

مرکز آموزشی نیایش قوچان

عنوان :

انگیزش تحصیلی

جمع آوری کننده : محمد زمانی مقدم

آدرس وبلاگ : www.niayesh581.blog.ir

و

www.nutrition.blog.ir

انگیزش تحصیلی

آیا تاکنون از خود سوال کرده اید که چرا بعضی ها انگیزش پیشرفت سطح بالایی دارند و در رقابت با دیگران برای کسب موفقیت به سختی تلاش می کنند ، درحالی که عده ای دیگر انگیزه ی چندانی برای پیشرفت ندارند و برای کسب موفقیت از خود تلاشی نشان نمی دهند؟؟؟

انگیزش تحصیلی (academic motivation) چیست؟

کودکان به طور طبیعی با انگیزه برای یادگیری متولد می شوند. دست زدن کودک به اشیاء، غذا خوردن بدون کمک دیگران، راه رفتن و... از جمله ی اولین انگیزش ها برای یادگیری است که بعدها پاسخگوی فعالیت های وابسته به مدرسه مانند خواندن و نوشتن است.

زمانیکه کودکان انگیزه ای برای یادگیری ندارند، یعنی مانعی در راه انگیزش طبیعی آنها وجود دارد، احساس می کنند که به خوبی نمی توانند وظایف مربوط به مدرسه را انجام دهند و در نتیجه تلاششان را متوقف می کنند، یا به اندازه ی کافی تلاش جدی از خود نشان نمی دهند. این قبیل کودکان، براحتی سرخورده (frustrated) می شوند و از آنجا که تلاششان را متوقف می کنند و یادگیری آنها با موفقیت همراه نمی شود، تجربه ی شور و هیجان (thrill) ناشی از یادگیری مباحث جدید را کسب نمی کنند و معتقد می شوند همه ی موفقیتها به شانس و تصادف یا اوضاع و احوال (circumstance) مربوط است.

برخی عوامل اثر گذار بر یادگیری ، مثل : یاد نگرفتن ، وجود مشکلاتی در خلق و خو (temperament) ، به تاخیر انداختن امور، فشارهای روانی و افسردگی (depression) ، یادگیری در مدرسه را سخت تر می کنند.

سه عامل ابتدایی در مدرسه ممکن است باعث انگیزش تحصیلی پایین در دانش آموزان شود: کودکانی که والدین یا همسالان آنها ، فکر می کنند مدرسه مهم نیست و اهمیت مدرسه را تشخیص نمی دهند و دائم این مسئله را در گوش کودک می خوانند.

رقابت در مدرسه ، برای کودکانی که ممکن است هرگز بهترین نباشند . گرچه آنها می توانند مطالب آموزشی فراوانی یاد بگیرند ولی موفقیت را تجربه نمی کنند یا موفقیت آنها تشخیص داده نمی شود.

در برخی موارد، والدین انتظاراتی غیرواقع بینانه دارند که می تواند موجب مایوس شدن فرزندانشان شود.

افزایش انگیزش تحصیلی

آموختن عادات مطالعه ی صحیح و مفید و فراهم آوردن فرصت کسب موفقیت برای خود ، دارای اهمیت فراوان است.

وقتی برای خود مقرراتی در درس خواندن یا تفریح کردن ، در نظر می گیرید ، در برابر خود، قاطع و منصف باشید.

برای مطالعه ی خود هدف های کوتاه مدت در نظر بگیرید و در صورت رسیدن به آن هدف ، پاداش و در غیر این صورت خود را تنبیه کنید.

(مثلا" اگر فردا برنامه ی خود را به موقع انجام دادم ، حق دارم نیم ساعت از اینترنت استفاده کنم . اگر ۳ روز متوالی از برنامه ام عقب ماندم ، یک هفته حق استفاده از اینترنت را نخواهم داشت.)

تلاش کنید با اعضای خانواده روابط نزدیک و صمیمی داشته باشید، چون در هنگام درس خواندن به حمایت و کمک و آرامش نیاز خواهید داشت. سعی کنید در کنار خانواده ی خود، اوقات خوش و مرفحی داشته باشید .

سعی کنید خیلی خوب و دقیق و منطقی (به دور از حرف و سخن دیگران) به علایق و استعدادها و تواناییها و اهداف خود فکر کنید تا جایی که برای خودتان ، قانع کننده و آشکار باشد.

وقتی موفقیتی بدست می آورید هر چند هم که کوچک باشد ، معتقد باشید که آن در نتیجه ی سعی و تلاش شما بوده ، نه شانس و اتفاق و...

شما برای کسب انرژی لازم برای رسیدن به یک هدف (قبولی در کنکور) باید انگیزه ی قوی داشته باشید. انگیزه هم وقتی قوی می شود که درونی و خودجوش باشد نه بیرونی و با زور!

یعنی اینکه شما معتقد به ادامه تحصیل و داشتن زمینه ی شغلی مناسب باشید ،نسبت به مطالعه ، سطح سواد ، موقعیت اجتماعی و... احساس نیاز کنید، از خواندن مطالب مورد علاقه ی خود لذت ببرید و نسبت به عملکرد خود احساس رضایت داشته باشید. نه اینکه به خاطر ترس از حرف دروهمسایه و فامیل ، به خاطر اینکه پدر و مادرم ازم خواستند و چنین انتظاری دارند، درس بخوانید ، این دلایل شاید برای ایجاد انگیزه خوب باشند ولی برای پایدار نگه داشتن انگیزه به دلایل و عوامل درونی نیازمندیم.

(مثل کسانی که دائم می گویند:" خوب ، این همه لیسانس بیکار، اصلا" واسه چی آدم باید درس بخونه؟!" خوب چنین کسی ، هیچ اعتقادی به ذات ادامه تحصیل ندارد ، تنها هدفش شغل بوده ، که آنهم به خاطر دیدن چند تجربه ی اتفاقی ، به سرعت زیر سوال رفته، پس نمی توان از این

شخص انتظار انگیزه ی بالا برای درس خواندن و قبولی داشته باشیم ، مگر اینکه نگرش و دید خود را نسبت به مسائل تغییر دهد.)

نکاتی در زمینه ی افزایش یادگیری

شما باید با برنامه درس بخوانید ، اگر برنامه ریزی زمان بندی شده برای خود نداشته باشید، هرچقدر هم که درس بخوانید و نمره ی خوب بگیرید، هیچگاه متوجه ی جایگاه خود نمی شوید. متوجه نمی شوید در چه اوقاتی، چه درسی را بهتر می فهمید و یاد می گیرید ، متوجه نمی شوید چه زمانهایی را بی خود از دست داده اید . اصلاً" تشخیص نمی دهید که برای چه درسی چقدر باید وقت بگذارید و چه درسی را به چه روشی بخوانید.

پس یک برنامه ریزی زمان بندی شده ، هرچقدر هم که ساده باشد ، خیلی چیزها را مشخص می کند.

{ برای این منظور می توانید به جدول خود کنترلی اسکینر، موجود در صفحه ی کنکور، مراجعه کنید. }

سعی کنید مکانی که در آن درس می خوانید ساده و آرام (نه سکوت محض)، حتی المقدور در منزل خودتان باشد . در غیر این صورت می توانید از کتابخانه ی نزدیک محل سکونت خود استفاده کنید.

سعی کنید همیشه به کارهای مدرسه و درس خواندن ، الویت دهید و بعد از انجام آنها به فعالیت‌های دیگر (تماشای تلویزیون ، استفاده از کامپیوتر، تفریح ، مهمانی و...) بپردازید.

برای تفریحات خود هم برنامه ی زمان بندی شده داشته باشید. حتما" برایتان پیش آمده که در طول روز ۸ ساعت می خوابید و مثلاً" ۴ ساعت درس می خوانید ، ولی هرچقدر فکر می کنید ، نمی دانید ۱۲ ساعت بقیه را چه کار کرده اید؟!!!

این همان وقت تلف شده است ، شما چون نمی دانید در آن زمان طولانی ، چه کار خاصی انجام داده اید، پس به نظرتان می آید که با اینکه هیچ تفریحی نداشتید ، باز هم نتوانستید درس بخوانید و ساعات مطالعه اتان بسیار کم است ولی خسته اید و نتیجه ی مطلوبی هم نمی گیرید. چرا؟

چون برای آن ۱۲ ساعت برنامه ای نبوده و خیلی راحت به هدر رفته بدون اینکه احساس کنید کار خاصی انجام داده اید.

اما اگر دیروز برای این ۱۲ ساعت برنامه می ریختید (۱۰ تا ۱۱ شب ، استفاده از اینترنت - ۱ تا ۳ ظهر، دیدن فیلم سینمایی کمدی - ۵/۵ تا ۶ عصر، حرف زدن با تلفن - ۸/۵ تا ۹ شب، کمک به مادر با شستن ظروف شام و...) آخر شب فردا با رضایت خاطر و بدون احساس بطلان ، به کارهایتان نگاه می کردید.

اگر قبلاً مشکلاتی در زمینه ی پیشرفت تحصیلی داشته اید:

درباره ی آن مشکل خوب فکر کنید و با معلمها و مشاورین و پدر و مادر خود ، مشکل را در میان بگذارید تا بتوانید نقاط ضعف را شناسایی کنید و قبل از اینکه مزمن و کهنه شود ، راه حلی برایشان پیدا کنید. (مثلاً دوست نداشتن درس خاصی ، احساس یاد نگرفتن درس خاصی، اضطراب امتحان ، خوب درس نخواندن و...)

در حین رفع نقاط ضعف ، روی نقاط قوت و تواناییهای خود نیز تاکید کنید و برای پروراندن آنها هم برنامه بریزید . دانستن نقاط ضعف نباید باعث شود که شما کل تواناییهایتان را زیر سوال ببرید.

به تناسب پیشرفتها ، پادشهایی را برای خودتان در نظر بگیرید.

هرچند وقت یکبار به عنوان پاداش به کارهای بسیار مورد علاقه ای که برایتان لذت بخش است ، بپردازید. مثلاً" به خودتان قول بدهید که اگر یک هفته ی کامل از شنبه تا پنج شنبه ، برنامه اتان را به موقع به انجام برسانید و از برنامه عقب نیفتید ، جمعه ی آن هفته را به کوه بروید.

عوامل مخل یادگیری را محدود کنید .

(زیاده روی در تماشای فیلم و تلویزیون ، انجام بازی های کامپیوتری یا استفاده ی بیش از حد از اینترنت ، بیرون رفتن از خانه به منظورهای مختلف و مکالمه ی بیش از حد با تلفن و خواب بیش از اندازه و...)

ساعات مطالعه ی خود را کم کم (حتی اگر شده روزی ۱۰ دقیقه) ولی پیوسته افزایش دهید . مثلاً" یک روز ۷ ساعت مفید درس نخوانید و ۳ روز بعد روزی ۲ ساعت ، مگر اینکه اتفاق غیر مترقبه ای افتاده باشد.

چون ۵۰٪ کارآیی مدت مطالعه بستگی به عادت مطالعاتی شما دارد.

از هدف هایی که نیازمند تلاش ، ولی قابل دسترسی اند، استفاده کنید . برای خود ، هدفهای بسیار سطح بالا که امکان دسترسی به آنها بسیارمشکل یا غیر ممکن است ، در نظر نگیرید.

مراقب تاثیر مخرب رقابت بیش از حد باشید . به جای اینکه خود را با دیگران مقایسه کنید ،همیشه خود را با دیروز خودتان مقایسه کنید.

برای خود علایق و یادگیری های جدید بوجود آورید ، چون لذت یادگیری های قبلی ، یادگیری های آتی را تشویق می کند.