



# هنر حفظ انگیزه

مژده جانہ - روان شناس



## انگیزه و انگیزش چیست؟

انگیزه یک عامل درونی است که هر موجود زنده‌ای را به حرکت در می‌آورد و انگیزش حالتی است که در اثر دخالت انگیزه به موجود زنده دست می‌دهد. مثلاً کمبود مواد غذایی بدن یا نیاز به غذا، انگیزه و حالت گرسنگی یا احساس گرسنگی، انگیزش است. انگیزه‌ها را به دو گروه عمده می‌توان تقسیم نمود:

۱) انگیزه‌های اولیّه یا فیزیولوژیک: بر اساس نیازهای زیستی موجود زنده بنا شده اند. مثل: گرسنگی، تشنگی و ...

۲) انگیزه‌های ثانویه یا اجتماعی: در اثر یادگیری به وجود می‌آیند. مثل: کسب قدرت، مقام، پیشرفت شغلی و ...

محققان و نظریه پردازان انگیزه‌های اجتماعی را به دو گروه بیرونی و درونی تقسیم می‌کنند. انگیزه‌های بیرونی که فرد به وسیله‌ی پیامدهای بیرونی مثل تشویق، پول، جایزه و ... برانگیخته می‌شود و انگیزه‌های درونی که شخص برای انجام موفقیت آمیز تکلیف خود تمایل درونی دارد، خواه تشویق بیرونی وجود داشته باشد یا خیر.

انگیزش درونی حاصل ضرب دو نوع ادراک احساس شایستگی و خود کنترلی است. احساس شایستگی یعنی توانایی کنترل کردن و خود کنترلی یعنی فرصت کنترل داشتن یا به عبارت دیگر توانایی اتخاذ تصمیم و انتخاب های مؤثر. یعنی اگر افراد خود را در یک موقعیت معین شایسته بدانند اعتقاد می‌یابند که توانایی کنترل کردن آن موقعیت را نیز دارند.

## راهکارهای رسیدن به انگیزش درونی

● **خود کارآمدی:** یک قضاوت شخصی درباره توانایی انجام دادن یک فعالیت ویژه است عقیده دانش آموزان به اینکه "من می‌توانم" یا "من نمی‌توانم" است. افرادی با خود کارآمدی پایین نسبت به یک تکلیف، احتمالاً بیشتر از آن اجتناب میکنند، در حالی که آنهایی که خود کارآمدی بالایی دارند نه تنها احتمال بیشتری وجود دارد که کوشش بیشتری برای انجام تکلیف بکنند بلکه سخت تر و با پا فشاری در مقابل مشکلات خواهند بود. اگر ما بخواهیم موفقیت های عالی تحصیلی افزایش یابد ضروری است که در زودترین زمان ممکن شروع به ایجاد خود کارآمدی بکنیم.

● **اسناد:** توصیف فرد از موفقیت ها و شکست هایش، انتظارات او را برای موفقیت و انگیزش بعدی او تعیین می نماید. اگر دانش آموز موفقیت‌ها و

شکست‌هایش را به قوت و ضعف توانایی ها و کوشش‌هایش نسبت دهد، با تغییر در کوشش‌ها و افزایش توانمندی‌ها، انگیزه‌اش برای رسیدن به موفقیت و جبران شکست‌ها بیشتر می‌شود. اما اگر موفقیت‌ها و شکست‌هایش را به دشواری تکالیف و شانس نسبت دهد، دیگر انگیزه‌ای برای حرکت نخواهد داشت، چراکه شانس و سختی دروس را که نمی‌تواند تغییر دهد!

● **معیار تعیین شایستگی:** یکی از عوامل مهمی که ادراک شایستگی دانش آموزان را تحت تاثیر قرار می‌دهد این است که دانش آموز برای خود معیارهایی از شایستگی ایجاد می‌کند. بهترین معیار برای تعیین شایستگی مقایسه عملکرد فعلی با عملکردهای قبلی خود فرد در انجام یک تکلیف است. و بدترین معیار، مقایسه‌ی خود با دیگران است.

● **خود نظم دهی:** یعنی آگاهی از ویژگی‌های خود و اداره یادگیری خود و انتخاب راهبردهای رفتاری (تشویق و تقویت یا تنبیه)، شناختی (تکرار و مرور، بسط و گسترش و سازماندهی مطالب) و فراشناختی (برنامه ریزی، نظارت و ارزشیابی و نظم دهی) مناسب برای حفظ این حالت است.

## توصیه‌هایی برای افزایش انگیزه در مطالعه

● **تعادل:** بین مطالعه‌ی مطالب ساده و مطالب پیچیده تعادل ایجاد نمایید. مطالعه‌ی درس ساده و پیچیده در کنار هم حس یادگیری را افزایش می‌دهد.

● **حمایت:** حمایت آموزشی برای خودتان فراهم کنید. لیستی از دبیران، هم کلاسی‌ها و افرادی که در دروس مختلف می‌توانند به شما کمک کنند تهیه نمایید تا در مواقعی که به راهنمایی نیاز دارید، بدانید می‌توانید از آنها کمک بگیرید.

● **اهداف:** برای خودتان هدف تعیین کنید و نیز اهداف کلی را به اهداف جزئی تقسیم نمایید. ابتدا لیستی از اهدافی که می‌خواهید به آن‌ها برسید تهیه نمایید، سپس هر هدف را به گام‌های کوچک‌تر تقسیم کنید و برای رسیدن به آن‌ها از قدم اول شروع نمایید.

● **مثبت اندیشی:** برای خود نیروی روانی مثبت فراهم آورید. افکار مثبت باعث ایجاد احساسات مثبت و در نتیجه افزایش کارایی فردی می‌شوند. افکار مثبت و منفی‌تان را بشناسید و چرخه‌ی افکار تان را تحت کنترل خود در بیاورید.