



مدارس هزاره سوم

روش های ایجاد انگیزه

پایه هفتم

1403-1404

علوی

مدارس هزاره سوم



ماهیت و تعریف انگیزه تحصیلی

انگیزه تحصیلی، باورهای آموخته شده فرد درباره ارزشمندی فردی، توانایی ها و قابلیت های خود (خودپنداره های تحصیلی)، اهداف و انتظارات فرد برای کسب موفقیت یا شکست و احساسات مثبت و منفی (کنجکاوی و اضطراب) ناشی از فرایند خود ارزشیابی است.

انواع انگیزه تحصیلی

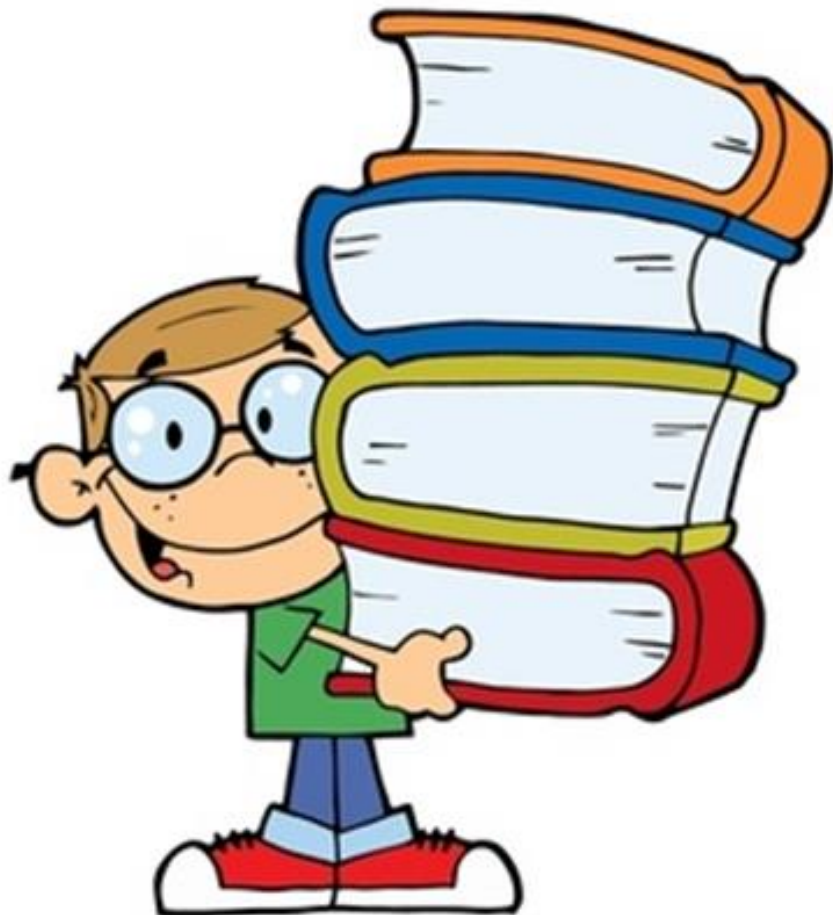
الف: طبقه بندی انگیزه تحصیلی از نظر اهداف:

عوامل بیرونی



عوامل درونی

۱ - انگیزه تحصیلی بیرونی: بعضی از دانش آموزان برای رسیدن به پاداش های بیرونی مثل نمرات خوب برانگیخته می شوند.



عوامل انگیزه تحصیلی بیرونی:

- کسب موقعیت شغلی خوب
- تأیید بزرگسالان
- تحسین
- ترس از انزوا و تنهایی یا ترس از تنبیه
- احترام و توجه
- توجه دلسوزانه یا حمایت عاطفی
- ترس از محرومیت یا اخراج از مدرسه

۲- انگیزه تحصیلی درونی: ارضای نیازهای درونی و اطلاعات و باورهای آموخته شده دانش آموز درباره خود نقش اساسی در یادگیری و انگیزه تحصیلی او دارد. مثل ”من در ریاضیات قوی نیستم“



• عوامل انگیزه تحصیلی درونی:

– خود پنداره مثبت

– کنجکاوی و علاقه

– خودگردانی و خود مختاری

– ترجیح فعالیت های چالش انگیز

– ارزشمندی فردی



ب: طبقه بندی انگیزه ها از نظر کیفیت:

ناخوشایند

خوشایند

۱- انگیزه های تحصیلی خوشایند: مثل قبول شدن در دانشگاه،

احساس رضایتمندی درونی ، کسب موقعیت اجتماعی و ...

۲- انگیزه های تحصیلی ناخوشایند: مثل فرار از تنبیه شدن، ترس از

طرد شدن توسط خانواده و جامعه و ...

کوتاه مدت

بلند مدت

ج: طبقه بندی انگیزه تحصیلی از نظر مدت:

۱- انگیزه تحصیلی کوتاه مدت: مدت این انگیزه ها کوتاه و فقط برای مدت کوتاهی دوام داشته و پس از دستیابی به آن و یا با تغییر شرایط از بین می روند. مثل دریافت پاداش وعده داده شده توسط والدین، دوچرخه سواری و ...

۲- انگیزه های تحصیلی بلند مدت: بلند مدت بوده و ممکن است سالیان سال دوام داشته باشد. مثل دستیابی به تخصص یا شغل مورد نظر و ...



فعالیت: به گروه های دو نفره تقسیم شوید و با مشورت همدیگر فهرستی از انگیزه هایی را که در طی دو ماه گذشته تجربه کرده اید، تهیه نموده و سپس آن ها را براساس شدت و فراوانی، مثبت یا منفی، بلند مدت یا کوتاه مدت، درونی یا بیرونی، خوشایند یا ناخوشایند طبقه بندی نمایید.



فرایند بی انگیزگی تحصیلی

۱ – مرحلهٔ اخطار

مرحلهٔ اخطار زمانی است که فرد بطور ناگهانی از تلاش و سعی خود برای موفقیت تحصیلی دست برمی دارد و تکالیفش را در حد رفع تکلیف انجام می دهد و خلاقیت دانش آموز کاهش پیدا کرده و خواب آلودگی و بی حوصلگی می کند.

۲ – مرحلهٔ بی انگیزگی نسبی (بی میلی تحصیلی)

در این مرحله دانش آموز تکالیفش را ناقص انجام می دهد و ارتباطش با معلمان و کادر آموزشی ضعیف، حضورش در مدرسه نامنظم، نمراتش در حد متوسط یا پایین، و فرد بین علاقه و عدم علاقه به تحصیل در نوسان است.

۳ – مرحلهٔ بی انگیزگی کامل (انزجار تحصیلی)

کوتاهی در انجام تکالیف، انباشتگی وظایف تحصیلی، بازخواست های والدین و معلمان، درگیری درونی دانش آموز با خود، درگیری با دانش آموزان دیگر، همراه نبردن کتاب در کلاس، ایجاد مزاحمت و درد سر برای معلم، غیبت های مکرر و فرار از مدرسه از علائم این مرحله است.

اثرات بی انگیزگی تحصیلی

• اثرات جسمانی بی انگیزگی تحصیلی

اگر بی انگیزگی تحصیلی بصورت طولانی ادامه یابد، بخاطر عدم علاقه تحصیلی از یک طرف و فشار اطرافیان از طرف دیگر، باعث استرس و اضطراب فراوان و واکنش های جسمی شده و اندام ها و دستگاه های ضعیف بدن دچار بیماری های روان تنی می شوند (هم ریشه روانی و هم ریشه جسمانی دارند). مثل زخم معده، فشار خون بالا، ضعیف شدن سیستم ایمنی، دردهای مختلف بویژه کمر درد و غیره.





اثرات روانی بی انگیزگی تحصیلی

احساس پوچی و بی هدفی، برخی اختلالات روانی مثل افسردگی، اضطراب و ...

عوارض اجتماعی بی انگیزگی تحصیلی

دانش آموزانی که از نظر تحصیلی در شرایط مطلوبی نیستند و از مهارت های زندگی و مقابله ای ضعیفی برخوردار هستند به رفتارهای ناکارآمد و مخرب زیر اقدام می کنند:

– فرار از مدرسه

– اعتیاد

– ناهنجاری های رفتاری: رفتارهای ضد اجتماعی همچون درگیری با معلم یا دانش

آموزان دیگر، تخریب اموال مدرسه، حمل وسایل ممنوعه در مدرسه و ...

منابع بی انگیزگی تحصیلی

۱- باورها و عقاید

بی انگیزگی که در آن هیچ عامل بیرونی باعث ایجاد استرس و فشار نمی گردد بلکه باورهای خود فرد او را بی انگیزه می سازند. مثل باور مربوط به کمالگرایی

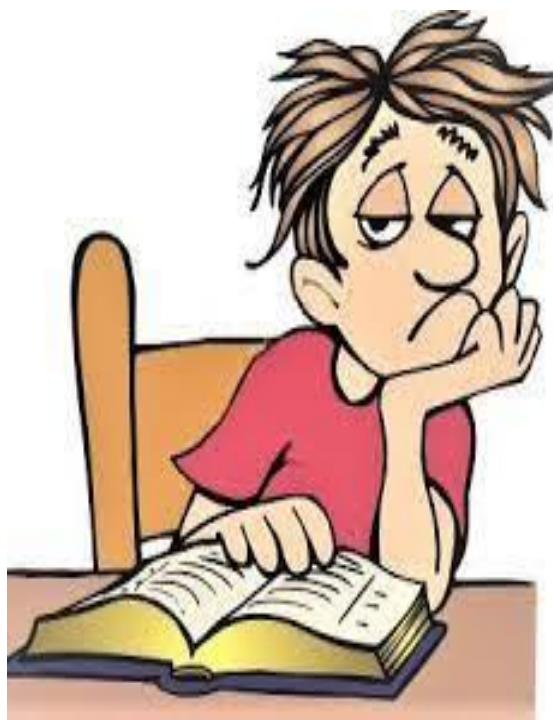
۲- احساس حقارت

بعضی دانش آموزان احساس می کنند که همیشه نسبت به دانش آموزان دیگر از توانمندی کمتری برخوردارند، لذا عقیده دارند که تلاش آنان بی نتیجه است.

۳- تعارض ها

تعارض زمانی به وجود می آید که فرد باید از میان دو موقعیت با بار یکسان یکی را انتخاب نماید. مثلاً دانش آموز از بین بازی و مطالعه یکی را انتخاب نماید. در دراز مدت تعارضات ممکن است مانع یادگیری و تحصیل شوند.

۴- عدم تأیید و دریافت پاداش



۵- فشارها

مشکلات و فشارهای زندگی روزمره، مدرک گرایی به جای یادگیری و درک آموخته ها باعث می شود که دانش آموز انگیزه کافی برای یادگیری و تحصیل نداشته باشد.

۶- حوادث و بیماری ها

حوادث غیر مترقبه یا بیماری های طولانی مدت و عدم حضور ناشی از آن در مدرسه، در صورت نبود حمایت های لازم از طرف مدرسه برای جبران، ممکن است باعث سردرگمی، اضطراب و مشکل در فرایند یاددهی - یادگیری شود.

برای افزایش انگیزه چه کنیم؟

1. هدف گذاری کنید

یک کاغذ و قلم بردارید و اهدافتان را روی آن بنویسید. برای رسیدن به اهداف برنامه ریزی کنید و اقدام کنید.

2. لیستی از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید

گاهی اوقات کارهایی که باید انجام دهیم بسیار زیادند، همین امر ممکن است اشتیاق به کار را از شما بگیرد. مخصوصاً این روزها که تعداد بی شمار ایمیل‌ها به وظایفی که به ما محول شده، اضافه شده است. به همین دلیل من لیستی از کارهایی که باید انجام بدهم تهیه کرده‌ام. این لیست شامل کارهای اصلی و مهمی است که باید انجام بدهم. کارهای کوچک را در پایان روز یا در وقت اضافه بین کارهای دیگر انجام می‌دهم.



3. هدف‌تان را به اهداف کوچکتری تقسیم کنید

علم اعصاب به ما می‌گوید که هر موفقیت کوچکی، مرکز پاداش مغز را فعال می‌کند و باعث می‌شود دوپامین که ماده شیمیایی احساس خوب است در بدن آزاد شود.

4. مقایسه ناسالم نکنید

مقایسه درون زندگی خود با ظاهر زندگی دیگران باعث بی‌انگیزگی شما می‌شود.

5. از گذشته درس بگیرید

اشتباهات گذشته یکی از عوامل بی‌انگیزگی هستند. فکر کردن به گذشته برای شما سودی ندارد. شما فقط باید از آن درس بگیرید و به آینده چشم بدوزید.

6. ورزش کنید

آیا ورزش می‌کنید؟ آیا از خانه خارج می‌شوید؟ اگر نه، شما باید یک فعالیت فیزیکی برای خودتان در نظر بگیرید.



۷. هدف‌های بزرگ داشته باشید

بله، درست‌ه که باید از کم شروع کنید، ولی هدف بزرگ داشته باشید. به این معنا که همیشه مشخص کنید دقیقاً چه می‌خواهید. مهم‌تر از همه تلاش کنید قدم به قدم به اهدافتان برسید.

۸. زمانی را به تفریح اختصاص دهید

«تفریح کن» به هیچ وجه یک نصیحت تنبلاانه نیست. گاهی اوقات زمانی که برای انجام یک کار صرف می‌کنیم، خیلی بیشتر از زمانی ست که برایش در نظر گرفته‌ایم. همین باعث رنجش خاطر ما و در نتیجه بی‌انگیزه شدن ما می‌شود.





مدارس هزاره سوم

روش های ایجاد انگیزه

پایه نهم

1403-1404