

وزارت آموزش و پرورش  
معاونت پرورشی و تربیت بدنی  
دفتر مشاوره امور تربیتی و تحصیلی

# روش های ایجاد انگیزه تحصیلی

مجموعه مهارت های تحصیلی

محمد مصطفوی



وزارت آموزش و پرورش  
معاونت پرورشی و تربیت بدنی  
اداره‌ی کل امور تربیتی و مشاوره

# روش‌های ایجاد انگیزه‌ی تحصیلی ویژه‌ی مدیران، مشاوران و معلمان مدارس

زیر نظر: کمیته‌ی علمی تدوین کتاب‌چه‌های مهارت‌های  
تحصیلی

مؤلف: محمد مصطفوی



فلاح و رستگاری مادی و معنوی انسان به اصلاح و سلامت  
نفس بستگی دارد  
آیت... خامنه‌ای

## سخنی با مخاطبان عزیز

بی‌شک نظام آموزش و پرورش هر کشور براساس چتر  
فلسفی خاص آن شکل می‌گیرد. منظور از چتر فلسفی  
رویکرد و زمینه‌ی فکری و اعتقادی هر ملت و نظام برخاسته  
از آن می‌باشد. تنوع و تفاوت فرهنگ‌ها، ارزش‌ها، باورها و  
زمینه‌های فکری در بین ملت‌ها و اقوام مختلف گواه این  
مسئله است. در تفکر اسلامی، آموزش و پرورش فرآیندی  
است که به وسیله‌ی آن تلاش می‌شود تا دستاوردها، آرمان‌ها  
و تجارب مفید و ارزشمند برای زندگی بهتر کودکان به آنان  
ارائه شود. این فرآیند از بدو تولد و با اولین تلاش‌های والدین  
در یاددهی رفتار منطبق با فرهنگ دینی و قومی هر کشور  
است. از طرف دیگر تحصیل آموزشگاهی فرصتی است تا به  
کودکان کمک شود چیزهایی یاد بگیرند که بزرگسالان  
یادگیری آن‌ها را در رسیدن به اهداف خلقتشان (کمال) و  
چگونگی عکس‌العمل‌های متناسب در موقعیت‌های مختلف  
ضروری می‌دانند.

به اعتقاد بسیاری از دانشمندان و متفکران حوزه‌ی آموزش و پرورش، هدف اصلی آموزش و پرورش می‌باید بر مبنای روشنگری فکری باشد نه مهارت‌های فنی و آموزش صرف. آنان به کودک به‌عنوان یک «کل واحد» نظر دارند و به تمام جنبه‌های رشد و شخصیت وی اعم از عاطفی، اخلاقی، شناختی، هنری، جسمانی و دینی اهمیت می‌دهند و در تفکرشان بر زندگی پربار و با معنای مدرسه‌ای در حال حاضر تأکید می‌کنند. موضوع‌ها و موادّ درسی را نیز تنها به‌عنوان منبع و وسیله‌ای برای رشد «کلّ انسان» در نظر می‌گیرند، نه به‌عنوان هدف. تحقق چنین امری مستلزم داشتن نگاه سیستمی و چندوجهی در آموزش و پرورش می‌باشد. مدرسه کلی است که اجزای هماهنگ و مرتبط با خود را می‌طلبد، هر نوع برنامه‌ی آموزشی و تربیتی باید به‌صورت تلفیقی و یک‌پارچه صورت پذیرد، تا مطلوب واقع گردد. شادابی، نشاط، پرتحرکی، پذیرندگی، خلاقیت، اعتماد، هماهنگی، اخلاق مداری و دینی بودن، مشخصه‌ی اصلی این نوع از مدارس است.

کشور عزیز ما ایران نیز براساس چتر فلسفی اسلامی ایرانی خویش، یکی از مهم‌ترین سیاست‌های آموزش و پرورش خود را تلاش در جهت تربیت و تهذیب انسان‌های خداجو قرار داده است. چرا که بزرگ‌ترین رسالت انبیای الهی نیز همین بوده است. اعتقاد به انسان‌های تربیت‌یافته و متعهد و

کمال‌گرا در عصر پرتنش و پرهیاهوی جهان فعلی بستری  
بوده است تا تحولی عظیم در تمامی ساختار آموزش و  
پرورش کشور ایجاد گردد که از آن جمله تأکید مقام معظم  
رهبری در تربیت دینی و اخلاقی و رشد استعدادهای  
دانش‌آموزان، تلاش مسؤولان عالی‌رتبه نظام بر قانون احیای  
معاونت پرورشی، طراحی و تدوین الگوی برنامه‌ی درسی  
ملّی بر مبنای نیازهای تربیتی دانش‌آموزان و احیای دفتر  
مشاوره و برنامه‌ریزی امور تربیتی از آن جمله است.  
لذا این دفتر با توجّه به آمارهای بالای مشکلات تحصیلی و  
تأثیرات نامطلوب روانی - عاطفی آن در بین دانش‌آموزان و  
اولیای آنان که خود منشأ بروز برخی از مشکلات و  
نابهنجاری‌های دیگر نظیر اضطراب، افسردگی، ترک  
تحصیل و ... می‌شود و براساس شرح وظایف ذاتی خود در  
خصوص کاهش مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان و با تأسی  
از برنامه‌ی درسی ملّی اقدام به تدوین مجموعه مهارت‌های  
تحصیلی در مرحله‌ی اوّل با پنج عنوان شامل: ۱ - روش‌های  
پیش‌گیری از افت تحصیلی ۲ - روش‌های ایجاد انگیزه‌ی  
تحصیلی ۳ - برنامه‌ریزی تحصیلی ۴ - تمرکز حواس و  
حافظه ۵ - مدیریت زمان، توسط تعدادی از همکاران و  
کارشناسان شاغل در آموزش و پرورش که در دو حوزه‌ی  
نظری و عملی خدمات راهنمایی و مشاوره را تجربه کرده‌اند،  
زیرنظر کمیته‌ی علمی که در این دفتر تشکیل شده است به

رشته‌ی تحریر درآورده است که اینک تقدیم مخاطبان عزیز  
می‌گردد. بر خود لازم می‌دانم از همکاران ارجمند که در  
گردآوری و تألیف مجموعه‌ی حاضر زحمت کشیده‌اند تشکر  
و قدردانی نمایم. مطمئناً کتاب‌چه‌های حاضر خالی از اشکال  
نمی‌باشد. لذا رهنمود اساتید ارجمند و همکاران گران‌مایه  
می‌تواند بر غنای مجموعه بعدی بیفزاید.

والسلام علیکم و رحمة‌الله و برکاته

محمد علی امیری

سرپرست دفتر امور مشاوره تربیتی و تحصیلی

## مقدمه

هنگامی که صحبت از دوران نوجوانی و تحصیل می‌شود، برای بسیاری از ما دوره‌ای پر از خاطرات است. اما واقعیت این است که بسیاری از دانش‌آموزان بنا به دلایل مختلف انگیزه‌ی لازم را جهت ادامه‌ی تحصیل ندارند. نه تنها دانش‌آموزانی با توانمندی‌های هوشی و استعداد متوسط، بلکه حتی دانش‌آموزان مستعد و باهوش نیز از این قاعده مستثنی نیستند. نکته‌ی مهم آن است که این موضوع در کلیه‌ی طبقات اجتماعی و اقتصادی صادق است. یعنی نوجوانانی که در خانواده‌های مرفه زندگی می‌کنند و در مدارس با امکانات مطلوب و کافی تحصیل می‌نمایند به اندازه‌ی دانش‌آموزان متعلق به خانواده‌های ضعیف و محروم نیز از این مشکل رنج می‌برند.

تلاش برای برقراری ارتباط با دانش‌آموزانی که علاقه‌شان را به یادگیری از دست داده‌اند، یا دانش‌آموزانی که بنا به دلایلی، دچار شکست تحصیلی و ترک تحصیل شده‌اند، برای تمامی معلمان تجربه‌ای مایوس‌کننده و بسیار معمول است. نکته‌ی مهم آن است که مشکلات تحصیلی باعث می‌شود در دوره‌ی نوجوانی نه تنها آمار مشکلات اضطرابی، افسردگی، درماندگی آموخته‌شده و احساس حقارت بالا برود؛ بلکه آمار آسیب‌های روانی - اجتماعی مانند فرار از مدرسه،

اعتیاد، بی‌بند و باری و خودکشی به طور محسوسی افزایش یابد، و این درحالی است که چنانچه تحت شرایط مطلوب، مهارت‌ها و فنون خاص تحصیلی به دانش‌آموزان آموزش داده‌شود، می‌توان از بروز چنین مشکلاتی پیش‌گیری نمود. یکی از انواع مهارت‌های تحصیلی، مهارت ایجاد انگیزه‌ی تحصیلی است. نوجوانان زیادی با مشکل عدم انگیزه‌ی تحصیلی در مدرسه روبه‌رو هستند. ناتوانی در برخورد صحیح با این مشکل باعث می‌شود تا به آسیب‌های متعددی مبتلا شوند. به همین دلیل ضروری است تا معلمان و مشاوران عزیز نیز با این پدیده آشنا شده و نحوه‌ی برخورد صحیح با آن را بیاموزند تا از تأثیر سوء آن بر تحصیل دانش‌آموزان جلوگیری شود. برای آن‌که معنی و مفهوم انگیزه‌ی تحصیلی را بیشتر بدانید، بهتر است به مثال‌های زیر توجه کنید:

- ناصر دانش‌آموز کلاس سوم دبیرستان است. او مهرماه در مدرسه ثبت‌نام کرده و تاکنون غیبت‌های زیادی داشته است. اکنون بسیار نامنظم در مدرسه حاضر می‌شود. مسئولان و معلمان مدرسه از او دل‌خور و عصبانی هستند. در بسیاری از کلاس‌های مهم و ضروری غایب بوده است. او به فوتبال بسیار علاقه‌مند است و بنابه گفته‌ی خودش باید روزی چهار ساعت فوتبال بازی کند.

اخیراً به دخترعمویش علاقه‌مند شده است. با وجود این‌که خودش اظهار کرده بود که تنها راه پیشرفتش در کار و



ازدواج با دختر عمومیش، ادامه‌ی تحصیل است. اما هیچ  
علاقه‌ای به تحصیل ندارد. رفتارش در مدرسه غیرعادی  
می‌باشد و به همین دلیل نیز دوستان کمی دارد. به‌علت  
فاصله‌ی زیاد سنی با والدینش، شکاف عمیق ارتباطی و عدم  
درک متقابل، حاضر به مشورت کردن با آنها نیست.

- مینا دانش‌آموز کلاس دوم راهنمایی است. او سال  
تحصیلی گذشته را با علاقه شروع کرده بود، اما در آن سال،  
چندان موفق نبوده است. در پایان سال مینا جزء دانش‌آموزان  
متوسط و رو به پایین قرار گرفته بود. هم‌اکنون که مینا در  
سال سوم مشغول به تحصیل است، وضعیتی بدتر از سال  
گذشته دارد و از این که در گروه متوسط رو به پایین  
قرار گرفته، بسیار ناراحت است. او هرگاه در خواندن درسی  
دچار مشکل می‌شود، احساس می‌کند که خنگ و نادان است  
و سایر دانش‌آموزان به او می‌خندند. معلمان مینا نسبت به  
رفتارهای او روز به روز بیشتر عصبانی می‌شوند و ارتباط  
آنها ضعیف و ضعیف‌تر شده است. به‌طوری که مینا از  
تلاش خود دست برداشته و بی‌علاقه شده است.

موارد بالا نمونه‌ای از دانش‌آموزان با انگیزه‌ی تحصیلی پایین  
است.

## ماهیت انگیزه‌ی تحصیلی

امروزه بسیاری از معلمان، والدین و دانش‌آموزان از واژه‌ی عدم انگیزه‌ی تحصیلی استفاده می‌کنند. مثلاً در زمینه‌ی عدم موفقیت تحصیلی می‌گویند: «بهبود انگیزه‌ی لازم برای درس خواندن ندارد.» و منظورشان این است که بسیار بی‌نظم است یا به فعالیت‌های دیگر بیشتر علاقه نشان می‌دهد و یا مردود شده است. باید گفت استفاده از این عبارات برای انگیزه‌ی تحصیلی از نظر علمی نادرست است. انگیزه‌ی تحصیلی، باورهای آموخته شده‌ی فرد درباره‌ی ارزش‌مندی فردی، توانایی‌ها و یا قابلیت‌های خود (خودپنداره‌های تحصیلی)، اهداف و انتظارات فرد برای کسب موفقیت یا شکست و احساسات مثبت و منفی (کنجکاوی و اضطراب) ناشی از فرایند خودارزشیابی است. با شروع هر سال تحصیلی و ارزیابی دروس جدید و از طرفی نوع روابطی که بین معلم و دانش‌آموز شکل می‌گیرد، انگیزه‌ی تحصیلی دانش‌آموزان نیز دست‌خوش تغییر می‌گردد. با تغییر هر دوره‌ی تحصیلی و با شروع سال تحصیلی، تمام عوامل اداری و آموزشی مدرسه و خانواده، همراه با دانش‌آموزان باید تلاش نمایند تا آسیبی به انگیزه‌ی تحصیلی دانش‌آموزان وارد نگردد. در این میان، همکاری و هماهنگی مشاوران مدرسه و معلمان از اهمیت بالایی برخوردار است.

## انواع انگیزه‌ی تحصیلی

دامنه‌ی وسیعی از انگیزه‌ی تحصیلی شناسایی شده است. به این ترتیب می‌توان طبقه‌بندی‌های متفاوتی از انگیزه‌ی تحصیلی ارائه نمود.

الف: طبقه‌بندی انگیزه‌ی تحصیلی از نظر اهداف:

#### ۱ - انگیزه‌ی تحصیلی بیرونی

بعضی از دانش‌آموزان برای رسیدن به بازشناسی اجتماعی، خشنودسازی والدین و یا رسیدن به پاداش‌های بیرونی مانند نمرات خوب برانگیخته می‌شوند. انگیزه‌ی تحصیلی بیرونی اگرچه ممکن است برای دانش‌آموزان مؤثر باشد، اما تأکید زیاد و استفاده نابه‌جا از این شیوه می‌تواند پیامدهای منفی زیادی را نیز به همراه داشته باشد.

#### ۲ - انگیزه‌ی تحصیلی درونی

بعضی از دانش‌آموزان جهت ارضای نیازهای درونی خود عمل ویژه‌ای را انجام می‌دهند. اطلاعات و باورهای آموخته شده درباره‌ی خود (مثل خودپنداره‌ی فرد درباره‌ی این که «من در ریاضیات قوی نیستم») نقش اساسی در یادگیری و انگیزه‌ی تحصیلی او دارد.

\* عوامل انگیزه‌ی تحصیلی بیرونی

- تقویت مثبت بیرونی.

- کسب موقعیت شغلی خوب.

- تأیید بزرگسالان.

- تحسین.

- ترس از انزوا و تنهایی.

- احترام و توجه.

- توجه دلسوزانه.

- حمایت عاطفی.

- تقویت مثبت درونی.

- اقتصاد ژتونی.

- ترس از تنبیه.

- ترس از محرومیت.

- ترس از اخراج از مدرسه.

- احترام اجتماعی.

- احترام خانوادگی.

\* عوامل انگیزه‌ی تحصیلی درونی

- خودپنداره‌ی مثبت.

- کنجکاوی و علاقه.

- خودگردانی.

- ترجیح فعالیت‌های چالش‌انگیز.

- ارزشمندی فردی (شایستگی تحصیلی)

- خودمختاری.

- شناسایی.

- انتخاب.

همان طوری که در علّت‌ها و عوامل مشاهده نمودید، بعضی از انگیزه‌های تحصیلی خوشایند می‌باشند، مثل دریافت پاداش برای کسب نمره‌ی خوب و بعضی از انگیزه‌های تحصیلی ناخوشایند هستند، مانند تقویت منفی و یا ترس از طرد شدن. به این ترتیب انگیزه‌ها را می‌توان از نظر کیفیت نیز به انواع دیگری طبقه‌بندی نمود:

انگیزه‌های تحصیلی خوشایند: این انگیزه‌ها و رویدادهای مثبت در جهت کسب امتیاز انجام می‌شوند. نمونه‌ای از این انگیزه‌ها عبارت‌اند از: قبول شدن در دانشگاه، ارتقای تحصیلی، کسب موقعیت اجتماعی و احساس رضایت‌مندی درونی.

انگیزه‌های تحصیلی ناخوشایند: رویدادهای منفی و ناخوشایندی هستند که جهت فرار از این عوامل، شخص به تحصیل می‌پردازد. نمونه‌ی این انگیزه‌ها عبارت‌اند از: فرار از تنبیه شدن و ترس از طرد شدن توسط خانواده و جامعه. در این جا سؤال مهمی پیش می‌آید که چگونه هم اتّفاقات منفی و هم اتّفاقات مثبت، می‌توانند موجب انگیزه‌ی تحصیلی باشند؟ برای یافتن پاسخ این سؤال بهتر است دوباره به تعریف انگیزه‌ی تحصیلی توجه کنیم. قبلاً گفته شد

اهداف و انتظارات فرد برای کسب موفقیت و یا فرار از شکست، انگیزه‌ی تحصیلی او را شکل می‌دهند. برای روشن‌تر شدن موضوع به مثال‌های زیر توجه کنید:

- اکبر سال اول دبیرستان مردود شده است. امسال نیز مشغول تحصیل در همین پایه می‌باشد. اولیای اکبر گفته‌اند اگر امسال نتواند با موفقیت سال اول را به پایان برساند، مجبورند از ادامه تحصیل او جلوگیری کنند و باید برای تأمین معاش خانواده به‌طور تمام‌وقت کار کند، و بعد هم خود را برای خدمت سربازی آماده کند که لازمه‌ی آن جدا شدن از خانواده و از دست دادن بسیاری از امتیازات دیگر است. عوامل فوق می‌توانند به عنوان تقویت‌کننده‌های منفی نقش بسیار مؤثری در تصمیم مجدد اکبر برای ادامه تحصیل باشند.

- مریم دانش‌آموز سال سوم دبیرستان است و در رشته‌ی علوم تجربی مشغول تحصیل می‌باشد. او خیلی به رشته‌ی پزشکی علاقه دارد. روزهایی را به‌یاد می‌آورد که نقش یک دکتر را در بازی با دوستانش به عهده می‌گرفت. خانواده‌ی مریم همیشه مشوق خوبی برایش هستند. او می‌داند برای کسب موفقیت، رسیدن به پایگاه اجتماعی مطلوب و دستیابی به حرفه‌ی دل‌خواهش، باید سخت تلاش کند، از بعضی تفریحاتش چشم‌پوشی کند و ساعت بیشتری به مطالعه بپردازد.

همان طوری که در مثال‌های بالا می‌بینید اکبر و مریم هر کدام با انگیزه‌های متفاوتی به تحصیل می‌پردازند، و این انگیزه‌ها می‌تواند آن‌ها را در رسیدن به اهدافشان یاری کند.

ب - طبقه‌بندی انگیزه‌ی تحصیلی از نظر مدّت  
از نظر مدّت نیز می‌توان انگیزه‌های تحصیلی را به صورت زیر طبقه‌بندی نمود:

#### ۱ - انگیزه‌های تحصیلی کوتاه‌مدّت

مدّت این انگیزه‌ها محدود هستند. برای مدّت کوتاهی جزء انگیزه تلقی می‌شوند و بعد از دستیابی به آن یا با تغییر شرایط از بین می‌روند. نمونه‌هایی از این نوع انگیزه عبارت‌اند از: دریافت پاداش وعده داده شده توسط والدین، دیدن یک برنامه‌ی تلویزیونی خاص، دوچرخه‌سواری و رفتن به پارک.

#### ۲ - انگیزه‌های تحصیلی بلندمدّت

این نوع از انگیزه‌ها، بلندمدّت و طولانی می‌باشند و ممکن است سال‌های سال برای یک فرد انگیزه باشند. نمونه‌هایی از این نوع انگیزه‌ها عبارت‌اند از: ارضای حس کنجکاوی، دستیابی به تخصص و یا شغل مورد نظر و کسب حمایت اجتماعی.

به نظر شما کدام یک از این دو نوع انگیزه‌ی فوق مؤثرتر می‌باشد؟

## فعالیت اول

در این فعالیت از دانش‌آموزان خواسته شود ابتدا به گروه‌های ۳ نفری تقسیم شوند و با مشورت هم‌دیگر فهرستی از انگیزه‌هایی که در طی دو ماه گذشته تجربه کرده‌اند، تهیه نموده و سپس هر یک از آن‌ها را براساس شدت و فراوانی، مثبت یا منفی بودن و همچنین بلند مدت یا کوتاه‌مدت طبقه‌بندی نمایند.

## فعالیت دوم

در همان گروه‌های سه‌نفری فهرستی از انگیزه‌های تحصیلی درونی، بیرونی، بلندمدت، کوتاه‌مدت، خوشایند و ناخوشایند را تهیه نمایند.

## فرایند بی‌انگیزگی تحصیلی

۱ - مرحله‌ی اخطار

مرحله‌ی اخطار زمانی است که فرد به‌صورت ناگهانی، از تلاش و سعی بالای خود برای موفقیت تحصیلی دست برمی‌دارد و تکالیف خود را در حد انجام وظیفه به پایان می‌رساند. خلاقیت و ابتکار دانش‌آموز کاهش می‌یابد و از نظر



بدنی نیز احساس گرفتگی، خواب‌آلودگی و بی‌حوصلگی می‌کند.

۲ - مرحله‌ی بی‌انگیزگی نسبی (بی‌میلی تحصیلی)  
در این مرحله دانش‌آموز به انجام ناقص تکالیف روی می‌آورد ضمن آن که ارتباطش با معلمان و کادر آموزشی مدرسه ضعیف است، معمولاً حضورش در مدرسه نیز به‌طور منظم و مرتب صورت نمی‌گیرد. نمرات تحصیلی او در حد متوسط و یا پایین‌تر می‌باشد. علل بی‌میلی و عدم رغبت تحصیلی بر فرد مشخص نیست و فرد بین علاقه و عدم علاقه به تحصیل به‌صورت نسبی در نوسان است.

۳ - مرحله‌ی بی‌انگیزگی کامل (انزجار تحصیلی)  
در این مرحله دانش‌آموز به علت کوتاهی در انجام تکالیف، انباشتگی وظایف تحصیلی و مشکل شدن دروس دچار موانع و مشکلات عدیده‌ای می‌شود. از یک سو بازخواست‌های والدین و معلمان و از سوی دیگر درگیری درونی دانش‌آموز با خود، باعث می‌شود تا کاملاً انگیزه‌ی تحصیلی‌اش را از دست بدهد. بعضی از علایم این مرحله عبارت‌اند از: درگیری با دانش‌آموزان دیگر، به همراه نبردن کتاب در کلاس، ایجاد مزاحمت و دردرس برای کارکنان و معلمان مدرسه، غیبت‌های مکرر و فرار از مدرسه.

## اثرات بی‌انگیزگی تحصیلی

همان‌طور که گفته شد، بی‌انگیزگی تحصیلی با مکانیزم‌های روانی و بعضاً ناراحتی‌های جسمی مهمی همراه است. در صورتی که بی‌انگیزگی تحصیلی طولانی شود می‌تواند عوارض جسمانی و روانی زیادی به همراه داشته باشد. امروزه ثابت شده است بی‌انگیزگی تحصیلی آسیب‌های روانی - اجتماعی متعددی به دنبال دارد. با توجه به نقش مهم و دوسویه‌ی انگیزه‌ی تحصیلی و بهداشت روان در این قسمت سعی شده است به این موارد پرداخته شود.

### اثرات جسمانی بی‌انگیزگی تحصیلی

همه‌ی ما ممکن است در مقطعی از زندگی خود دچار بی‌انگیزگی تحصیلی یا شغلی شده باشیم. نکته‌ی مهم این است که اگر بی‌انگیزگی تحصیلی به صورت طولانی ادامه پیدا کند، واکنش بدن انسان به این تعارض‌ها (عدم علاقه‌ی تحصیلی از یک سو و درخواست‌های اطرافیان از سوی دیگر) او را دچار استرس و اضطراب فراوان می‌کند. به‌علاوه استمرار این نوع از فشارها، ضعیف‌ترین اندام‌ها و دستگاه‌های بدن دچار مشکل می‌شوند و بیماری جسمانی شروع می‌گردد. به بیماری‌هایی که بر اثر چنین فشارهایی ایجاد می‌شوند، بیماری‌های روان‌تنی می‌گویند. یعنی هم ریشه

روانی و هم ریشه جسمانی دارند. چند نمونه از این نوع بیماری‌ها عبارت‌اند از:

- زخم معده.
- احساس کرختی در کل بدن.
- فشار خون بالا.
- دردهای مختلف به خصوص کمردرد و غیره.
- داشتن حالت تهوع و استفراغ.
- ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن.

### **اثرات روانی بی‌انگیزگی تحصیلی**

بی‌انگیزگی تحصیلی می‌تواند بیماری‌ها و آسیب‌های اجتماعی متعددی را ایجاد نماید. یکی از مهم‌ترین آسیب‌هایی که با بی‌انگیزگی تحصیلی ارتباط دارد، احساس پوچی و بی‌هدفی است که در نهایت منجر به افسردگی می‌شود. بسیاری از دانش‌آموزان از بی‌هدفی در زندگی رنج می‌برند و به‌علت عدم آگاهی از این مسأله، در جست‌وجوی درمان نمی‌باشند. به‌همین دلیل روزبه‌روز با مشکلات متعددی دیگری مواجه می‌شوند. نه تنها بی‌انگیزگی تحصیلی رابطه مستقیمی با بی‌هدفی در زندگی دارد، بلکه باعث اختلالات روانی دیگری نیز می‌شود، مانند: اضطراب، افسردگی و ...

### **عوارض اجتماعی بی‌انگیزگی تحصیلی**

- فرار از مدرسه - دانش‌آموزانی که از نظر تحصیلی دارای شرایط مطلوبی نیستند و از مهارت‌های زندگی و مقابله‌ای ضعیفی برخوردار هستند، هنگام مواجهه با بی‌انگیزگی تحصیلی، تنها راه ممکن را فرار از مدرسه می‌دانند و بدین ترتیب نه تنها مشکل اولیه‌ی آنان حل نمی‌شود، بلکه مشکلات متعدّد دیگری نیز اضافه می‌گردد.

- اعتیاد - بعضی از دانش‌آموزان نمی‌دانند که در مقابل بی‌انگیزگی تحصیلی و فشارهای ناشی از درخواست‌های مسئولان مدرسه و والدین چگونه برخورد کنند، به همین دلیل هنگامی که با این نوع از فشارها روبه‌رو می‌شوند، بنا به توصیه‌ی دوستان و آشنایان و یا براساس اطلاعات ناقص خود، برای کسب لذّت و فرار از ناراحتی به مواد مخدر یا الکل روی می‌آورند.

- نابه‌نجاری‌های رفتاری - بعضی از دانش‌آموزان به علّت عدم توانایی در حل مشکلات تحصیلی، اقدام به رفتارهای ضداجتماعی می‌کنند. نمونه‌ای از این رفتارها عبارت‌اند از: ایجاد اغتشاش در کلاس، درگیری با معلّم، حمل وسایل ممنوعه در مدرسه، درگیری با دانش‌آموزان و تخریب اموال مدرسه.

## فعّالیت سوم

با مشورت همکاران فهرستی از شایع‌ترین مشکلات جسمانی، روانی و اجتماعی ناشی از بی‌انگیزگی تحصیلی در بین دانش‌آموزان مدرسه‌ی خود تهیه کنید.

## منابع بی‌انگیزگی تحصیلی

عواملی وجود دارند که می‌توانند تولید بی‌انگیزگی تحصیلی نمایند. این عوامل متعدد و متنوع می‌باشند:

### ۱ - باورها و عقاید

باورها، عقاید و انتظارات یکی از منابع مهم بی‌انگیزگی تحصیلی هستند. مثلاً، دانش‌آموزی که کمال‌گراست همیشه انتظار بهترین عملکرد را از خود دارد، وقتی با شکست روبه‌رو می‌شود، روحیه‌ی خود را از دست داده و خود را با استرس سنگینی روبه‌رو می‌سازد که نهایتاً منجر به بی‌انگیزگی تحصیلی می‌شود. به این نوع بی‌انگیزگی، روان‌زاد می‌گویند. زیرا هیچ عامل بیرونی، باعث ایجاد استرس و فشار نمی‌گردد بلکه دیدگاه‌ها و باورهای خود او است که او را بی‌انگیزه می‌سازد.

### ۲ - عدم حمایت توسط عوامل مدرسه

آنچه برای تقویت انگیزه‌ی تحصیلی دانش‌آموزان، ضرورت دارد، توجه دلسوزانه، پذیرش بدون قید و شرط، حمایت از

سوی معلّم، هم کلاسی‌ها و سایر کارکنان مدرسه است. عدم حمایت از طرف مسئولان مدرسه باعث می‌شود، تا تلاش فرد برای درک توانمندی‌هایش بی‌نتیجه بماند.

### ۳ - احساس حقارت

بعضی از دانش‌آموزان به‌علت مشکلات متعددی که در دوران تحصیل داشته‌اند، احساس می‌کنند همیشه نسبت به دانش‌آموزان دیگر از توانمندی کمتری برخوردارند، لذا براین عقیده‌اند که تلاش آنان برای پیشرفت در تحصیل بی‌نتیجه است.

### ۴ - شرایط حاکم بر جوّ خانواده

بعضی از دانش‌آموزان در منزل از شرایط روانی مطلوبی برخوردار نیستند. درگیری والدین، طلاق و یا کمبود امکانات زندگی باعث می‌شود تا دانش‌آموز نتواند به نحو مطلوب به ادامه‌ی تحصیل بپردازد.

### ۵ - تعارض‌ها

منظور از تعارض، آن است که فرد باید از میان دو یا چند موقعیتی که بار یکسانی دارند، یک مورد را انتخاب کند و انتخاب یک موقعیت مانع از انتخاب موقعیت‌های دیگر می‌شود. دانش‌آموز باید از بین رفتن به مهمانی‌های متعدّد، بازی، کار و مطالعه یک مورد را انتخاب کند، در درازمدت

ممکن است این تعارض‌ها مانع از تحصیل و یادگیری دانش‌آموز شوند.

#### ۶ - عدم تأیید و دریافت پاداش

وقتی دانش‌آموز از طرف معلم یا والدینش در قبال انجام تکالیف تشویق نشود و یا براساس تلاشی که برای غلبه بر ضعف تحصیلی‌اش داشته، مورد حمایت قرار نگیرد، ممکن است انگیزه‌اش را برای تحصیل از دست بدهد.

#### ۷ - فشارها

مشکلات و فشارهای زندگی روزمره، مدرک‌گرایی و کسب موفقیت تحصیلی، به‌جای یادگیری و درک آموخته‌ها، باعث می‌شود تا دانش‌آموز از انگیزه‌ی کافی برای تحصیل برخوردار نباشد.

#### ۸ - حوادث و بیماری‌ها

بعضی از دانش‌آموزان به‌علت حوادث غیرمترقبه یا بیماری‌های طولانی‌مدت ممکن است نتوانند برای مدتی در مدرسه حضور یابند. اگر حمایت‌های لازم از طرف مدرسه برای جبران صورت نگیرد، فرد دچار سردرگمی و اضطراب در فرایند یاددهی - یادگیری می‌شود.

## راهبردهای افزایش انگیزه‌ی تحصیلی

موارد زیر می‌توانند راهبردهای مؤثری در افزایش انگیزه‌ی تحصیلی دانش‌آموزان باشند.

### \* نظام ارتباطی

داشتن روابط حسنه و توأم با درک متقابل از طرف معلّم و مسئولان مدرسه، فضایی را ایجاد می‌کند که دانش‌آموز ضمن احساس تعلق و امنیت عاطفی در مدرسه، نسبت به اهداف آموزشی نیز متعهد می‌گردد. به والدین، معلّمان و سایر افراد مؤثر در زندگی دانش‌آموزان توصیه می‌شود که تجارب یادگیری و آموزشی مثبت را به گونه‌ای با ملاحظه، دل‌سوزانه و احترام‌آمیز برای دانش‌آموزان فراهم سازند، تا از احساس کفایت، رضایت و کنترل بر شرایط محیط بیرونی و درونی برخوردار گردند.

### \* مهارت‌های مقابله‌ای بیرونی

#### ۱ - حمایت اجتماعی

معلّم، والدین و سایر کارکنان مدرسه با حمایت از دانش‌آموزان و ایجاد زمینه‌ی روابط بین فردی باعث تقویت اراده‌ی آنان می‌شوند. بدیهی است زمانی که دانش‌آموزان روابط مثبتی با دیگران دارند و از حمایت‌های اطرافیان نیز



برخوردار می‌شوند، برنامه‌ی دقیق‌تری برای موفقیت  
تحصیلی و شغلی خود طرح‌ریزی می‌کنند.

۲ - متناسب نمودن تکالیف با نیازها، علایق و اهداف

شخصی دانش‌آموزان

اگر معلم بتواند این احساس را در دانش‌آموز ایجاد نماید که  
آن‌چه یاد می‌گیرد، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در فرایند  
زندگی شخصی و اجتماعی‌اش نقش دارد، باعث می‌شود تا  
دانش‌آموز با انگیزه‌ی بیشتری به مطالعه و تحصیل پردازد.  
بنابراین معلم می‌تواند با استفاده از خلاقیت خویش ارتباط  
منطقی و هدفدار بین دروس و نیازهای آموزشی دانش‌آموزان  
ایجاد نماید. برای مثال، معلم می‌تواند با طرح پرسش‌های  
باز، بارش فکری و یا درخواست از دانش‌آموزان جهت نقد و  
بررسی دروس آموخته شده و درج آن در پایان هر درس به  
این امر کمک نماید.

۳ - آگاه‌سازی دانش‌آموزان با فرایندهای تفکر خویش

باید به دانش‌آموزان کمک نمود تا از فرایند تفکر خود، آگاهی  
یابند. در این شیوه به دانش‌آموز کمک می‌شود تا به نقش  
مخرب افکارهای منفی خود در بی‌انگیزگی تحصیلی پی برده  
و با استفاده از روش جایگزینی افکار، تغییر باورهای غلط و  
کنترل افکار منفی احساس رضایت نماید.

#### ۴ - انجام صحیح هدایت تحصیلی

یکی از عواملی که باعث اُفت تحصیلی و کاهش انگیزه‌ی دانش‌آموزان می‌گردد، انتخاب نادرست رشته‌ی تحصیلی در دوره‌ی دبیرستان می‌باشد. بدیهی است که دانش‌آموزان برای رشته‌ای که هیچ علاقه‌ای به آن ندارند، برانگیخته نمی‌شوند و تلاش لازم را برای موفقیت انجام نمی‌دهند. انتخاب رشته‌ی تحصیلی باید براساس توانمندی‌ها و استعداد دانش‌آموز صورت پذیرد. معلمان، والدین و سایر کارکنان مدرسه با هماهنگی مشاور می‌توانند در این زمینه به‌صورت جدی اقدام نمایند.

۵ - کمک به دانش‌آموزان در انتخاب اهداف درست تحصیلی بسیاری از دانش‌آموزان به‌علت انتخاب هدف‌های ناقص و یا تخیلی که به دنبال خود شکست‌های پی‌درپی را باعث می‌شود، انگیزه‌ی خود را برای ادامه‌ی تحصیل از دست می‌دهند. بنابراین کارکنان آموزشی و پرورشی مدرسه می‌توانند، براساس تفاوت‌های فردی، دانش‌آموزان را در انتخاب اهداف تحصیلی یاری نمایند.

#### ۶ - آموزش مهارت‌های تحصیلی

آموزش مهارت‌های تحصیلی به دانش‌آموزان می‌تواند بستر بسیار مناسبی در ایجاد انگیزه‌ی تحصیلی باشد. اگر دانش‌آموز با موانع و عوامل تسهیل‌گر در یادگیری آشنا شود، قطعاً می‌تواند به‌طور فعال‌تری به تحصیل بپردازد. آموزش این نوع از مهارت‌ها، فرصتی ایجاد می‌کند تا دانش‌آموز بتواند در کم‌ترین زمان ممکن به نتایج بیشتری دست یابد. بعضی از این مهارت‌ها عبارت‌اند از: روش‌های صحیح مطالعه، روش‌های برنامه‌ریزی، مدیریت زمان و ... .

#### ۷ - آموزش مهارت‌های ارتباطی به معلمان و سایر کارکنان مدرسه

برای دانش‌آموزان بسیار مهم است که توسط عوامل مدرسه و هم‌سالانش به‌خوبی درک و پذیرفته شود. دانش‌آموزان معمولاً معلمان را بهتر می‌پذیرند که بتوانند با آنان ارتباط عاطفی و منطقی بیشتری برقرار کنند. آموزش مهارت‌های ارتباطی نه تنها در ایجاد انگیزه‌ی تحصیلی دانش‌آموزان نقش مهمی دارد، بلکه در رضایت‌مندی شغلی معلمان نیز بسیار مؤثر است. بعضی از این نوع مهارت‌ها عبارت‌اند از:

- روش‌های برقراری ارتباط با دانش‌آموزان.

- شناخت روش‌های ارتباط پنج‌گانه‌ی 1 رایج.

- آشنایی با موانع ارتباطی در مدرسه.

- و ... .

## فعالیت چهارم

دانش‌آموزان در گروه‌های ۳ نفری، مواردی از مهارت‌های مقابله‌ای بیرونی در زمینه‌ی انگیزه‌ی تحصیلی تهیه نمایند.

\* مهارت‌های مقابله‌ای درونی

### ۱ - تعیین هدف

دانش‌آموز برای آن که بتواند به انگیزه‌های طبیعی خود برای یادگیری پی ببرد، لازم است به فرایندهای تفکر خویش بیندیشد. انتخاب هدف، شبیه به حل مسأله است که به آسانی آموخته می‌شود. هر دانش‌آموز می‌تواند به‌طور انفرادی یا گروهی آن را بیاموزد. انتخاب هدف نه تنها دانش‌آموزان را در تعریف بهتر موضوع کمک می‌کند، بلکه برای آموختن ارزش فعالیت‌هایی که آن‌ها را به هدفشان می‌رساند، نیز مفید است.

### ۲ - مرتبط کردن هدف با علایق فرد

اگر دانش‌آموز راه‌هایی را بیابد که بتواند محتوای درسی را با علایق خود مرتبط سازد، باعث می‌شود تا دانش‌آموز مسئولیت بیشتری برای رسیدن به اهداف خود احساس کند. در واقع انتخاب هدف با توجه به علایق و نیازهای فردی مستلزم تعیین اهداف عملکردی براساس یادگیری معطوف

به خود است. نه اهداف مربوط به سایر دانش‌آموزان. چنان‌چه دانش‌آموزان بدانند، آن‌چه که می‌آموزند برای افزایش دانش و مهارت خود است (یعنی تلاش در جهت شکوفایی استعدادهای طبیعی) نه برای رقابت با دیگران، مطمئناً انگیزه‌ی بیشتری برای یادگیری خواهند داشت.

### ۳ - قبول خطر تحصیلی

باید به دانش‌آموز کمک نمود تا به نقش منحصر به فرد خود در امر تحصیل پی ببرد. چنین دانش‌آموزی به نحو مؤثری عمل خواهد کرد. او می‌داند که ممکن است پاسخ بعضی از سوالات را نداند، خودش را در دانش سایر هم‌کلاس‌های خود سهیم می‌کند و محیطی شاداب و سازنده برای یادگیری مشارکتی در کلاس مهیا می‌کند.

### ۴ - برنامه‌ریزی تحصیلی

هر دانش‌آموز بهترین برنامه‌ریز برای تحصیل خود است. مدنظر قرار دادن اهداف تحصیلی در امر برنامه‌ریزی بسیار مهم و حیاتی می‌باشد. توصیه می‌شود در برنامه‌ریزی تحصیلی موارد زیر رعایت گردد.

- توانمندی ذهنی دانش‌آموز.
- شرایط محیط مطالعه.
- پایه‌ی تحصیلی.

- میزان دشواری دروس.

- زمان یادگیری.

- محیط روانی یادگیری.

- حمایت‌های والدین.

#### ۵ - مشاوره‌ی تحصیلی

دانش‌آموزان برای رفع مشکلات تحصیلی و کسب موفقیت بیشتر نیازمند مشورت با مشاور مدرسه می‌باشند. دریافت خدمات مشاوره‌ای نه تنها در تنظیم برنامه‌ی تحصیلی، بلکه در تمامی ابعاد فرایند یاددهی و یادگیری می‌تواند کمک مؤثری به دانش‌آموزان کند.

#### ۶ - خودتنظیمی تحصیلی

دانش‌آموزان برای تضمین اجرای برنامه‌های تحصیلی می‌توانند از روش‌های تشویقی یا تنبیهی معطوف به خود استفاده نمایند. در این شیوه دانش‌آموزان از مهارت‌های خودکنترلی، قبول مسئولیت و مدیریت زمان استفاده می‌کنند.

#### ۷ - اعتقادات مذهبی

داشتن اعتقادات مذهبی در زندگی باعث تقویت اراده و ایجاد تفکر مثبت می‌شود. تحقیقات متعدد در دنیا نشان داده‌اند

افراد مذهبی عملکرد بهتری نسبت به سایر اقشار جامعه در تمامی ابعاد زندگی داشته‌اند.

## فعالیت پنجم

دانش‌آموزان در گروه‌های ۳ نفری، مواردی را از مهارت‌های مقابله‌ای درونی معطوف به خود در زمینه‌ی ایجاد انگیزه‌ی تحصیلی تهیه نمایند.

## مجموعه فعالیت‌های نادرست در زمینه‌ی بی‌انگیزگی تحصیلی

۱ - دست کشیدن از فعالیت‌های تحصیلی در مدرسه  
بعضی از دانش‌آموزان به جای آن که تلاش نمایند تا بر موانع تحصیلی خود غلبه کنند، به‌طور منفعلانه دست از تلاش برداشته و بدون هدف در مدرسه حضور می‌یابند.

## ۲ - غیبت‌های مکرر

بعضی از دانش‌آموزان، زمانی که نمی‌توانند در زمینه‌ی افت تحصیلی خود اقدام نمایند، سعی می‌کنند برای فرار از عواقب و بازخواست‌های مسئولان مدرسه، حضور کمتری در مدرسه داشته و به بهانه‌های مختلف غیبت می‌نمایند.

## ۳ - فرار از خانه

بعضی از دانش‌آموزان به‌علت فشارهای روانی و اضطراب ناشی از بی‌انگیزگی تحصیلی و بازخواست‌های والدین منزل را ترک می‌کنند، که مشکلات عدیده‌ای برای آنان در پی خواهد داشت.

۴ - ترک تحصیل و انجام رفتارهای تکانشی دانش‌آموز بدون تأمل و فکر کردن به طور ناگهانی اقدام به ترک تحصیل می‌نماید که بعدها همراه با پشیمانی می‌باشد.

## **فعالیت ششم**

دانش‌آموزان در گروه‌های ۳ نفری، ضمن فهرست نمودن اقدامات ناسالم در زمینه‌ی عدم انگیزه‌ی تحصیلی، به ارزیابی راهکار بپردازند.



اقدامات ناسالم در زمینه‌ی عدم انگیزه‌ی تحصیلی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ارایه‌ی راهکارهای مفید

.....

.....

.....

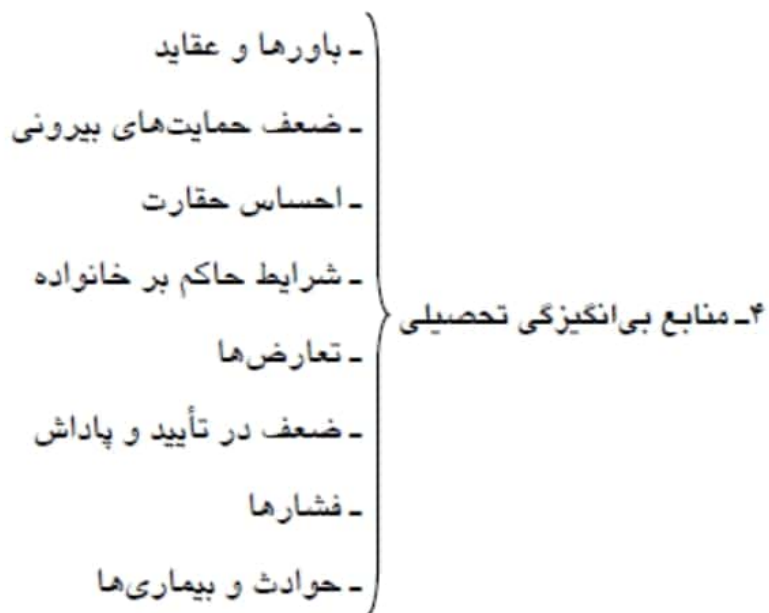
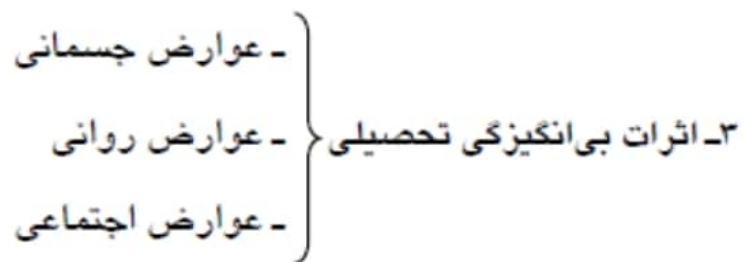
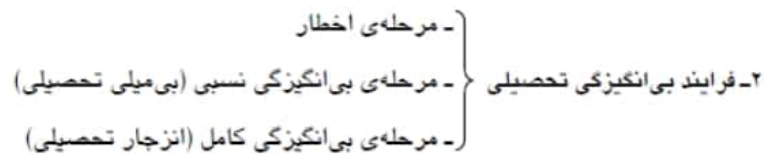
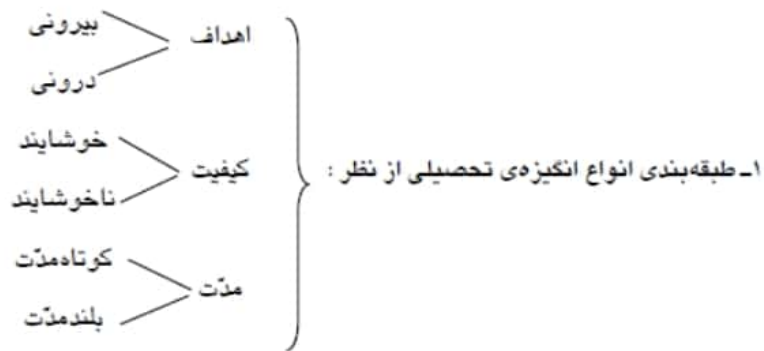
.....

.....

.....

.....

.....



- دست کشیدن از فعالیت های تحصیلی
  - غیبت از مدرسه و کلاس درس
  - فرار از خانه و مدرسه
  - ترک تحصیل و انجام رفتارهای تکانشی
  - گرایش به مصرف مواد اعتیادآور و الکل
- ۶- مجموعه فعالیت های نادرست در مقابله با بی انگیزگی تحصیلی