

## ❖ ارزیابی نتایج یادگیری

نتایج یادگیری‌های خود را به‌طور منظم ارزیابی کنید و رقابت با خود را جایگزین رقابت با دیگران سازید. به عبارتی، لازم است به‌طور مرتب پیشرفت‌های تحصیلی خود را ارزیابی کنید. در روان‌شناسی اصلی وجود دارد با این مضمون که اگر فرد یادگیرنده از نتایج عملکرد خود اطلاع حاصل کند، عملکردهای بعدی او دقیق‌تر و بهتر خواهد شد. ارزیابی منظم یادگیری‌ها، اطلاعاتی درباره کیفیت مطالعه به شما می‌دهد. با بررسی این اطلاعات می‌توانید نواقص کار خود را دریافته و آن‌ها را برطرف سازید. همچنین در پیشرفت‌های تحصیلی، خود را با دیگران مقایسه نکنید. مقایسه خود با دیگران نه تنها نتیجه‌ای مثبت در بر نخواهد داشت بلکه پیامدهای نامناسب نیز به بار خواهد آورد. بارها دیده‌شده است که این‌گونه مقایسه‌ها تصویری منفی از خود در ذهن مقایسه‌کننده به وجود می‌آورد و شخص برای پیشرفت‌های خود ارزش قائل نمی‌شود. بلکه همواره گذشته خود را در نظر داشته باشیم و اگر امروز مشاهده نمودیم که نسبت به زمان‌های قبل پیشرفت قابل‌توجهی داشته‌ایم در آن صورت به تأیید و تحسین و تقویت خود پردازیم.

## ❖ هدف‌گذاری

یکی از مهم‌ترین عواملی که بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان تأثیر می‌گذارد، داشتن هدف است. بدیهی است دانشجویانی که برای تحصیل خود اهدافی در نظر می‌گیرند از آن‌هایی که هدف خاصی را دنبال نمی‌کنند موفقیت بیشتری را تجربه خواهند کرد. داشتن هدف موجب می‌شود که دانشجو برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کند و با جهت از قبل تعیین‌شده حرکت کند. هدف ایجاد انگیزه می‌کند، به دانشجویان توصیه می‌شود باید از مطالعه هر درس هدف یا اهداف خاص را برای خود در نظر داشته باشند.

«اگر بدانید قرار است به کجا بروید، می‌فهمید که الآن چه قدم‌هایی را باید بردارید»

## \* نکات:

- یکی از مهم‌ترین عواملی که بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان تأثیر می‌گذارد، داشتن هدف است.
- نتایج یادگیری‌های خود را به‌طور منظم ارزیابی کنید و رقابت با خود را جایگزین رقابت با دیگران سازید.
- بیشترین مشکل دانشجویان و یادگیرندگان در کمبود علاقه و انگیزه برای مطالعه و یادگیری، به تاریخچه شکست‌های آنان در گذشته برمی‌گردد.

## ❖ افزایش عواطف مثبت

یار نزدیک انگیزش، عاطفه است. احساسات، هیجانات و خلق کلی که یادگیرنده با خود در یک تکلیف به همراه دارد مهم است. وقتی یادگیرندگان هنگام فراگیری مطالب آموزشی در حالت خلقی خوب (زمانی که احساس خوشحالی یا برانگیختگی می‌کنیم) هستند، به‌احتمال بیشتری از لحاظ شناختی به مطالب جدید می‌پردازند و برای معنی دادن به آن‌ها تلاش می‌کنند. همچنین خلق خوش به ما کمک می‌کند تا چیزهایی که از قبل در حافظه بلندمدت اندوخته کرده‌ایم، بازیابی کنیم. همان‌طور که اگر یک گیاه در خاک خوبی کاشته شود، ولی نور به آن نتابد، خوب رشد نمی‌کند، افراد هم اگر روحیه خوبی نداشته باشند، نمی‌توانند در تحصیل موفقیت کسب کنند. به همین جهت، فرد باید از کارهای مورد خود و موقعیت‌های که برایش لذت‌بخش هستند، فهرستی تهیه کند و در مواردی که دچار بی‌حوصلگی می‌شود، به آن عمل کند.

## ❖ خود‌گویی‌های مثبت داشته باشید

ما همیشه با خودمان در حال گفتگو هستیم. حتی وقتی به خواب می‌رویم قسمت رویای ذهن ما در حال فعالیت است. جالب است بدانید که گفت‌وگو با خود می‌تواند بر وضعیت ذهن فرد تأثیر بگذارد یعنی باعث می‌شود ما باورها و احساسات مثبت‌تر و بهتری و انگیزه بیشتری داشته باشیم. پس عبارات‌های تأکیدی مناسبی انتخاب کنیم و با خودمان آن را تکرار کنیم. یادتان باشد هم محتوی جمله باید مثبت باشد و هم از کلمات مثبت استفاده کنید. به‌طور مثال:

«من هرروز از هرجهت بهتر و بهتر می‌شوم»  
«من می‌توانم به‌اندازه کافی تلاش کنم.»



مرکز مشاوره : بلوار دانشجو، خیابان شهید کمرانی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

۰۶-۲۲۸۷۲۴-۲۲۲۳۹۸۳۷-۲۲۲۱-۶۶۲۱

# انگیزش پیشرفت تحصیلی

واقعیت مهم آن است که همه پیشرفت‌های شگفت‌انگیز انسان در دنیای امروز زاینده یادگیری است. انسان بیشتر توانایی‌های خود را از طریق یادگیری به دست می‌آورد. از طریق یادگیری رشد فکری پیدا می‌کند و توانایی‌های ذهنی‌اش فعلیت می‌یابد و یکی از عوامل مؤثر یادگیری در میان یادگیرندگان، انگیزه تحصیلی است. درواقع، انگیزه آن چیزی است که به یادگیرنده انرژی می‌دهد و فعالیت‌های او را هدایت می‌کند. برخی از متخصصان روان‌شناسی، انگیزه را عالی‌ترین شاه راه یادگیری دانسته‌اند. بدین معنی که هرچه انگیزه فرد برای آموختن و تحصیل بیشتر باشد فعالیت و زحمات بیشتری را برای رسیدن به هدف نهایی متحمل خواهد شد. مثلاً اگر یادگیرنده دارای انگیزه تحصیلی بالایی باشد، به درس به‌خوبی توجه می‌کند، تکالیف درسی را جدی می‌گیرد و علاوه بر آن سعی می‌کند اطلاعاتی بیش از آنچه در کلاس درس به او می‌آموزند، یاد بگیرد.

### انواع انگیزش:

صاحب‌نظران، انگیزش را به سه گروه اصلی، یعنی انگیزه درونی، بیرونی، بی‌انگیزگی تقسیم کرده‌اند.

انگیزش بیرونی بدین معناست که فرد فعالیت را به خاطر نفس عمل انجام نمی‌دهد بلکه آن عمل وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف دیگر نظیر جوایز و پاداش‌ها است. درحالی‌که انگیزش درونی، مبتنی بر نیازهای ذاتی برای شایستگی و خودمختاری است و باعث می‌شود که انسان پیوسته در جستجو و تلاش برای غلبه بر چالش‌ها است و فعالیتی نظیر یادگیری، به خاطر خشنودی و رضایت درونی انجام می‌شود.

به عبارتی انگیزه درونی به انگیزه‌ای اشاره دارد که افراد به‌صورت خودجوش و درونی به انجام تکالیف خاص به حرکت وامی‌دارد و سوای پاداش‌های بیرونی انجام خود تکالیف برای فرد ارزشمند و رضایت‌بخش است. در مقابل انگیزش بیرونی، زمانی وجود دارد که منبع انگیزش، بیرون از فرد و تکلیفی که انجام می‌شود قرار دارد. برای مثال، برخی افراد خانه‌شان را هنگام آماده شدن برای میهمانی کاملاً تمیز می‌کنند، به خاطر اینکه دوستانم تصور نکنند شلخته‌ام.

سرانجام افراد بی‌انگیزه افرادی هستند که هیچ‌گونه انگیزه‌ای یعنی نه خشنودی و ارزشمندی درونی و نه مشوق‌های بیرونی برای فعالیت‌های

خود دریافت نمی‌کنند و در نتیجه از انجام فعالیت‌ها اجتناب می‌کنند. به عبارتی در بی‌انگیزگی فرد بین رفتار و نتایج آن ارتباطی نمی‌یابد و علت رفتار را نیروهای خارج از کنترل خود می‌پندارد.

### راه‌های افزایش انگیزه:

راه‌هایی که برای ایجاد انگیزش و علاقه به مطالعه و یادگیری به کار می‌روند به دودسته عمده تقسیم می‌شوند. پاره‌ای که خود فرد یادگیرنده می‌تواند از آن‌ها استفاده کند تا سطح انگیزش خود را به حد مطلوب برساند و پاره‌ای دیگر که باید توسط اساتید و آموزش‌دهندگان به کار رود تا یادگیرندگان را در این کار یاری دهند. در ادامه، به توضیح دسته اول این فنون می‌پردازیم:

### ❖ یادآوری موفقیت‌های گذشته

بیشترین مشکل دانشجویان و یادگیرندگان در کمبود علاقه و انگیزه برای مطالعه و یادگیری، به تاریخچه شکست‌های آنان در گذشته برمی‌گردد. تجربیات گذشته آنان که با شکست همراه بوده‌اند، راه را برای موفقیت‌های بعدی سد می‌کند و فرد را از تلاش بیشتر وامی‌دارد. اگر یادگیرنده بتواند چندین موفقیت پیاپی به دست آورد و یا حتی موفقیت‌های کوچک خود را در گذشته یادآوری کند، انگیزه تلاش و کسب موفقیت در او بالا خواهد رفت.

### ❖ یافتن علاقه‌مندی‌ها

اشتباه‌ترین طرز فکر درباره یادگیری این است که فرد با زور و اجبار به خود بقبولاند که یاد بگیرد. روان‌شناسان معتقدند اگر هر فردی در فعالیت‌هایی که در پیش رو دارد بر اساس علاقه‌مندی و اشتیاق خود عمل کند در انجام تکالیف مربوط از جان‌ودل مایه می‌گذارد و با کنجکاوی پیش می‌رود. حسی که هر فرد برای آموختن مسائل موردنظرش دارد به او انگیزه و انرژی لازم و کافی را داده و او را در مسیر پیشرفت قرار می‌دهد. این امر تنها نیازمند کمی ابتکار و خلاقیت است. کافی است فرد به جست‌وجوی علاقه‌مندی‌هایش بپردازد و با بررسی استعدادها و توانایی‌هایش در مسیر درست قرار بگیرد.

### ❖ گسترش مطالب درسی

تلاش کنید که مطالعات خود را گسترش دهید و مطالب جانبی و خارج

از مباحث کتاب درسی را مطالعه کنید. به عبارتی، مطالعات شما باید از عمق کافی برخوردار بوده و محدود به مطالب کتاب درسی نباشد در کنار مطالعه کتاب‌های درسی باید مطالعات خارج از کتاب و جانبی نیز داشته باشید.

### ❖ ربط دهی مطالب درسی

در مطالعات خود مطالب را به‌طور معنی‌دار و در ارتباط با مطالب از قبل آموخته‌شده بیاموزید. مطالب جدید را باید به مطالبی که از قبل آموخته‌اید ربط دهید. با این کار یادگیری شما به‌طور معنی‌دار انجام خواهد گرفت. این کار درست عکس یادگیری طوطی‌وار است. چون در یادگیری طوطی‌وار، اطلاعات جدید فقط از طریق تکرار و تمرین حفظ می‌شود، ارتباط آن با مطالب از قبل آموخته‌شده به‌درستی درک نمی‌شود؛ اما در یادگیری معنی‌دار زمانی که مطالب تازه‌وارد شناخته می‌شوند، هر یک از آن‌ها در جای مناسب خود و در زیر مطالب جامع و کلی‌تر قرار می‌گیرند. دانش و آموخته‌های قبلی یادگیرنده از همان اهمیتی در یادگیری مطالب جدید برخوردار است که روان‌شناسی به نام «آزوبل Asubel» در این باره می‌گوید:

**«تنها عامل مهمی که بر یادگیری بیشترین تأثیر را دارد،**

**آموخته‌های قبلی یادگیرنده است»**

### ❖ حضور فعال در کلاس

سعی کنید که در بحث‌ها و مناظره‌های کلاسی فعالانه شرکت داشته باشید. این کار چند امتیاز دارد. اول اینکه اگر فرد یادگیرنده بخواهد فعالانه به بحث درباره مطالب درس بپردازد، باید قبل از حضور در کلاس درباره مطالب و مباحث موردنظر، اطلاعاتی جمع‌آوری کند و این کار با مطالعه آن واحد درسی میسر خواهد بود؛ بنابراین اگر فرد یادگیرنده قبل از حضور در کلاس با زمینه و مطالعه قبلی در کلاس حضور یابد، اطلاعات قبلی او، یادگیری مطالب تدریس شده در کلاس را آسان خواهد نمود.

دوم اینکه، بدین طریق می‌آموزد که چگونه ابراز وجود کرده و فعالانه در حل مسائل شرکت کند. از نتایج این شرکت فعالانه در بحث‌های کلاسی، مورد تشویق قرار گرفتن از سوی استاد و دیگر دانشجویان خواهد بود و این موضوع سطح انگیزش او را برای تلاش بیشتر بالا خواهد برد.