

مقدم همکاران گرامی عضو هیات
علمی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج
را گرامی می داریم

راهکارهای انگیزه بخشی در کلاس درس

دکتر محسن شمس

عضو هیات علمی دانشکده بهداشت و علوم تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

اهداف رفتاری برنامه

انتظار می رود در پایان این برنامه، شرکت کنندگان بتوانند:

- (1) اصول یادگیری در بزرگسالان را بیان کنند.
- (2) نقش و جایگاه انگیزه بخشی در مدیریت کلاس درس را بیان کنند.
- (3) انگیزه های درونی و بیرونی را از یکدیگر تفکیک کنند.
- (4) چالش های انگیزشی در کلاس را نام ببرند.
- (5) حداقل ده نمونه از راهکارهای ایجاد انگیزه در فراگیران را بیان کنند.

فکر کنید و پاسخ دهید

1. با این گزاره موافقید یا مخالف؟

**"در این دوره و زمانه دانشجویان انگیزه خود را
برای درس خواندن از دست داده اند."**

2. علل مخالفت یا موافقت شما با گزاره فوق؟

3. کلاس درس با انگیزه چه ویژگی هایی دارند؟

اصول یادگیری در بزرگسالان (Adult Learning)

- 1. خودمحوری:** آنها باید بدانند و قبول کنند که چرا قرار است موضوع مورد نظر آموزش دهندگان را یاد بگیرند.
- 2. یادگیری از طریق انجام دادن:** آنها از طریق تجربه مستقیم یاد می گیرند. پس آموزش آنها باید مشارکتی، فعال و عملی باشد.
- 3. ارتباط:** آنها باید واضح بدانند که چرا و چگونه این موضوع برای آنها مهم است و چگونه در زندگی آنها کاربرد دارد.
- 4. تجربه:** آنها باید بتوانند در طی فرآیند آموزش، از تجربیات گذشته خود استفاده کنند. پس نیاز به زبانی دارند که برای آنها آشنا باشد.

اصول یادگیری در بزرگسالان (Adult Learning)

5. **چندحسی:** نیاز به روش های یادگیری که همه یا اکثر حواس آنها را درگیر کند.
6. **تمرین:** هرچه امکان تمرین مهارت ها، قابلیت ها یا استفاده از دانش جدید بیشتر باشد، یادگیری موثرتر خواهد بود.
7. **پیشرفت فردی:** عوامل درونی (مانند لذت یا علاقه به یادگیری موارد جدید) پررنگ تر از عوامل بیرونی (مانند تبلیغات) است.
8. **مشارکت:** شرکت در برنامه ریزی و ارزیابی فرآیند یادگیری خود و حضور فعال و کامل در مدیریت برنامه

انگیزه (Motive)

- نیروی محرکه ای که باعث می شود ما برای رسیدن به یک هدف خاص رفتاری را **شروع** کنیم، آن را **جهت** دهیم، و تا رسیدن به هدف **تداوم** ببخشیم.
- همه ما برای یادگیری انگیزه داریم که به صورت بالقوه وجود دارد و در محیط های حمایت گرانه ظهور پیدا می کنند و گسترش می یابند.
- انگیزه یادگیری، ارتباط مستقیم و مثبت با پیشرفت تحصیلی دارد.

چالش های عمده انگیزشی در کلاس

چگونه در دانشجویانمان انگیزه ایجاد کنیم تا:

1. قوانین و مقررات کلاس درس را رعایت کند؟
2. در کلاس درس به محتوای تدریس توجه داشته باشد؟
3. برای پیشرفت تحصیلی مداوم خود تلاش کند؟
4. برای ارزیابی پایانی آمادگی لازم را کسب کند؟
5. از آموخته هایش در محیط کار استفاده کند؟

انگیزه های درونی (Intrinsic)

- وجود این دسته از انگیزه ها در درون فرد باعث شروع و جهت دهی و تداوم رفتارها می شود.
- نمونه هایی از این دسته انگیزه ها: پیشرفت، قدردانی، مسئولیت پذیری و رشد فردی
- **افراد با انگیزه درونی:** خودکارآمدی بیشتری دارند و کمتر به دیگران اجازه می دهند که محرک رفتارشان شوند.
- این گروه، خودشان تعیین کننده هستند و باور دارند که می توانند با رفتارشان بر محیط پیرامون خود تأثیر بگذارند.

انگیزه های بیرونی (Extrinsic)

- وجود این دسته از انگیزه ها که از بیرون وجود فرد منشا می گیرد، لزوماً به شروع و جهت دهی و تداوم رفتار منجر نمی شود، ولی نبود آنها باعث نارضایتی و اقدام منفی خواهد شد.
- نمونه هایی از این دسته انگیزه ها: آینده شغلی، شرایط، امتیازات، نمره
- **افراد با انگیزه بیرونی:** معمولاً خودکارآمدی پایینی دارند و تصور می کنند که موفقیت آنها تحت تأثیر عوامل محیطی است.
- این گروه حتی اگر درس بخوانند، باز هم موفقیت چندانی نخواهند داشت. چرا که تلاش آنها به خاطر همان انگیزه های بیرونی، همچون فرار از تنبیه یا جلب توجه و خواسته مدرس است.

انگیزه بخشی به فراگیران

- تقریبا همه کارهای یک مدرس در کلاس درس، اثر انگیزشی روی فراگیران دارد:

1. نحوه ارائه محتوای تدریس (روش و شیوه آموزشی)

2. نوع تمرین های انفرادی و گروهی در کلاس و خارج آن

3. شیوه تعامل با فراگیران و یا گروهی داده می شود

- متاسفانه، مدرسان به درک عوامل انگیزشی و راهکارهای ایجاد و افزایش آن در فراگیران توجه چندانی ندارند.

راهکارهای اجرایی ایجاد انگیزه در فراگیران

- با احترام گذاشتن به تفاوت های فردی و ظرفیت های مختلف فراگیران، آنها را با یکدیگر مقایسه نکنیم.
- برای اینکه فراگیران بدانند در طول تدریس به دنبال آموختن چه باشند، اهداف آموزشی (اهداف کلی و رفتاری) را در ابتدای دوره بیان کنیم.
- نحوه یادگیری و تداوم آن را برای فراگیران مشخص کنیم.
- از بروز رقابت ناسالم بین فراگیران جلوگیری کنیم.
- کاری کنیم تا اولین تجربه های درسی برای فراگیران جالب باشد.

راهکارهای اجرایی ایجاد انگیزه در فراگیران

- برای موفقیت فراگیران پاداش و امتیازهای مناسب در نظر بگیریم.
- تا حد امکان فراگیران را در کلاس درگیر مسائل عاطفی منفی نکنیم.
- سختگیری شدید، تبعیض، بیان قضاوت‌های منفی و خبرهای ناخوشایند می‌توانند باعث درگیری ذهنی و کاهش علاقه به یادگیری شود.
- حتی الامکان بلافاصله پس از آزمون یا پرسش کلاسی، بازخورد بدهیم.
- درباره مشکلات درسی و ریشه‌یابی آنها با فراگیران گفتگو کنیم.
- تشویق کلامی در کلاس، به صورت انفرادی بسیار مهم است.

راهکارهای اجرایی ایجاد انگیزه در فراگیران

- در فرآیند آموزش متکلم وحده نباشیم و یادگیرندگان را در یادگیری مشارکت دهیم.
- علاقه به دانش آموزان و تعلق خاطر و اهمیت دادن به یکایک آنها، سطح انگیزه‌ها را افزایش می‌دهد
- آموزش را با تهدید پیش نبریم.
- برای فراگیران با انگیزه، خوراک علمی کافی داشته باشیم.
- با محول کردن مسئولیت به فراگیران کم توجه، آنان را به رفتارهای مثبت هدایت و علل کم‌توجهی در آنها را بررسی کنیم.

راهکارهای اجرایی ایجاد انگیزه در فراگیران

- با تغییر شیوه‌های سنتی تدریس و استفاده از تکنولوژی آموزشی، حواس پنجگانه فراگیران را بیشتر به کار بگیریم.
- بین درسی که در کلاس می‌دهیم و مسائل زندگی که با آن درس قابل حل است، ارتباط برقرار کنیم.
- تدریس را با طرح مطالب و پرسش‌های جالب توجه آغاز کرده و با تحریک حس کنجکاوی، فراگیران را برای یادگیری تحریک کنیم.
- با آشنایی فرهنگ و تاریخچه زندگی افراد در محیط تدریس، از مثال‌های آشنا استفاده کنیم.

راهکارهای اجرایی ایجاد انگیزه در فراگیران

- تکالیف محول شده به آنان را بلافاصله در جلسه بعدی ملاحظه و با رفع اشکالات، جنبه‌های مثبت را تشویق کنیم.
- زمان یادگیری باید در حد توان فراگیر باشد. برای تجدید قوا و انگیزه در میان کلاس از وقت تفریح و استراحت غافل نشویم.
- فراگیر را از میزان پیشرفت خود آگاه سازیم تا بداند برای رسیدن به هدف چه گام‌های دیگری بردارد.
- با هدف رعایت اخلاق و ایجاد انگیزه، خوش اخلاق و خوش رو باشیم.
- به منظور افزایش خودکارآمدی و مشارکت در ارائه دروس از نظرات فراگیران استفاده کنیم.

راهکارهای اجرایی ایجاد انگیزه در فراگیران

- مطمئن باشیم که توجه دانش‌آموزان برای شروع تدریس آماده است و بعد کار را آغاز کنیم.
- تمام مطالب دشوار را یکجا و در یک جلسه آموزش ندهیم.
- توجه افراطی به فراگیران باعث مشکل می‌شود.
- فراگیران را به گروه‌های خوب، بد و ضعیف تقسیم بندی نکنیم.
- از ورود به حاشیه‌هایی که باعث انحراف توجه می‌شود، بپرهیزیم.
- با بحث کردن با فراگیران، به آنها فرصت تفکر و اظهار نظر بدهیم.
- در روش‌های تدریس، کنفرانس و سمینار را مد نظر قرار دهیم.

راهکارهای اجرایی ایجاد انگیزه در فراگیران

- به افراد درون گرا، کمرو، مضطرب که تمایلی به ابراز وجود ندارند، توجه کرده و با تقویت رفتارهای مثبت، آنها را به مشارکت در بحث‌های کلاسی و کارهای گروهی تشویق کنیم.
- تأکید بر نمره، اضطراب فراگیران را افزایش می‌دهد و مانع از توجه کامل به موضوع درس می‌شود. این فراگیران با وجود تلاش زیاد از نمرات پایینی برخوردارند و به تدریج رابطه میان تلاش و نتیجه را نادیده می‌گیرند و انگیزه خود را از دست می‌دهند.
- گاهی از تجربه‌های دوران تحصیل و شکست‌ها و موفقیت‌های خود برای فراگیران صحبت کنیم.

سپاس از توجه شما