاست و احتمالاً همان چیزی است که شما در



برابر آن بیشترین مقاومت را دارید. چرا وقتی یک سری درس برای خواندن وجود دارد، باید آن‌ها را کنار بگذارید و بیرون بروید؟ دو دلیل مهم برای این کار وجود دارد.

اول اینکه ورزش متوسط مثل پیاده روی، توانایی مغز را برای یادگیری و حفظ مطالب جدید تقویت می‌کند. ورزش باعث ترشح اندروفین می‌شود، هورمونی که خلق و خوی شما را بهتر می‌کند و انگیزه را افزایش می‌دهد. همچنین اکسیژن بیشتری به مغز منتقل می‌کند و موجب می‌شود که خستگی طولانی مدت شما رفع شود.

علاوه بر این پیاده روی به دلیل دیگری هم به ایجاد انگیزه کمک می‌کند. زمانی که به پیاده روی می‌روید، احساس می‌کنید کاری انجام داده‌اید. هر چند در ابتدا این احساس را نداشته باشید و به پیاده روی را به عنوان یک کار در نظر بگیرید اما بعد از مدتی پیاده روی مستمر کم کم این احساس به شما دست خواهد داد که در حال انجام کار مفیدی هستید. ذهن انسان به گونه‌ای است که زمانی که احساس می‌کند کار مفیدی انجام داده است، تمایل به انجام کارهای بیشتری پیدا می‌کند و به این ترتیب انگیزه درس خواندن هم در شما افزایش پیدا خواهد کرد.

۲ - برای خود اهداف واضح تعیین کنید.

ممکن است با خود این طور فکر کنید: "هدف من فارغ التحصیل شدن، پیدا کردن یک شغل خوب و ثروتمند شدن است." این اگر چه هدف خوبی است اما به خودی خود نمی‌تواند به موفقیت هر روزی شما در مدرسه یا دانشگاه کمک کند. برای اینکه انگیزه‌ی درس خواندن را در خود تقویت کنید، باید اهداف مشخص‌تری برای خود تعیین کنید.

تحقیقات نشان داده است، دانش آموزانی که برای خود اهداف واضحی مثل: "من بهترین کاری را که می‌توانم، انجام می‌دهم" تعیین می‌کنند، نسبت به دانش آموزانی که اهداف مبهمی دارند، نمرات بالاتری کسب می‌کنند.

اهداف شما باید چیزهایی شبیه این باشد: بالاترین نمره را در یک درس و آزمون خاص، کسب کنید. درباره‌ی یک موضوع خاص هر چه را که می‌توانید یاد بگیرید. برای یک تکلیف مهلتی تعیین کنید و سعی کنید که آن را در مهلت تعیین شده به انجام برسانید.

۳ - برای بهبود انگیزه درس خواندن، فضایی را که در آن مطالعه می‌کنید، مرتب کنید.

داشتن یک فضای مطالعه‌ی تمیز و مرتب به ذهن شما کمک می‌کند تا به شکلی شفاف و منظم کار کند. شاید عجیب به نظر برسد اما ممکن است متوجه شوید زمانی که محل مطالعه‌ی خود را مرتب می‌کنید، می‌توانید واضح‌تر فکر کنید. هنگامی که نیاز به



استراحت دارید یا قصد دارید شروع مطالعه را دقایقی به تعویق بیندازید، فضای مطالعه‌ی خود را منظم کنید. زمانی که فضا درهم ریخته است ذهن شما نمی‌تواند آزاد باشد.

قبل از شروع مطالعه هر چیزی را که به آن نیاز ندارید، از دم دست بردارید:

زباله‌های خود را دور بریزید.

کتاب‌ها و دفترهایتان را سر جای خود قرار دهید.

برگه‌های اضافی مرورگر را که به آن‌ها نیازی ندارید، ببندید.

اگر لازم بود، اینترنت را به طور کامل قطع کنید.

یادداشت‌های خود را مرتب کنید. اگر یادداشت‌های شما نامرتب باشد، خواندن آن‌ها سخت است و مغز شما باید قبل از اینکه به مطالعه‌ی واقعی برسد، کارهای زیادی انجام دهد.

۴ - با یک درس یا مبحث آسان شروع کنید.

وقتی نوبت به پیدا کردن انگیزه برای درس خواندن می‌رسد، یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید به یاد داشته باشید، این است که ابتدا از ساده‌ترین درس شروع کنید. در این صورت تمام کردن آن درس برای شما راحت است و همین باعث می‌شود که از تکمیل کار احساس موفقیت پیدا کنید و به احتمال زیاد برای ادامه‌ی کار انگیزه پیدا می‌کنید.

اگر با یک درس دشوار شروع کنید، احتمال اینکه احساس کنید تحت فشار قرار گرفته‌اید و از ادامه‌ی کار منصرف شوید، زیاد است. با شروع کردن از یک درس ساده‌تر می‌توانید از این احساسات منفی اجتناب کنید و در طول جلسه‌ی مطالعه با انگیزه باقی بمانید.

۵ - مسئولیت یادگیری خود را بپذیرید.

این می‌تواند وسوسه انگیز باشد که دیگران را به خاطر عملکرد و نمرات خود سرزنش کنید. معلم یا استاد به خوبی درس نمی‌دهد یا شما را دوست ندارد. سوالات آزمون از مطالبی هستند که به شما درس داده نشده است. تکالیف‌تان بیش از حد دشوار هستند. زمانی که دیگران را به خاطر عملکرد خود سرزنش می‌کنید، احتمال اینکه در آزمون‌ها، تکالیف و پروژه‌های خود ضعیف عمل کنید، بیشتر است.



پذیرفتن مسئولیت یادگیری، انگیزه شما را برای درس خواندن بیشتر می کند. شما را به مطالعه‌ی مستقل و کنجکاوی درباره‌ی موضوع مورد مطالعه تشویق می کند و باعث می شود که به طور کامل با مطالب درگیر شوید. دانستن اینکه شما مسئول چیزهایی هستید که یاد می گیرید، می تواند به شما در شروع مطالعه کمک کند. همچنین موجب می شود حتی زمانی که عواملی موجب حواس پرتی شما می شوند، بتوانید به کار خود ادامه دهید.

دفعه‌ی بعد زمانی که وسوسه شدید درس خواندن را از نیمه رها کنید و کار دیگری انجام دهید، مکثی کنید و به خود بگویید: "هیچ کس قرار نیست این مطلب را به جای من یاد بگیرد."

به یاد داشته باشید که پذیرفتن مسئولیت یادگیری به معنای این نیست که خودتان را سرزنش کنید، بلکه باید با خودتان مهربان باشید.

۶ - ذهنیت رشد داشته باشید.

بعضی از افراد اعتقاد دارند که شما یا باهوش به دنیا آمده‌اید و یا نه و کار زیادی در این مورد نمی توانید انجام دهید. اما تحقیقات نشان داده است که افراد موفق تمایل دارند، باور کنند که هوش چیزی است که شما در طول زندگی خود آن را گسترش می دهید. این افراد دارای ذهنیت رشد هستند.

زمانی که هوش شما با تکالیف سخت یا مفاهیم دشوار به چالش کشیده می شود، افرادی که ذهنیت رشد دارند با خود این طور فکر می کنند که: "من هنوز این مطلب را نمی دانم، اما اگر سخت کار کنم در نهایت آن را یاد می گیرم."

محققان دریافته اند که اگر شما باور داشته باشید هنگامی که مغزتان با مسائل دشوار درگیر می شود، قوی تر می شود، نه تنها بهتر یاد می گیرید که نمرات بهتری هم به دست خواهید آورد و انگیزه شما برای درس خواندن هم تقویت می شود.

۷ - برای افزایش انگیزه درس خواندن، یک شریک مطالعه پیدا کنید.

داشتن یک شریک مطالعه می تواند به افزایش انگیزه برای درس خواندن کمک زیادی کند. هنگامی که با کس دیگری مطالعه می کنید، احتمال اینکه حواستان پرت شود یا از ادامه‌ی مطالعه منصرف شوید کمتر است. درس خواندن با دیگری و صحبت با او درباره‌ی مطالب، به شما کمک می کند که اطلاعات را بهتر حفظ کنید.



اما چطور باید یک شریک تحصیلی را انتخاب کنید؟ برای پیدا کردن یک شریک تحصیلی مناسب باید به دو ویژگی او دقت کنید. اول اینکه فرد با انگیزه‌ای باشد. این به شما کمک می‌کند زمان‌هایی که انگیزه کافی ندارید، بتوانید از او انگیزه بگیرید. مورد بعدی این است که شخصیت شما باید با یکدیگر تناسب داشته باشد، تا بتوانید به خوبی با یکدیگر کنار بیایید.

برای پیدا کردن یک شریک تحصیلی می‌توانید از دوستان، همکلاسی‌ها یا همکاران سوال کنید که آیا مایل به مطالعه با شما هستند یا خیر. اگر از این طریق نتوانستید کسی را پیدا کنید، حتی می‌توانید در شبکه‌های اجتماعی که دارید، این درخواست را مطرح کنید که اگر کسی تمایل به داشتن شریک مطالعه دارد، می‌تواند شریک مطالعه‌ی شما باشد.

۸ - برای خود یک سیستم تشویقی ایجاد کنید.

چیزی را به عنوان جایزه برای خود در نظر بگیرید: یک میان وعده که به آن علاقه دارید. چک کردن شبکه‌های اجتماعی، تماس تلفنی با یک دوست، بیرون رفتن برای پیاده روی، تماشای فیلم و...

اگر یک ساعت مطالعه کنید، می‌توانید میان وعده‌ی مورد علاقه‌تان را بخورید. بهتر است که این مواد وعده سالم و کم کالری باشد. شاید تصمیم گرفته باشید که فیلمی را تماشا کنید اما فقط زمانی می‌توانید این کار را انجام دهید که سه ساعت مطالعه کرده باشید یا اینکه تعدادی از مفاهیم جدید را یاد گرفته باشید.

اگر واقعا در تمرکز مشکل دارید، در ابتدا شاید بهتر باشد فواصل پاداش دادن به خودتان را کوتاه‌تر در نظر بگیرید. به عنوان مثال هر بار که یک مفهوم جدید را یاد گرفتید یا یک تمرین مشکل را حل کردید، می‌توانید چند مغز تخمه یا دانه‌ی آجیل بخورید. زمانی که انگیزه بیشتری برای درس خواندن پیدا کردید می‌توانید فاصله‌ی پاداش‌ها را زیادتر کنید.

نکته‌ی مهم در مورد این پاداش‌ها این است که فقط زمانی می‌توانید آن‌ها را دریافت کنید که حتما فعالیت مورد نظر را انجام داده باشید. سعی کنید اهداف واقع بینانه‌ای برای خود انتخاب کنید. اگر گرفتن بالاترین نمره‌ی کلاس به نظر سخت می‌رسد، برای گرفتن بالاترین نمره جایزه تعیین نکنید و فقط نمره‌ای را در نظر بگیرید که از نمرات فعلی شما بالاتر است. همچنین جایزه را طوری در نظر بگیرید که به شما استرس وارد شود. به عنوان مثال اگر خرج کردن پول را دوست ندارید، خرید را به عنوان جایزه در نظر نگیرید.

۹ - روش‌های مطالعه‌ی مختلف را امتحان کنید تا بهترین روش را برای خودتان پیدا کنید.



روش مطالعه اشتباه می تواند انگیزه شما را از بین ببرد و باعث شود که احساس ناتوانی کنید. به همین دلیل مهم است که روش های مختلف مطالعه را امتحان کنید تا روشی را که از همه بیشتر با شخصیت شما تناسب دارد، پیدا کنید.

بعضی افراد ممکن است متوجه شوند که گوش دادن به موسیقی بی کلام در حین مطالعه به آن ها کمک می کند که استرس کمتری داشته باشند و راحت تر بتوانند تمرکز کنند. در حالی که بعضی دیگر نیاز دارند که در فضای کاملاً ساکت به مطالعه بپردازند. بعضی افراد زمانی که بعد از مطالعه، خود را در معرض هوای آزاد قرار می دهند، عملکرد بهتری دارند.

روش های مطالعه مختلف را امتحان کنید تا زمانی که روشی را پیدا کنید که از آن لذت می برید و به شما کمک می کند که با تمرکز یاد بگیرید. اگر روش هایی که ابتدا امتحان می کنید برای شما خوب کار نمی کنند، ناامید نشوید و روش های بیشتری را امتحان کنید. حتماً موفق خواهید شد روشی را پیدا کنید که انگیزه شما را تقویت می کند.

۱۰ - برای بهبود تمرکز و افزایش سطح انرژی به اندازه ی کافی بخوابید.

یکی از مهم ترین نکاتی که برای تقویت انگیزه درس خواندن باید در ذهن داشته باشید، خواب کافی است. اگر به اندازه ی کافی نخوابیده باشید، خسته و بی حوصله خواهید و انگیزه ی انجام هیچ کاری را نخواهید داشت. علاوه بر این خستگی باعث می شود که نتوانید به خوبی تمرکز کنید و احتمال اینکه درس خواندن را نیمه کاره رها کنید، بالا می برد. اما اگر به اندازه ی کافی استراحت کرده باشید، انرژی بیشتری دارید و راحت تر می توانید تمرکز کنید و وظایف خود را به پایان برسانید.

سعی کنید حداقل هشت ساعت در شب بخوابید تا بتوانید روز خود را انگیزه و شادابی آغاز کنید. اگر در به خواب رفتن مشکل دارید یا زمانی که می خوابید، چند ساعت بعد بیدار می شوید و دیگر نمی توانید بخوابید با یک یک روانشناس یا پزشک مشورت کنید تا راه حل هایی برای بهبود عادت های خواب خود پیدا کنید.

علاوه بر این نکاتی وجود دارند که با رعایت آن ها می توانید خواب شبانه ی بهتری داشته باشید: از مصرف کافئین و الکل چندین ساعت پیش از خواب پرهیز کنید. در اتاق خواب خود یک محیط آرام ایجاد کنید و سعی کنید یک برنامه ی روتین برای خواب شبانه داشته باشید.

از جملات انگیزشی برای مطالعه استفاده کنید.



جملاتی را پیدا کنید که به شما انگیزه درس خواندن می دهند یا آن ها را خودتان بسازید و در اتاق پشت میز مطالعه جلوی چشمتان قرار دهید یا در دفترچه‌ی خود یادداشت کنید. در اینجا تعدادی از جملات انگیزشی برای درس خواندن که می‌توانند به شما کمک کنند، برای شما قرار داده‌ایم:

راز پیشرفت در شروع کار است.

آیا کاری که امروز انجام می‌دهم، مرا به جایی که فردا می‌خواهم باشم نزدیک می‌کند یا نه؟

زمانی که خسته هستم توقف نمی‌کنم، زمانی توقف می‌کنم که کارم را انجام داده باشم

نمی‌خواهم به عقب برگردم و بگویم کاش بیشتر تلاش می‌کردم.

هر صبح دو انتخاب داری: بخوابی و رویاهایت را در خواب ببینی یا بلند شوی و آن‌ها را دنبال کنی.

این جملات انگیزشی را هر چند وقت یکبار عوض کنید، چرا که بعد از مدتی اثر اولیه‌ی خود را از دست می‌دهند. همچنین زمانی که خسته هستید و احساس می‌کنید دیگر نمی‌توانید ادامه دهید، تماشای یک فیلم انگیزشی برای مطالعه می‌تواند به شما کمک کند که انگیزه‌ی از دست رفته‌ی خود را دوباره پیدا کنید.

نتیجه

وقتی نوبت به پیدا کردن انگیزه برای درس خواندن می‌رسد، برای هر فردی با توجه به نوع شخصیتی که دارد، روش‌های مختلفی جواب می‌دهد. بعضی افراد ممکن است با داشتن یک شریک مطالعه انگیزه بیشتری برای درس خواندن پیدا کنند. بعضی دیگر ممکن است به تعیین هدف نیاز داشته باشند و بعضی هم ممکن است نیاز داشته باشند که به ازای هر نیم ساعت مطالعه به خود پاداش دهند. این مهم است که روش‌های مختلف را امتحان کنید تا بتوانید آنچه را که از همه بیشتر برای شما جواب می‌دهد، پیدا کنید. انگیزه‌های مطالعه دانش آموزان نشان دهنده ی رویکردهایی است که آنان از انجام فعالیت‌هایی مانند مطالعه و خواندن در پی آنند. انگیزه‌های خواندن و یادگیری دانش آموزان چندبعدی است. دانش آموزان با انگیزه‌ها و هدف‌های مختلف مطالعه می‌کنند. (دیانی، تقی پناهی، ۱۳۸۷)

به معلمین و والدین گرامی توصیه می‌شود که به موارد زیر توجه کنند:



*معلمان از ارائه مطالب کسل کننده و استفاده از روش های یکنواخت تا حد امکان خودداری کرده و تنوع در شیوه تدریس را رعایت کنند و از متکلم و حده بودن پرهیز نمایند.

*میزان توجه و دقت شاگردان به معنی دار بودن مطالب، تازگی، پیچیدگی و سادگی مطالب نسبت مستقیم دارد، بنابراین، این امر همراه با تغییر در رفتار معلم حین درس توجه و دقت دانش آموزان را افزایش خواهد داد.

*استفاده از تشویق های کلامی مانند عالی، مرحبا، احسنت پس از عملکرد درست شاگردان سبب افزایش و تقویت یادگیری می گردد.

*والدین و معلمان از نمرات دانش آموزان تنها به عنوان وسیله ای برای دادن بازخورد و توجه هرچه بیشتر آنان به نقاط ضعف و قوت خود و میزان یادگیری ایشان استفاده کنند، نه به عنوان وسیله ای برای تنبیه.

*معلمان مطالب آموزشی بصورت متوالی از ساده به مشکل ارائه دهند تا در ابتدا شاگردان در یادگیری مطالب ساده موفقیت بدست آورند و انگیزه آنها در کسب یادگیری های بعدی افزایش یابد.

*معلمین از ایجاد رقابت و هم چشمی در بین دانش آموزان، خودداری ورزند.

*معلمین با استفاده از مثال ها و اصطلاحات آشنا و ساده، زمینه افزایش سرعت یادگیری را ایجاد کنند.

*استفاده از بحث های گروهی، بازیهای آموزشی، ایفای نقش مراجعه به کتابخانه و جمع آوری اطلاعات و آگاهی از میزان پیشرفت خود سبب افزایش علاقه و توجه در دانش آموزان می گردد. در انتها یادآوری این نکته مهم به نظرمی رسد که ایجاد فضای آزاد یادگیری بدون احساس ترس و اضطراب از عدم موفقیت و شکست، تشویق دانش آموزان به اظهار عقاید و اندیشه های خود و در نتیجه افزایش حس مسئولیت و قبول توانائی ها و شایستگی های خود از امور بسیار مهم در فراگیری سریع تر و مناسب تر است.

منابع

اعلم کمالی، سید رضا، (۱۴۰۳). بررسی رویکردهای نوین ایجاد انگیزه جهت ارتقای یادگیری پایدار دانش آموزان

، جوان، ۱(۲)، ۵۵-۷۴.

حسین ،رامشه ،(۱۳۷۷). بررسی نقش انگیزش و راهبردهای معلمان و دانش آموزان در عملکرد ریاضیات دانش آموزان سال سوم راهنمایی تبریز



خداوردی، علیرضا. (۱۴۰۱). بررسی نقش ایجاد رابطه دوستانه با دانش آموزان بر انگیزه آنها. همایش ملی تحقیقات میان رشته ای در مدیریت و علوم انسانی. SID. [https://sid.ir/paper/ /fa1016533](https://sid.ir/paper/fa1016533)

خدا پناهی، محمد کریم، (۱۳۷۶). هیجان و انگیزش، تهران، انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها، تهران

دالور، (۱۳۷۴). علی مبانی نظری و علمی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران، انتشارات رشد.

دالور علی، (۱۳۷۷). روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی و تهران.

دبانی، محمدحسین، و تقی پناهی، فاطمه. (۱۳۸۷). بررسی عوامل موثر بر انگیزه های مطالعه در دانش آموزان ابتدایی و راهنمایی. کتابداری و اطلاع رسانی، ۱۱ (۳) (مسلسل ۴۳)، ۲۹-۵۶. SID. [https://sid.ir/paper/ /fa4417999](https://sid.ir/paper/fa4417999)

رضایی، اکبر، قدم پور، عزت اله، و شریفی، حسن پاشا. (۱۳۸۷). الگویی برای ایجاد علاقه و انگیزه به مطالعه و پژوهش: بررسی اثر بخشی آن در دانش آموزان دوره راهنمایی. نوآوری های آموزشی، ۷ (۲۵)، ۱۵۱-۱۸۴. SID. [https://sid.ir/paper/ /fa75611](https://sid.ir/paper/fa75611)

سیف علی اکبر، (۱۳۷۳)، روانشناسی پرورشی (روانشناسی یادگیری و آموزشی) تهران نشر آگاه.

شریعتمداری علی، (۱۳۷۷). روانشناسی تربیتی، تهران، انتشارات امیرکبیر.

فریاد، اکبر، رخشان، فریدون. (۱۳۶۹). یادگیری تبرز انتشارات نیما.

مارشال ربو، جان. (۱۳۷۶). انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، موسسه نشر پیرایش.

مقصود حمدی پور (۱۳۷۹)، بررسی راه های ایجاد انگیزه در دانش آموزان دوره راهنمایی تحصیلی.

منتظریانی، احسان و منتظریانی، حدیث، ۱۴۰۲، راهکارهایی جهت ایجاد انگیزه درس خواندن در دانش آموزان، هفدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی، <https://civilica.com/doc/1762367>

میرزائی، محمد و احمدوند، خسرو، (۱۳۷۰). ویژگی های دانش آموزان موفق و ناموفق دوره راهنمایی تحصیلی تهران. دفتر آموزش ابتدایی و راهنمایی.



Methods of motivating students to study

Mostafa SHahreki

Education teacher of Sistan and Baluchistan province, Iran

Abstract

Man has never been without the need of research and study. In fact, at the beginning of his life, man has started his life by studying, exploring and researching with his era and this process has continued until today. Without a doubt, life is the result of these researches and achievements. The features of daily life, including the rapid growth and evolution of science and technology, international days of production competitions in the field of extension of knowledge and arts, require the training of creative, innovative, studious and research graduates. In order to face these tremendous developments, students must increasingly learn study and research skills so that they can continue to meet the conditions of modernization in the age that is referred to as the age of information and knowledge. to provide Creating motivation to study is one of the most important concerns of parents and teachers. Motivation as an internal stimulus can have a great impact on students' performance. Rosand. The research method is analytical review and information collection in library form using previous research in this field.

Keywords: Motivating, learning, progress, students