



انگیزه‌هایت را بالا ببر

مبارزه با عوامل موثر بر کاهش انگیزه

افزایش انگیزه درونی با ۵ نکته باریک‌تر از مو

آیین‌نامه آموزشی دوره کارشناسی پیوسته دانشجویان ورودی سال ۱۳۹۷ و بعد از آن

موج فرهنگ در دوسوی دیوار دانشگاه

گفت‌وگو با لیلا نصراللهی، دکتری جامعه‌شناسی اقتصادی و توسعه درباره نقش شبکه‌های مجازی بر هویت فرهنگی دانشجویان



ماهنامه راه‌نو
دانشگاه شهید بهشتی
خردادماه ۱۴۰۰ سال اول

صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی - اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

نشریه تخصصی سلامت روان وابسته به مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی

مدیر مسئول: دکتر ندا نظر بلند

سر دبیر ارشد: دکتر مرضیه ابراهیمی

سر دبیر: حامد فوقانی

اعضای تحریریه: دکتر مریم حکمت‌پور، سمیه ملک‌شیخی، دکتر حسین پور شهریار
زهرا کریمی، محمد سرابی، مهرنوش میرزایی مهر، سعید کاظم‌خواه، زهرا جانقربانیان، ریحانه
رائی طاهره و امیر حسین سمیعی

مدیر اجرایی: زهرا جانقربانیان

صفحه‌آرایی و جلد: مهدی مهربابی

طراح لوگو: محمد نباتی نژاد

ویراستار: سمانه مومن

نشانی: تهران، بزرگراه شهید چمران، ولنجک، میدان شهید شهر یاری، دانشگاه شهید بهشتی
معاونت فرهنگی - اجتماعی، مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی

شماره تماس: ۲۶۶۷-۲۹۹۰-۲۲۴۳۱۸۲۶

تمامی حقوق مادی و معنوی متعلق به دانشگاه شهید بهشتی است



سخن نخست

برای رسیدن به هدف، انگیزه حرف اول را می زند

حسین پور شهریار، دکتری تخصصی روانشناسی و مدیر گروه مشاوره دانشگاه علوم تربیتی

روانشناسان پدیده‌های روانی را به ۲ دسته شکل، ساختار و اجزای آن و عوامل انرژی بخش آن تقسیم‌بندی کرده‌اند؛ بنابراین پدیده‌ها شامل ساخت و ساختار می‌شوند؛ مانند یک خودرو که از بدنه، موتور و بنزین محرک ساخته شده است. انگیزه، عاملی انرژی بخش در رفتار است. در تعریف انگیزه می‌گویند عاملی است که به رفتار انسان جهت و نیرو می‌دهد. انگیزه در فعالیت‌های ما از ۲ منبع تغذیه می‌شود؛ یا می‌توان گفت منابع انگیزشی یک فعالیت، از ۲ منبع اصلی جذابیت و اهمیت ناشی می‌شود؛ به فرض مثال دانش آموزی که برای کنکور درس می‌خواند، اگر تصورش این باشد که اگر قبول شود، خوشبخت و اگر نشود، بیچاره می‌شود، اضطرابی همراه اوست که مانع از رسیدن او به موفقیت می‌شود. گاهی موضوع برایمان جذاب است و جذابیت آن هدف، باعث انگیزه در فرد می‌شود؛ بنابراین منابع انگیزشی ما عمدتاً اهمیت مسئله یا جذابیت مسئله یا تلفیقی از هر دو است. در اینجا باید اشاره کنم که بین جذابیت و اهمیت موضوع تفاوت‌هایی است. در نهایت باید گفت هر مسئله‌ای که در آن اضطراب کم باشد، انگیزه برای آن بیشتر است و اضطراب زیاد مانع از فعالیت می‌شود. وقتی به هدف نگاه کنیم، این انگیزه با اضطراب خواهد بود، ولی اگر به فرایند آن توجه کنیم با نتایج خوبی مواجه خواهیم شد. بر این اساس، می‌توانیم دسته‌بندی داشته باشیم که برخی از عوامل در انگیزه نقش دارند و افزایش انگیزه منوط به این است که هدف نباید دور از دسترس باشد. در واقع هدف باید قابل اندازه‌گیری بوده؛ یعنی زمان رسیدن به آن مشخص و واقعی باشد. اگر هدف ما این شرایط را داشته باشد، انگیزه بالایی خواهیم داشت. نکته اساسی فعالیت‌های مهم و غیر مهم روزانه است که نقش مهمی را در ایجاد انگیزه بازی می‌کند. اگر فرد درس خواندن برایش مهم است، اما علاقه‌ای به آن ندارد، باید ایجاد علاقه کرده و سایر علاقه‌مندی‌هایش را به زمان‌های بعد موکول کند.





نقش اساتید به عنوان راهبر انگیزشی تحصیلی دانشجویان

بدون شک همه اساتید و معلمان به خوبی آگاهند که کیفیت حضور و وجود آنها در نقش یک راهبر، ناظر و باغبان در ایجاد و تحکیم مواضع انگیزشی یادگیرندگان از نقش تعیین کننده‌ای برخوردار است، اما شاید آنها ندانند که چگونه می‌توانند در شکل دادن به حیات تحصیلی یادگیرندگان خود موثر باشند. خودمراقبت‌گری حرفه‌ای معلمان یکی از علل توضیح دهنده نقش آنها بر نیمرخ انگیزشی هیجانی یادگیرندگان است. معلم بر خوردار از دغدغه تعالی‌نگری، از طریق تدارک جمیع بسترهای تأمین‌کننده تحرک رو به بالا، زمینه‌ساز تحرکات تعالی‌نگر در یادگیرندگان خود می‌شود و معلمی که از رزود در رنج است، نمی‌تواند برای یادگیرندگان خود انگیزانندگی داشته باشد. بر این اساس با امید شکر، عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی و استاد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی درباره نقش اساتید به عنوان یک راهبر در انگیزش دانشجویان گفت و گو کرده‌ایم که در ادامه با نگاه او بیشتر آشنا خواهید شد.

کامل «باشد».

آیا اساتید از نقش خود در بهبود وضعیت انگیزشی دانشجویان آگاه هستند؟ اساتید چگونه می‌توانند انگیزه پیشرفت را در دانشجویان خود افزایش دهند؟ اساتید مطلع هستند که در ایجاد انگیزه نقش تعیین‌کننده‌ای

شیوه آموزش مسئولان و اساتید در مبحث باور

توانایی‌های دانشجویان چگونه است؟

بدون شک با گستره وسیعی از شواهد نظری و تجربی موجود، مجموعه تدابیر اندیشیده شده اساتید در ساحت آموزش، از زوایای مختلفی می‌تواند در شکل‌دهی به ادراک، از شایستگی و خودباوری در دانشجویان اثرگذار واقع شود؛ برای مثال تطبیق سطح کیفی و کمی مطالبه‌گری‌های ناظر بر محتوای آموزش با دوره تحصیلی دانشجویان و تلاش اساتید برای استفاده از شیوه‌های آموزش ناظر بر مشارکت‌مندی یادگیرندگان، ضمن فعال نگه داشتن آنها، زمینه ظهور و بروز تمایلات پیشرفت‌مدارانه ناظر بر تشریک‌مساعی را در یادگیرندگان سبب می‌شود. محیط یادگیری مشوق گرایش‌های همیارانه و مبتنی بر تشریک‌مساعی از طریق تقویت حمایت اجتماعی ادراک شده و همچنین گسترش سرمایه روانی یادگیرنده، نه تنها ورا از تجارب انگیزاننده و چالش‌انگیز تحصیلی مصون می‌دارد که حتی در تقویت خودباوری و ادراک از شایستگی او نیز موثر واقع می‌شود. به نظر شما این روش باید در چه قالبی اجرا شود؟

آموزش می‌تواند سازندگی و بالندگی را موجب شود که قبل از تأثیر‌پذیری از فلسفه کمی‌نگری، تحت استیلای رویکردی کیفی‌نگر و تحولی باشد؛ آموزشی که بتواند در کنار تغذیه دانش فنی یادگیرندگان، زمینه‌ساز ظهور ایده «یادگیرنده



فرایند یادگیری نخواهد شد. خلأ اطلاعاتی در تمهیح ذهنی و تحریک منابع توجه یادگیرنده از نقش تعیین کننده‌ای برخوردار است؛ البته تلاش برای شوراندگی با تاکید بر خلأ اطلاعاتی باید در بستری تدارک دیده شود که یادگیرنده بتواند بین آنچه می‌داند و آنچه قرار است بداند، پیوند و ارتباطی برقرار کند؛ بنابراین ادراک از ارتباط بین مطالب و اطمینان از اشراف بر پیش‌نیازها در تغذیه نیمرخ انگیزشی یادگیرندگان از نقش تعیین کننده‌ای برخوردار است. تلاش برای ایجاد ابهام نباید انتظار تحقق بخشیدن به هدف‌ها را به چالش بکشاند.

۲. کلاس درس معکوس: ضرورت توسعه تدابیری با هدف تسهیل حضور فعالانه یادگیرندگان در محیط کلاس درس و پرهمیز از رویه‌های ناظر بر انفعال آنها، موافق با دیدگاه متخصصان، تاکید بر حضور فعالانه یادگیرنده در محیط یادگیری از طریق تاثیر گذاری بر مدل ارزش ناظر و باغبان در ایجاد و تحکیم مواضع انگیزشی یادگیرندگان از نقش تعیین کننده‌ای برخوردار است، اما شاید آنها ندانند که چگونه می‌توانند در شکل دادن به حیات تحصیلی یادگیرندگان خود موثر باشند. موافق با دیدگاه صاحب‌نظران، خودمراقبت‌گری حرفه‌ای معلمان یکی از علل توضیح‌دهنده نقش آنها بر نیمرخ انگیزشی هیجانی یادگیرندگان است. معلم برخوردار از دغدغه تعالی‌نگری، از طریق تدارک جمیع بستری‌های تامین کننده تحرک رو به بالا، زمینه‌ساز تحركات تعالی‌نگر در یادگیرندگان خود می‌شود. بر این اساس، معلمی که از رکود در رنج است، نمی‌تواند برای یادگیرندگان خود انگیزانندگی داشته باشد.

با توجه به اینکه حتی در دوران قبل از شیوع ویروس کرونا بیشتر بار علمی دانشگاه‌ها با اساتید بوده، چگونه می‌توان این توازن در بار علمی را میان دانشجوی و اساتید تقسیم کرد؟

با ایجاد محیط‌های یادگیری مبتنی بر مسئله و ناظر بر انجام پروژه. این رویکرد، رویکردی یادگیرنده‌محور است. در این نظام مفهومی، معلم نقش یک ناظر و پشتیبان را ایفا کرده و از مداخله در فعالیت‌های مربوط به شناسایی و حل مسئله نیز خودداری می‌کند. یادگیرنده باید بین آنچه که قرار است بیاموزد و ارزش عملی آموخته‌های خود پیوندی بیابد تا با بیش‌ارزش‌گذاری برای آنها، تمام منابع خود را برای اشراف بر آن مطالبات بسیج کند. دیگر اینکه اصرار بر فریه کردن ظرف محفوظات ناسودمند نمی‌تواند احساس رضایتمندی یادگیرنده را باعث شود و به طور خلاصه، تداوم احساس انگیزش بهینه در یادگیرنده، مستلزم تامین احساس رضایتمندی در اوست.

با توجه به شیوع بیماری کرونا و غیر حضوری شدن دوران آموزشی و کم‌انگیزه شدن دانشجویان نسبت به دوره قبل از کرونا، چه راهکاری را برای فعال شدن قشر دانشجوی پیشنهاد می‌کنید؟

بدون شک گستره وسیع تبعات حضور ویروس کرونا در ساحت‌های مختلف حیات آدمی انکارناپذیر است. در خلال ۱۵ ماه گذشته با اوج‌گیری بیماری کووید ۱۹ در کشورهای مختلف و از جمله ایران، یکی از اصلی‌ترین راهبردهای ناظر بر تحقق دغدغه فاصله‌گذاری اجتماعی با هدف کنترل و پیشگیری از شیوع بیماری کرونا، تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها بوده است. باهدف اطلاع دقیق از تجربه زیسته دانشجویان دانشگاه شهیدبهبشتی درباره یادگیری آنلاین در دوران اپیدمی بیماری کووید ۱۹ مطالعه مقاله زیر به‌طور ویژه به همه علاقه‌مندان توصیه می‌شود.



دارند، اما شاید ندانند که چگونه باید در شکل دادن به حیات تحصیلی یادگیرندگان موثر واقع شوند. اساتید نقش محرکی در بالا بردن انگیزه دارند و باید با اصول و قواعد آن آشنا شوند و آن را به‌روز کرده و هر روز برای تقویت آن تلاش کنند. بر این اساس، معلمی که از رکود در رنج است، نمی‌تواند برای یادگیرندگان خود انگیزانندگی داشته باشد.

آیا اساتید از فرصت آموزش برای تقویت مواضع انگیزشی دانشجویان استفاده می‌کنند؟

بله. اما برای تاکید و اطلاع بیشتر از نقش آموزش در شکل‌دهی به مواضع انگیزشی دانشجویان می‌توان به نکات زیر توجه کرد: ۱. ایجاد گسست اطلاعاتی: تاکید بر ظرفیت‌های تفسیری خلأ اطلاعاتی. یادگیرنده مادامی که بین آنچه می‌داند و آنچه قرار است بداند، خلأ و گسستی را احساس نکند، درگیر



مبارزه با عوامل موثر بر کاهش انگیزه

ریحانه رانی طاهره، دانشجوی رشته روانشناسی
دانشگاه شهید بهشتی

انگیزه، موتور محرک برای رسیدن به هدف است که منجر به پویایی و جهت دادن به زندگی فرد در زمینه‌های فردی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی می‌شود. انگیزه، این جسارت را به ما می‌دهد که دست به کارهای بزرگ بزنیم و برای محقق شدن اهداف خود، دست از تلاش برنداریم. یکی از حوزه‌هایی که نیاز به انگیزه فرد دارد، حوزه تحصیلی است و نقش کلیدی انگیزه در یادگیری انکارناپذیر است. اهمیت انگیزه در تعلیم و تربیت انکارناپذیر بوده و تحقیقات چند دهه اخیر در حوزه آموزشی نیز بر این نکته تاکید دارد که انگیزه یکی از عوامل مهم و دائمی در بهبود عملکرد دانشجویان است. در اینجا به بیان مواردی خواهیم پرداخت که بر کاهش انگیزه تحصیلی دانشجویان موثر است.

شبکه‌های اجتماعی

وقتی اوقات فراغت زیاد می‌شود، یکی از گزینه‌های پر کردن این اوقات، حضور در شبکه‌های اجتماعی است که اکثراً حالت افراطی به خود می‌گیرد و می‌تواند انگیزه پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار دهد.

همچنین محققان اذعان می‌کنند که در دانشجویان دختر یک مکانیسم خودکنترلی قوی‌تری نسبت به دانشجویان پسر وجود دارد که باعث تفاوت در تمایل به استفاده مداوم از اینترنت می‌شود. با توجه به نقش اعتیاد در انگیزه تحصیلی می‌توان گفت استفاده از اینترنت با وجود مزایای مختلف، اگر مدیریت نشده نباشد، منجر به بروز پیامدهای منفی و افت تحصیلی خواهد شد. به نظر می‌رسد، هر فرد متناسب با اوضاع و شرایط اجتماعی و فرهنگی خود و براساس نیازهای آموزشی‌اش از اینترنت بهره‌برداری می‌کند. با توجه به سیاست‌های نظام آموزش عالی در ایران در اکثر دانشگاه‌ها اینترنت به صورت رایگان و با میزان محدود و براساس سنجش نیاز دانشجویان در اختیارشان قرار می‌گیرد که می‌تواند سبب رشد و خلاقیت و بروز استعدادها می‌گردد.

سرمایه‌های روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی)

سرمایه روان‌شناختی مجموعه‌ای از منابع و سرمایه‌های درونی است که معمولاً ارزیابی مثبت فرد از شرایط و احتمال دستیابی به موفقیت براساس این منابع را بازنمایی می‌کند و متشکل از ۴ منبع روان‌شناختی مثبت: خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی است.

باورهای خودکارآمدی به مجموعه توانایی و مهارت‌های فرد

شبکه‌های اجتماعی و اینترنت از عوامل تأثیرگذار بر پیشرفت و انگیزه تحصیلی دانشجویان است. انگیزه تحت تأثیر ۴ عامل ۱: محیط و محرک‌های بیرونی، ۲: حالت و وضعیت درونی، ۳: هدف رفتار و ۴: ابزار برای دستیابی به هدف قرار دارد. فضای مجازی و مسائل پیرامون آن، جزو عوامل و محرک‌های بیرونی به شمار می‌رود.

انجمن روانشناسان آمریکا الگوی اعتیاد به اینترنت که منجر به اختلال عملکردی و حالات ناخوشایند می‌شود را داشتن حداقل ۳ معیار از زیر در طول دوره ۲ ماهه معرفی می‌کند. این معیارها عبارتند از: ۱: عدم تحمل، ۲: کاهش فعالیت‌های اجتماعی، شغلی و تفریحی با استفاده از اینترنت، ۳: زمان استفاده بیش از آنچه فرد در ابتدا قصد آن را دارد، ۴: تمایل مداوم برای کنترل رفتار، ۵: صرف وقت، ۶: علامت ترک توجه برای امور مرتبط با اینترنت و ۷: مداوم استفاده با وجود آگاهی از آثار منفی آن. مطالعات زیادی به رابطه بین اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی با انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانشجویان اشاره کرده‌اند؛ از جمله اینکه:

بین اعتیاد به اینترنت و انگیزه تحصیلی ارتباط منفی و معناداری وجود دارد؛ تاجایی که اعتیاد به اینترنت در کاهش انگیزه تحصیلی فراگیران مؤثر بوده است. بین اعتیاد به اینترنت با عدم پیشرفت تحصیلی همبستگی معناداری وجود دارد؛ به طوری که فراگیری که از اعتیاد به اینترنت رنج می‌برند، پیشرفت تحصیلی کمتری را گزارش داده‌اند. استفاده بجا از اینترنت با ایجاد سوالات جدیدی که در ذهن دانشجویان کاربر ایجاد می‌کند، موجب درونی شدن انگیزه یادگیری آنها شده و آنها را به یادگیری بهتر ترغیب می‌کند. همچنین داده استفاده از اینترنت برای جست‌وجوی اطلاعات، عملکرد تحصیلی فراگیران را ارتقا می‌دهد، اما ممکن است به ارتباطات اجتماعی آسیب وارد سازد.

محققان دریافته‌اند کاربرانی که از اینترنت زیاد و بجا استفاده می‌کنند در مقایسه با کاربران با استفاده متوسط و کم از اینترنت، دارای رضایت یادگیری بالا، نمرات تحصیلی بالاتر و ارتباط بهتر با کارکنان اداری هستند. شاید بتوان گفت دانشجویانی که انگیزش تحصیلی بیشتری دارند، برای انجام بهتر تکالیف و وظایف، نیاز به استفاده بیشتری از اینترنت دارند. همچنین افرادی که از اینترنت برای تعاملات علمی با اساتید و همسالان خود استفاده می‌کنند، بیشترین موفقیت و بیشترین پیشرفت تحصیلی را داشته و افرادی که بیشتر دنبال دانلود موارد صوتی و تصویری هستند، کمترین موفقیت و پیشرفت تحصیلی را کسب می‌کنند.

اما چیزی که بسیار حائز اهمیت است این است که عملکرد تحصیلی پایین می‌تواند نشان‌دهنده هدفمند نبودن باشد. نداشتن هدف باعث افزایش اوقات فراغت دانشجویان می‌شود.



اطلاق نمی‌شود، بلکه به مجموعه باورهای اطلاق می‌شود که فرد اعتقاد دارد می‌تواند در شرایط خاصی اقدامات لازم را انجام دهد. مطالعات نشان داده که خودکارآمدی رابطه مثبت و معناداری با انگیزه پیشرفت تحصیلی دانشجویان داشته است و همینطور فقدان احساس خودکارآمدی، باعث کاهش انگیزه تحصیلی دانشجویان می‌شود. انگیزه پیشرفت ناشی از یک عزت نفس درونی است و تا زمانی که فرد به خود باور نداشته باشد، نمی‌تواند برای پیشرفت، انگیزه‌های داشته باشد و دست به اقدام بزند.

یکی دیگر از مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی «امیدواری» است. امیدواری، حالت انگیزشی پشتکار داشتن و ثابت قدم بودن و جهت‌دهی دوباره روش‌ها و راهبردها به سوی اهداف است. امیدواری با انگیزه پیشرفت ارتباط معناداری دارد؛ به عبارت دیگر هرچه امیدواری فرد کمتر باشد، انگیزه پیشرفت او کاهش پیدا می‌کند. همچنین افراد امیدوار دارای پشتکار و عزم جدی در انجام فعالیت‌ها هستند؛ زیرا معتقدند که تلاش منجر به پیشرفت و رضایت می‌شود.

تاب‌آوری عبارتند از، توانایی مقاومت در برابر چالش‌های طاقت‌فرسای زندگی. تاب‌آوری شامل فرایندهای پویایی است که سازگاری مثبت با رویدادهای سخت زندگی را فراهم می‌کند. زمانی که رویدادهای زندگی فشار طاقت‌فرسایی بر آدمی وارد می‌کند، این ظرفیت روان‌شناختی به انسان کمک می‌کند تا به عقب برگردد و با انرژی بیشتری با مسئله روبه‌رو شود. تاب‌آوری با انگیزه پیشرفت رابطه دارد و به تبع آن، نبود مولفه تاب‌آوری، منجر به کاهش انگیزه تحصیلی خواهد شد. تاب‌آوری به انسان قدرت روبه‌رو شدن با مشکلات را می‌دهد و در نتیجه فرد با دیدن مشکلات و موانع، انگیزه خود را برای دستیابی به اهداف از دست نمی‌دهد.

خوش‌بینی به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاست و این پیامدها به عنوان عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شود. نتایج دیگر نشان می‌دهد که خوش‌بینی با انگیزه پیشرفت در ارتباط است؛ به عبارت دیگر هر چه خوش‌بینی فرد بیشتر باشد، انگیزه پیشرفت افزایش پیدا می‌کند. در واقع با خوش‌بینی و نگاه مثبت است که فرد انگیزه پیشرفت پیدا می‌کند و در مقابل بدبینی، مانع حرکت و ضعف در تصمیم‌گیری می‌شود.

امور آموزشی

اگر فردی انگیزه کافی در کار نداشته باشد، میل و رغبت به انجام آن را نداشته و لذا کارایی او مورد توجه نخواهد بود و بالعکس با داشتن انگیزه، تمایل شدید در انجام فعالیت در فرد حاصل شده و کارایی و رضایت تحصیلی حاصل می‌شود.

راش (۱۹۹۴) انگیزه را عالی‌ترین شاخص‌ها یادگیری می‌داند؛ بدین معنا که هر چه انگیزه فرد برای آموختن و تحصیل بیشتر باشد، فعالیت و رنج و زحمت بیشتری را برای رسیدن به هدف نهایی متحمل خواهد شد. انگیزه، کلید یادگیری دانشجویان است.

انگیزه یکی از عوامل اصلی مؤثر بر رفتار است و بر تمام کارکردهای فرد از قبیل فراگیری تحصیل، یادگیری و توجه، دقت، ادراک، یادآوری، فراموشی، خلاقیت و ابراز عشق و عواطف تاثیر دارد. علم روانشناسی تفاوت در رفتارها و فعالیت‌های موجودات زنده را در اختلاف ۲ عامل می‌داند؛ توانایی و انگیزه. برای اینکه رفتاری از یک فرد سر بزند باید استعداد و توانایی آن را داشته باشد و انجام آن رفتار را بخواهد؛ به عنوان مثال دانشجویی که وارد دانشگاه می‌شود، تنها باید از استعدادها و آمادگی تحصیلی در رشته انتخابی خود برخوردار باشد، بلکه باید عواملی چون رقابت، کسب شهرت، درآمد بیشتر شغلی، تأکید خانواده و... را برای تحصیل در آن رشته برانگیخته باشد. حال می‌خواهیم بدانیم که برخی از امور مربوط به آموزش، باعث کاهش در انگیزه تحصیلی دانشجویان خواهد شد یا خیر؟

۱. آیا بین نظرات دانشجویان گروه‌های مختلف تحصیلی دانشگاه در زمینه عوامل مؤثر بر کاهش انگیزه تحصیلی رابطه وجود دارد؟ تحقیقات نشان می‌دهد که بین نظرات گروه‌های مختلف تحصیلی در ارتباط با کاهش انگیزه تحصیلی رابطه وجود داشته است. گروه‌های مختلف به نوعی عواملی مانند شیوه و مهارت تدریس، عدم ضمانت شغلی و جذب کار، کمبود امکانات آموزشی دانشگاه و عدم مشارکت و فعالیت دانشجویان در امر یاددهی و یادگیری را مانع پیشرفت تحصیلی می‌دانند.

به عبارت دیگر عاملی مثل روش و نحوه تدریس مدرس مربوطه در افزایش یا کاهش انگیزه دانشجویان نقش دارد. همچنین عدم ضمانت شغلی و جذب کار بر کاهش انگیزه تحصیلی مؤثر است. بین نظرات دانشجویان در زمینه عدم ضمانت شغلی و جذب کار با کاهش انگیزه تحصیلی رابطه وجود دارد؛ بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که عدم ضمانت شغلی نیز به کاهش انگیزه تحصیلی دانشجویان منجر می‌شود. کمبود امکانات آموزشی دانشگاه بر کاهش انگیزه تحصیلی مؤثر است. در واقع کمبود امکانات آموزشی به کاهش انگیزه تحصیلی دانشجویان منجر می‌شود. عدم مشارکت و فعالیت دانشجویان در امر یاددهی و یادگیری نیز بر کاهش انگیزه تحصیلی تاثیر گذار است.

پس به نظر می‌رسد با توجه و اهتمام به این موارد و اموری از این دست، بتوان در افزایش انگیزه تحصیلی دانشجویان، نقش داشت؛ زیرا دانشجویان سرمایه‌های انسانی باارزشی برای کشور و مملکت به حساب می‌آیند که آینده در دستان آنها ساخته می‌شود.

منابع:

۱. آرین، اوغازیان، امینی، خسروی پور، عباس‌زاده، ۱۳۹۷، بررسی ارتباط بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و اعتیاد به اینترنت با انگیزش تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بجنورد، نشریه آموزش پرستاری، خرداد و تیر ۱۳۹۷، دوره ۱، شماره ۲.
۲. صالحی، حاجی‌زاده، فلاح، بهرامی، ۱۳۸۹، بررسی عوامل مؤثر بر کاهش انگیزه تحصیلی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های آزاد اسلامی استان مازندران، فصلنامه تخصصی علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد شوشتر، سال چهارم، شماره نهم.
۳. سعادت، کرد، جلالی، ۱۳۹۸، نقش سرمایه‌های روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی) در انگیزه پیشرفت دانشجویان، رویش روانشناسی، سال ۸، شماره ۸، شماره پیاپی ۴۱.



گرمی من از تو

امیرحسین سمیعی، دانشجوی کارشناسی رشته روانشناسی و همیار سلامت روان

در دانش آموزان ممکن است دشوار باشد، اما مزایا و فواید ایجاد آن بیشتر از زحمت آن است. دانش آموزان با انگیزه تمایل بیشتری به یادگیری و مشارکت در کلاس دارند؛ به عبارت دیگر تدریس در یک کلاسی که پراز دانش آموزان با انگیزه است، برای معلم و دانش آموزان لذت بخش تر است. برخی دانش آموزان به خاطر علاقه ذاتی به یادگیری، انگیزه درونی دارند، اما در دانش آموزانی هم که این انگیزه درونی را ندارند، یک معلم توانمند می تواند با جذاب کردن فرایند یادگیری، مسیر را برای شکوفا کردن استعدادهایشان هموار کند.

در اینجا به ۷ گام رایج برای افزایش اشتیاق به یادگیری در دانش آموزان اشاره خواهیم کرد:

یکی از سخت ترین و مهم ترین جنبه های معلمی، یادگیری چگونگی ایجاد انگیزه در دانش آموزان است. دانش آموزانی که انگیزه ندارند، میزان بازدهی شان پایین تر است و برای به خاطر سپردن اطلاعات مشکل داشته و در کلاس مشارکت کمتری دارند و گاهی رفتارهای مخربی از خود بروز می دهند. دانش آموزان به دلایل مختلفی ممکن است بی انگیزه باشند: آنها ممکن است احساس کنند هیچ علاقه ای به موضوع (آن درس) ندارند، با روش های معلم ارتباط برقرار نکنند یا حواسشان توسط عوامل بیرونی پرت شود؛ حتی ممکن است مشخص شود که دانش آموزی که بی انگیزه به نظر می رسد، در واقع دارای مشکل یادگیری است و نیاز به توجه ویژه دارد. درست است که ایجاد انگیزه



۱ دانش آموزان را تشویق کنید

دانش آموزان به دنبال دریافت تایید و تقویت مثبت از طرف معلمان هستند و اگر احساس کنند کارشان دیده می شود و ارزشمند است، بیشتر مشتاق یادگیری می شوند. شما باید آزادی بیان و آزاداندیشی را بین دانش آموزان تشویق کنید تا آنها احساس اهمیت کنند. بیشتر اوقات آنها را مورد تعریف و تمجید قرار دهید و آنها را به خاطر مشارکت هایشان در کلاس بشناسید. اگر کلاس شما مکانی گرم و صمیمی باشد که دانش آموزان در آن احساس شنیده شدن و احترام کنند، اشتیاق بیشتری برای یادگیری خواهند داشت. گاهی یک «آفرین» یا «کارت خوب بود» می تواند تاثیر زیادی داشته باشد.

۲ آنها را به مشارکت دعوت کنید

یکی از راه های افزایش انگیزه که باعث افزایش مسئولیت پذیری دانش آموزان هم می شود، دعوت آنها به مشارکت در کلاس است. می توانید با سپردن وظایف ای به هر دانش آموز، آنها را به مشارکت دعوت کنید؛ به عنوان مثال می توانید مسئولیت مرتب کردن کلاس، تزیین کردن کلاس در مناسبت های مختلف، پاک کردن تخته سیاه و فراهم کردن وسایل را به بچه ها بسپارید یا اگر در کلاس نیاز به روخوانی مطالب هست از دانش آموزان بخواهید به نوبت بخش ها را با صدای بلند بخوانند. دانش آموزان را گروه بندی کنید و به هر کدام تکلیفی بدهید. همچنین دادن احساس مالکیت در وظایف به آنها حس بهتری برای مشارکت بیشتر در کلاس می دهد.



۳ از مشوق‌ها استفاده کنید

درست است که انتظارات و درخواست‌های معلم، دانش‌آموزان را به مشارکت ترغیب می‌کند، اما گاهی در این مسیر، آنها به نیروی بیشتری نیاز دارند. مشوق‌ها و جوایز کوچک، یادگیری را برای دانش‌آموزان سرگرم‌کننده و جذاب می‌کند و باعث می‌شود بیشتر تلاش کنند. مشوق‌ها می‌توانند در طیفی از کوچک تا بزرگ قرار گیرند؛ به عنوان نمونه در نظر گرفتن امتیاز ویژه‌ای برای دانش‌آموز نمونه یا مهمان کردن کل کلاس به جشن در صورتی که میانگین نمرات افزایش پیدا کرده باشد. جوایز، دانش‌آموزان را تشویق می‌کند تا با داشتن هدفی عینی (که همان گرفتن جایزه است) در ذهن خود، تلاش کنند.

۴ خلاق باشید

با تغییر روش تدریس و ساختار کلاس، از یکنواختی دوری کنید؛ مثلا به جای سخنرانی از طریق بازی یا بحث کلاسی آموزش دهید و دانش‌آموزان را به مناظره و تبادل نظر تشویق کنید. همچنین با کمک عناصر تصویری نظیر عکس‌ها، نمودارهای رنگی و فیلم‌ها موضوعات را جذاب‌تر بیان کنید. محیط کلاس شما نباید خسته‌کننده باشد؛ بدین منظور می‌توانید برای تزئین کلاس خود از پوسترها، مدل‌ها، پروژه‌های دانش‌آموزی و موضوعات فصلی استفاده و یک محیط گرم و هیجان‌انگیز ایجاد کنید.

۵ مطالب را به زندگی واقعی ارتباط دهید

«چه زمانی به این نیاز خواهیم داشت؟» شنیدن این سوال که اغلب در کلاس مطرح می‌شود، نشان می‌دهد که دانش‌آموز هنوز با مطالب درگیر نشده است. اگر دانش‌آموز به اهمیت موضوع پی نبرده باشد، تمایلی به یادگیری آن مطلب نخواهد داشت؛ در نتیجه ضروری است که ابتدا کاربرد مطالب در زندگی را برای دانش‌آموز روشن کنیم؛ مثلا اگر در حال تدریس جبر هستید، کمی زمان بگذارید و جست‌وجو کنید که چگونه این مبحث به طور عملی در مهندسی استفاده می‌شود و بعد یافته‌های خود را با دانش‌آموزان به اشتراک بگذارید و آنها را با نحوه استفاده از این مطالب در حرفه خود آشنا کنید. به آنها نشان دهید که این مطالب هر روز در زندگی مردم استفاده می‌شود. احتمالا «جبر» به تنهایی هیچ‌گاه نمی‌تواند دانش‌آموزان را مشتاق کند، اما دانستن کاربرد آن در زندگی ممکن است به آنها برای یادگیری انگیزه دهد.

۶ به آنها حق انتخاب دهید

وقتی در فرایند آموزش و یادگیری به دانش‌آموزان حس خودمختاری دهید، انگیزه آنها بیشتر می‌شود و بالعکس وقتی حق هیچ انتخابی برای آنها در ساختار کلاس قائل نشوید، اشتیاق آنها برای یادگیری کمتر می‌شود. حق انتخاب می‌تواند هم از بین گزینه‌های ساده‌ای مانند انتخاب همگروهی‌ها و هم از مسائل پیچیده‌تری مانند تعیین ساختار و قوانین کلاس، مقیاس ارزشیابی و تاریخ ارسال تکالیف باشد.

۷ تکالیف: نه خیلی سخت و نه آسان

وقتی سطح دشواری تکالیف کمی بالاتر از سطح توانایی فعلی دانش‌آموزان است، آنها بهترین عملکرد را دارند. اگر تکالیف ساده باشد، کسل‌کننده می‌شود و به نوعی این پیام را منتقل می‌کند که سطح توقع معلم از توانایی شما پایین است. در مقابل وقتی تکالیف بیش از حد دشوار باشد، احتمالا غیر قابل حل تلقی می‌شود و احساس خودکارآمدی را تضعیف کرده و اضطراب ایجاد می‌کند.





چه برنامه‌ای برای درس خواندن با حوصله و نشاط باید داشته باشیم افزایش انگیزه درونی با ۵ نکته باریک‌تر از مو

زهرا کریمی

انگیزه‌های درونی کلید رسیدن به اهداف پایدار و بلندمدت به شمار می‌آیند. برای بهره‌مندی تمام و کمال از انگیزه‌های درونی باید آنها را در خود پرورش بدهید. پرورش انگیزه‌های درونی بسیار مهم است؛ زیرا اگر به درستی به آنها توجه نشود، امکان دارد که ارزش و اهمیت خود را از دست بدهد؛ مثلاً فرض کنید که گرسنه هستید، هوس چلوکباب کرده‌اید و میل به خوردن چلوکباب و لذت بردن از آن در وجودتان شکل گرفته است. با خوردن پرس نخست، احساس سیری خوبی به شما دست خواهد داد و لذتی را تجربه می‌کنید که برایتان شیرین و خوشایند است، اما اگر پرس دوم، سوم و حتی چهارم را هم میل کنید، دیگر خبری از آن میل و علاقه‌ای که در ابتدا داشتید، در شما دیده نخواهد شد. پس انگیزه‌های درونی در صورتی که به درستی پرورش داده نشوند، کم‌رنگ می‌شوند و از بین خواهند رفت. عواملی در افزایش و پرورش انگیزه‌های درونی نقش دارند که در ادامه به آنها پرداخته شده است:

چالش

نخستین عامل پرورش و افزایش انگیزه‌های درونی، چالش است. در راه رسیدن به اهداف باید برای خود چالش‌هایی تعریف کنید. چالش‌ها برای رسیدن به اهداف لازم هستند، اما کافی نخواهند بود. چالش‌ها باعث می‌شوند تا با پشت سر گذاشتن هر مانع در مسیر اهداف خود، عزت‌نفس‌تان تقویت شود.

کنجکاوی

دومین عامل مهم برای افزایش انگیزه‌های درونی، تقویت حس کنجکاوی است. وقتی چیزی در محیط اطراف، توجه شما را به خود جلب می‌کند، در واقع حس کنجکاوی در وجودتان شکل می‌گیرد یا زمانی که فعالیتی شما را برای یادگیری بیشتر تحریک می‌کند هم کنجکاوی شناختی‌تان تقویت می‌شود.

کنترل

سومین عامل تقویت انگیزه درونی، کنترل است. کنترل خود و محیط اطراف باعث می‌شود بدانید که در حال دنبال کردن چه اهدافی هستید؛ بنابراین سعی کنید با اشراف به محیط اطراف، کنترل آن را به دست بگیرید.

همکاری و رقابت

در آخر هم باید به اهمیت همکاری و رقابت اشاره کرد. همکاری رضایتی است که با کمک کردن به دیگران یا دنبال کردن هدفی مشترک از طریق حمایت و همراهی با یکدیگر به دست می‌آید. رقابت به معنای هیجان و رضایتی است که از تلاش برای رسیدن به سطحی از توانایی و مهارتی که دیگران دارند، حاصل می‌شود. در واقع، رقابت باعث پیشرفت همه افراد درگیر در آن موضوع می‌شود.

استثنا

حالا که با عوامل افزایش انگیزه درونی آشنا شده‌اید، باید شروع به تقویت هر یک از آنها کنید. در دنبال کردن اهداف مختلف، چگونه می‌توانید هر یک از عوامل ایجاد انگیزه درونی را در خود تقویت کنید؟ با تقویت انگیزه‌های درونی دیگر اهمیت زیادی برای انگیزه‌ها و عوامل بیرونی قائل نخواهید شد و با تکیه بر پشتکار و محرک‌های درونی در راستای رسیدن به اهداف‌تان قدم بر خواهید داشت. در این صورت مستقل و قوی عمل می‌کنید و متوجه می‌شوید که به هیچ منبع خارجی برای تأیید، به رسمیت شناخته شدن و پاداش نیاز ندارید و آنچه شما را راضی و شاد می‌کند، در درون‌تان رخ می‌دهد.

چه انگیزه‌هایی باعث ارزشمند شدن تحصیلات دانشگاهی می‌شود

فوتوفن‌هایی برای افزایش انگیزه بیرونی دانشجویان

انگیزه بیرونی همان نیروی محرکه‌ای است که باعث می‌شود برای دستیابی به پاداش یا جلوگیری از تنبیه شدن، طور خاصی رفتار کنید یا کار خاصی انجام دهید. مثال این قضیه زمانی است که برای دریافت تأیید استادان، درس بیشتری می‌خوانید یا برای پرهیز از جریمه و تنبیه شدن، به‌موقع سر کلاس حاضر می‌شوید. انگیزه‌های بیرونی در تلاش برای پیروزی در امتحانات و رقابت‌ها و برای دستیابی به یک رتبه تحصیلی هم خود را نشان می‌دهند، در همه مثال‌هایی که عنوان شد، دانشجو به‌دنبال رسیدن به یک پاداش یا گریختن از جریمه است. این سبک از انگیزه‌ها به عوامل خارجی بستگی دارند.

انگیزه‌های بیرونی نقش سازنده‌ای را در ایجاد انگیزش تحصیلی برای دانشجویان به همراه دارد که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود.

تحسین و تشویق اطرافیان

تحسین رویدادی بیرونی است که گاهی می‌توان برای کنترل رفتار یک نفر و گاهی برای آگاه ساختن او از شایستگی‌هایش در انجام دادن یک کار از آن استفاده کرد و معمولاً پدر، مادر، همکلاسی‌ها و اساتید دانشگاه نقش مهمی در آن دارند؛ برای مثال بیان جملاتی مانند: «آفرین نمره عالی گرفتی» و «آفرین این ترم نمرات خوبی گرفته‌ای».

رقابت

زمانی که محیط به گونه‌ای دوستانه ایجاد رقابت کند، می‌توان امیدوار بود که به عنوان یک عامل بیرونی می‌تواند تأثیر خوبی در ایجاد انگیزه برای رقابت و کسب موفقیت تحصیلی در دانشجویان ایجاد کند.

فراهم کردن امکانات

خانواده و مدیران دانشگاهی با فراهم کردن بسترهای لازم برای ادامه تحصیل نقش مؤثری در ایجاد انگیزه تحصیلی دارند؛ به گونه‌ای که توجه و تأکید خانواده برای فراهم کردن امکانات اولیه و آرامش فکری و روحی و همچنین امکانات موجود رفاهی، آموزشی و فرهنگی در دانشگاه برای شناخت استعداد و توانایی دانشجویان در دوران تحصیلی و نشان دادن آفتی از آینده و ارائه پاداش‌های معقول از جمله این موارد است.

سلامتی و ورزش

شادابی و سلامتی بیشتر، باعث ایجاد روابط عالی تر با اطرافیان شده و به واسطه آن افراد خودجوش می‌شوند. داشتن برنامه تمرین ورزشی منظم و غافل نشدن از آن در بهبود انگیزه‌های تحصیلی و داشتن هدف‌های مهم و بزرگ نقش اساسی دارد.





میانبرهای ایجاد انگیزه

همه ما با مفهوم انگیزه آشنا هستیم. انگیزه به طور مستقیم قابل مشاهده نیست، ولی وجود آن از رفتار شخص استنباط می شود. انگیزه همانند یک محرک برای ما عمل می کند و به امور، کارها و رفتارهای ما سمت و سو می دهد. افرادی که از انگیزه بالایی در زمینه های مختلف مثل تحصیل، شغل، اجتماع و... برخوردار هستند، پویایی چشمگیری را برای حرکت در مسیر اهداف درون خود احساس می کنند. پس انگیزه نقش مهمی در احقاق اهداف دارد. یکی از مهم ترین حوزه هایی که وجود انگیزش بالا در آن نقش مهمی دارد، بحث تحصیل دانشجویان است. همانطور که می دانید، هر قدر انگیزه فرد در امری بالا باشد، لذت بردن از آن عمل برای او بیشتر شده و پیشرفت های آینده را برای شخص به ارمغان خواهد آورد. در این بخش برخی از عواملی که باعث ایجاد انگیزه تحصیلی در دانشجویان می شود را آورده ایم:



باور به توانایی و شایستگی

اگر به توانایی‌ها و شایستگی‌های خود باور داشته باشیم و بدانیم که از پس هر کاری که بخواهیم برمی‌آییم، موفقیت تحصیلی برایمان حاصل می‌شود. این دسته از دانشجویان به اتکای ایمان، اعتماد به نفس، انضباط شخصی و پرورش عادات صحیح مطالعه و یادگیری، در عمل موفق‌تر از سایر دانشجویان هستند.

انتظارات روشن و کنترل عوامل موفقیت

درسی که سیستم نمره‌دهی مشخص و واضحی دارد و فعالیت‌های درسی و انتظارات استاد در آن به خوبی روشن شده است، به دانشجویان این اطمینان را می‌دهد که کنترل چه عواملی می‌تواند منجر به موفقیت آنها شود و با برنامه‌ریزی و حرکت گام به گام به سوی اهداف، به انتظارات از خود، جامعه عمل می‌پوشانند.

علاقه و انگیزه درونی

انگیزه‌ها به ۲ دسته درونی (ذاتی و شخصی) و بیرونی (خارجی و محیطی) تقسیم می‌شوند. علاقه درونی به یک موضوع بیشتر به تمایل فرد به یادگیری عمیق در یک حوزه یا زمینه تخصصی برمی‌گردد. اما نکته‌ای که می‌تواند حتی دانشجویان غیرعلاقه‌مند به یک موضوع را هم به تلاش کردن مجاب کند، توجه به علاقه محیطی است؛ یعنی ممکن است حتی یک موضوع درسی مورد علاقه شخصی دانشجویان نباشد، اما نحوه ارائه آن و تکالیف و فعالیت‌های آموزشی آن به گونه‌ای جذاب طراحی شده باشد که حتی دانشجویان غیرعلاقه‌مند را نیز به وجد آورد و برای انجام فعالیت‌ها، انگیزه ببخشد. تشویق دانشجویان توسط اساتید، از جمله انگیزه‌های بیرونی به حساب می‌آید. اما به یاد داشته باشید که انگیزه‌های درونی به دلیل پایداری آنها، مهم‌تر از انگیزه‌های بیرونی به حساب می‌آیند.

مشارکت و تعامل

ایجاد فضایی برای تعامل و ارتباط در قالب کارهای گروهی و یادگیری مشارکتی دانشجویان از یکدیگر نقش مهمی در تقویت انگیزه تحصیلی آنها دارد. در قالب این روش، به افزایش مهارت‌های ارتباطی خود نیز کمک خواهید کرد و از نظرات و دیدگاه‌های متفاوت و جالب توجه بقیه افراد هم بهره‌مند می‌شوید.

تعیین هدف

از جمله عوامل مهم در افزایش انگیزه تحصیلی تعیین هدف است. البته این را هم باید حائز اهمیت دانست که تلاش برای رسیدن به اهداف باید در توان شما باشد؛ یعنی اهداف نه خیلی کوچک باشد و نه خیلی بزرگ. قدم اول

بعد از تعیین اهداف، برنامه‌ریزی منظم و طی کردن گام به گام طبق آن است. هیچ چیزی به اندازه برنامه‌ریزی نمی‌تواند رسیدن به اهداف را برایتان سهولت بخشد.

اعتبار و ارزش درس

تحقیقات نشان می‌دهد زمانی که ارزش، اعتبار و کاربرد درسی برای دانشجویان روشن باشد، با میل و انگیزه بیشتری به مطالعه و یادگیری آن درس رغبت نشان می‌دهند. روشن است که اگر شما یک درس مشخصی را بیشتر از بقیه دروس جذاب بدانید، رغبت و انگیزه شما برای مطالعه آن درس بیشتر خواهد بود. یکی از روش‌هایی که می‌توان برای مطالعه دروسی که کمتر به آنها علاقه‌مند هستید، پیشنهاد داد، استفاده از انگیزه مطالعه درس مورد علاقه‌تان است. به این شکل که وقتی شروع به مطالعه دروس دانشگاهی خود می‌کنید، ابتدا در برنامه‌ریزی‌تان دروسی را جای دهید که علاقه کمتری به مطالعه آنها دارید و می‌توانید با این جمله که «آخ چون بعد از این درس، می‌خواهم درس مورد علاقه‌ام را بخوانم» به خود این وعده را دهید تا بتوانید این دروس را هم مطالعه کنید.

شناخت واقعیت‌ها

نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید و سعی کنید نقاط ضعف خود را بهبود ببخشید و بر نقاط قوت خود تاکید داشته باشید و آنها را حفظ کنید. تلاش کنید اهداف‌تان را در چارچوب نقاط قوت و ضعف خود برنامه‌ریزی کنید. برای رفع نقاط ضعف خود از مشاوران، اساتید و دوستان‌تان کمک بگیرید. شاید آنها، دیدگاه دیگری نسبت به مشکل شما داشته باشند که خودتان تا به حال متوجه آن نبوده‌اید.

حل مشکلات شخصی و خانوادگی

در صورتی که افراد دچار مشکلاتی در زندگی شخصی و خانوادگی خود هستند، باید درصد حل آن مشکلات برآیند. در این مورد می‌توانند با مراجعه به مسئولان، مشاوران و روانشناسان از کمک‌های این افراد بهره کافی را ببرند. همین مسئله انگیزه دانشجویان را برای ادامه تحصیل تقویت می‌کند.

ورزش و تحرک

از جمله عوامل موثر در تقویت انگیزه افراد، ورزش و تحرک مناسب است. ورزش علاوه بر تقویت بنیه جسمانی، در تقویت عزم، اراده و انگیزه افراد موثر است. تحرک و پویایی از جمله عواملی است که ریشه تنبلی، سستی و اهمال‌کاری را از بین خواهد برد و بنیان نشاط و شادابی و اراده انسانی را تقویت می‌کند. سعی کنید حتی برای ۲۰ دقیقه هم که شده، ورزش یا تحرک بدنی را در برنامه روزانه‌تان داشته باشید.



آیین‌نامه آموزشی دوره کارشناسی پیوسته دانشجویان ورودی سال ۱۳۹۷ و بعد از آن

بی‌شک شناخت هر دانشجو نسبت به قوانین تحصیلی دانشگاه بر روند تحصیلی وی تاثیر بسزایی دارد. آشنایی نسبت به قوانین و مقررات آموزشی از عوامل موثر بر موفقیت تحصیلی دانشجویان است. همچنین آگاهی از قوانین، رفتار و عملکرد آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. با توجه به بروز مشکلات متعدد در کیفیت و عملکرد تحصیلی که ناشی از عدم آگاهی نسبت به مواردی از جمله شرایط ثبت نام و انتخاب واحد، حذف و اضافه، طول مدت تحصیل، مرخصی تحصیلی، اخراج دانشجوی مشروطی و... است و از آنجا که عدم اطلاع یا عدم توجه به مقررات آموزشی موجب سلب مسئولیت دانشجو نخواهد شد، آگاهی از آیین‌نامه‌ها و مقررات آموزشی، برای تمامی دانشجویان الزامی است.

در این شماره به مرور آخرین بخش از آیین‌نامه مربوط به دانشجویان مقطع کارشناسی می‌پردازیم.



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی



ح) تغییر رشته یا گرایش دانشجویانی که به دستگاه‌های اجرایی خاص تعهد دارند، با رعایت تمامی شرایط این ماده و اعلام موافقت دستگاه اجرایی ذیربط امکانپذیر است.

ط) دانشجویی که با تقاضای تغییر رشته او موافقت شده است، مجاز است تا قبل از ثبت نام و انتخاب واحد در رشته جدید، تقاضای انصراف از تغییر رشته یا گرایش خود را به آموزش دانشگاه ارائه نماید؛ در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر، حکم صادره غیر قابل تغییر است و حق تغییر رشته تا پایان دوره از نامبرده سلب می‌شود.

ماده ۲۱

مهمانی و انتقال دانشجو مطابق آیین‌نامه مهمانی و انتقال دانشجویان دوره‌های کاردانی و کارشناسی دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی دولتی و غیردولتی مصوب وزارت و با رعایت مقررات دانشگاه انجام می‌شود.

انتقال و انتقال توام با تغییر رشته دانشجو به سایر دانشگاه‌ها در صورت احراز شرایط لازم مورد نظر وزارت و دانشگاه و کسب حداقل نمره قبولی در رشته مورد تقاضای دانشجو، با موافقت دانشگاه مقصد و مبدا بلامانع است.

ماده ۲۰

دانشجوی دوره کارشناسی پیوسته با داشتن شرایط ذیل می‌تواند از یک رشته یا گرایش به رشته یا گرایش دیگر تحصیلی در دانشگاه تغییر رشته یا گرایش دهد:

الف) وجود رشته یا گرایش مورد تقاضای دانشجو در دانشگاه

ب) امکان اتمام تحصیل دانشجو در سنوات مجاز باقیمانده

ج) کسب حدنصاب نمره لازم رشته مورد نظر براساس کارنامه تغییر رشته و انتقال صادره از سوی سازمان سنجش آموزش کشور (که هر سال به پرتال دانشگاه ارسال می‌شود)

د) موافقت واحدهای آموزشی مبدا و مقصد و تایید مدیریت خدمات آموزشی دانشگاه

ه) دانشجو در طول تحصیل فقط برای یک‌بار با رعایت سایر شرایط، مجاز به درخواست تغییر رشته یا گرایش است.

و) تغییر رشته از نوبت دوم به روزانه و از غیر حضوری به نیمه حضوری و حضوری ممنوع است، و لسی برعکس آن مجاز است.

ز) تغییر رشته دانشجویی که پذیرش وی در دوره از طریق بدون آزمون است به رشته‌هایی که پذیرش در آنها از طریق آزمون سراسری صورت گرفته باشد، ممنوع است.

تبصره ۱: انتقال و انتقال توأم با تغییر رشته دانشجویان از دانشگاه غیردولتی به دولتی، از شهریه پرداز به رایگان، از غیرحضور به نیمه‌حضور و حضور ممنوع، ولی عکس آن مجاز است.

تبصره ۲: در صورت انتقال دانشجویان به این دانشگاه (طبق دستورالعمل و ضوابط و مقررات این دانشگاه) تمام نمرات درسی دانشجویان در دانشگاه مبدأ اعم از قبولی یا ردی و سوابق آموزشی از لحاظ مشروطی عیناً در کارنامه دانشجویان ثبت و تمامی نمرات در محاسبه میانگین نیمسال و میانگین کل او منظور می‌شود. پذیرش واحدهای گذرانده شده دانشجویان با نمره کمتر از ۱۲ برعهده دانشگاه است و واحدهای گذرانده شده پذیرفته نشده، در تعداد واحدهای گذرانده بی‌اثر است، ولی نمرات آنها در میانگین نیمسال و کل محاسبه می‌شود.

تبصره ۳: در صورت انتقال توأم با تغییر رشته دانشجویان به این دانشگاه (طبق دستورالعمل و ضوابط و مقررات این دانشگاه) دروس پذیرفته شده در کارنامه دانشجویان ثبت و نمرات آنها در محاسبه میانگین کل منظور می‌شود، ولی نمرات دروس پذیرفته نشده بدون احتساب در میانگین کل در کارنامه دانشجویان باقی می‌ماند. چنانچه میانگین کل واحدهای پذیرفته نشده کمتر از ۱۲ باشد، جمعا به عنوان یک نیمسال مشروطی برای دانشجویان در رشته جدید منظور می‌شود. تبصره ۴: انتقال و انتقال توأم با تغییر رشته یا گرایش در صورت احراز شرایط و با کسب موافقت دانشگاه‌های مبدأ و مقصد فقط برای یک‌بار امکانپذیر است.

ماده ۲۲:

معادل‌سازی و پذیرش واحدهای درسی گذرانده شده دانشجویان طبق ضوابط ذیل مقدور است:

۱. به ازای هر ۱۶ واحد از دروس معادل‌سازی شده، یک نیمسال از سنوات مجاز تحصیلی دانشجویان کاسته می‌شود. (این امر خاص دانشجویانی است که دروس را قبل از ورود به دانشگاه در مقطع فعلی گذرانده‌اند و مشمول دانشجویان تغییر رشته و گرایش در ضمن تحصیل نمی‌شود).

۲. معادل‌سازی دروس صرفاً در شیوه‌های آموزشی هم‌عرض ذیل صورت می‌گیرد:

الف) واحدهای گذرانده دانشجویان حضوری به دوره‌های حضوری، نیمه‌حضور یا غیرحضور،
ب) نیمه‌حضور به نیمه‌حضور و غیرحضور و
ج) غیرحضور به غیرحضور.

الف- معادل‌سازی دروس دانشجویان تغییر رشته و گرایش در ضمن تحصیل:

۱. لازم است دروس گذرانده شده با دروس جدید، بنا به تشخیص گروه آموزشی، مشابهت محتوایی داشته باشد.
۲. نمرات دروس پذیرفته شده فقط در میانگین کل دانشجویان محاسبه می‌شود، ولی نمرات دروس پذیرفته نشده، بدون احتساب در میانگین کل در کارنامه دانشجویان باقی می‌ماند. در این حال، چنانچه میانگین کل واحدهای پذیرفته نشده او کمتر از ۱۲ شود، جمعا به عنوان یک نیمسال مشروطی برای دانشجویان در رشته جدید منظور می‌شود.

۳. پذیرش ۲ درس یکسان (از نظر محتوا و عنوان) با میزان واحدهای متفاوت به شرطی امکانپذیر است که میزان واحد درس گذرانده شده بیش از میزان واحد درسی باشد که قرار است تطبیق داده شود. (برای مثال: درس ۳ واحدی به جای

درس ۲ واحدی قابل تطبیق است و بالعکس آن امکانپذیر نیست).

ب- معادل‌سازی دروسی که دانشجویان قبل از ورود به دانشگاه، در مقطع کارشناسی سایر دانشگاه‌های سطح یک گذرانده است:

۱. لازم است دروس گذرانده شده با دروس جدید، بنا به تشخیص گروه آموزشی، مشابهت محتوایی داشته باشد.

۲. نمرات دروس پذیرفته شده فقط در میانگین کل دانشجویان محاسبه می‌شود.

۳. پذیرش ۲ درس یکسان (از نظر عنوان و محتوا) با میزان واحدهای متفاوت به شرطی امکانپذیر است که میزان واحد درس گذرانده شده بیش از میزان واحد درسی باشد که قرار است تطبیق داده شود. (به طور مثال: درس ۳ واحدی به جای درس ۲ واحدی قابل تطبیق است و بالعکس آن امکانپذیر نیست).

۴. حداکثر واحدهای قابل تطبیق و پذیرش نباید بیش از ۵۰ درصد کل واحدهای درسی رشته و دوره تحصیلی باشد.

ج- دروس گذرانده شده (به جز دروس عمومی) در دانشگاه‌های غیر از سطح یک قابل معادل‌سازی نیست.

د- دروس گذرانده شده عمومی دانشجویان در دانشگاه‌های سطح یک و ۲ قابل معادل‌سازی است.

ماده ۲۳:

ملاک دانش‌آموختگی برای دوره کارشناسی پیوسته گذراندن تمامی واحدهای برنامه درسی مصوب رشته با میانگین کل حداقل ۱۲ در پایان دوره است.

ماده ۲۴:

در صورتی که دانشجویان منصرف یا محروم از تحصیل در دوره کارشناسی پیوسته حداقل ۶۸ واحد درسی (شامل حداکثر ۱۰ واحد دروس عمومی و مابقی از سایر دروس دوره) را با نمره قبولی بگذرانند و میانگین کل واحدهای اخذ شده وی ۱۲ یا بالاتر باشد، می‌تواند مدرک دوره کاردانی همان رشته را دریافت کند؛ در غیر این صورت، صرفاً یک گواهی، مبنی بر تعداد واحدهای گذرانده شده به وی داده خواهد شد.

تبصره: صدور مدرک کاردانی حسب تقاضای دانشجویان و صرف‌نظر از وجود دوره کاردانی مصوب در آن رشته یا مجری بودن دانشگاه محل تحصیل دانشجویان انجام می‌شود.

ماده ۲۵:

تاریخ دانش‌آموختگی، تاریخ تایید نهایی (قفل نمره) آخرین نمره دانشجویان در سامانه جامع آموزشی دانشگاه است.

ماده ۲۶:

مسئولیت حسن اجرای این آیین‌نامه برعهده واحد آموزشی دانشگاه است و نظارت بر اجرا و تفسیر مفاد آن برعهده معاون آموزشی دانشگاه است.

ماده ۲۷:

این آیین‌نامه در یک مقدمه و ۲۷ ماده و ۳۷ تبصره در جلسه مورخ ۱۳۹۷/۵/۳۰ به تصویب شورای آموزشی دانشگاه رسید و برای دانشجویان کارشناسی ورودی سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ لازم‌الاجراست و تمام آیین‌نامه و بخش‌نامه‌های مغایر با آن لغو و بلااثر اعلام می‌شود.



سرمایه‌ای به نام انگیزه

فرهنگ و سبک زندگی افراد چه تاثیری بر ایجاد انگیزه‌های تحصیلی و زندگی دارد

مهرنوش میرزایی مهر

«درس خواندن رو کلا دوست دارم؛ تاجایی که بتونم ادامه می‌دم.» «دلم نمی‌خواد از فضای دانشگاه جدا شم.» «در سبک بخونم که چی شه؟ تحصیلکرده‌هاش چی کار کردن که من بکنم؟» و «ارشد ثبت نام نکردم، آدم دلش نمی‌خواد دیگه درس بخونه.» اینها جملات دانشجویانی است که هر یک با هدفی تحصیل را ادامه داده یا از آن دست می‌کشند. مفهوم مشترکی را که در کنه همه این صحبت‌ها پنهان است، واژه‌ای به نام «انگیزه» پر می‌کند. تک تک افراد برای ادامه زندگی، بقا، فعالیت و حتی تغییر به انگیزه نیاز دارند و بدون انگیزه زندگی انسان بدون حرکت، راکد، سرد و بی‌روح است. عواملی که بر انگیزه هر فرد تاثیر گذار است به ۲ بخش درونی و بیرونی تقسیم می‌شود. هیجانات، شناخت و نیازها بخش درونی انگیزه را شامل می‌شود. در بررسی عوامل بیرونی، موارد انگیزه موارد متعددی را در برمی‌گیرد که یکی از مهم‌ترین آنها فرهنگ و محیطی است که فرد در آن پرورش می‌یابد. خانواده‌ای که شخص را پرورش داده یا شهری که او در آن بزرگ شده است با همه آداب و رسوم و فرهنگ رایج در آن، بی‌شک یکی از مهم‌ترین عوامل در ایجاد انگیزه فرد هستند.



محرک مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

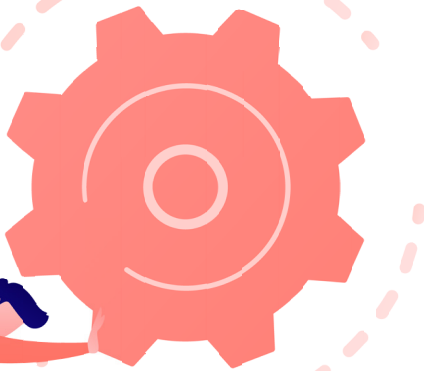
سرمایه‌های تاثیرگذار بر انگیزه

مطالعات مختلفی برای صحت این سخنان انجام شده است. در نتایج تحقیقی که روی دانشجویان ۲ دانشگاه داخلی صورت گرفته است، ارزش‌های تحصیلی و شغلی خانواده و تاثیرپذیری از گروه‌های مرجع که به نوعی همان فرهنگ غالب و سبک زندگی دانشجویان را شامل می‌شود، از پایگاه اجتماعی-اقتصادی او رتبه بالاتری داشته و تاثیرگذاری بیشتری دارد. به طور کلی مصرف کالای فرهنگی، ارزش‌های تحصیلی و شغلی خانواده، رویه فرهنگی، مشارکت آموزشی و تاثیرپذیری از رسانه‌های ارتباط جمعی همبستگی معنادار و مستقیمی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارد. سرمایه فرهنگی فرد اگر چه گامی برای شروع راه تحصیل است، اما این راه به تنهایی هموار نمی‌شود. با گذشت زمان و پیرو مسائلی که در دانشگاه برای فرد رقم می‌خورد، این سرمایه می‌تواند پربارتر شده و انگیزه فرد را برای ادامه راه افزایش دهد. از طرفی منکر این نکته نیز نمی‌توان شد که دانشگاه همان‌طور که توانایی اعتلای انگیزه افراد را داشته، می‌تواند به کل این انرژی و توان را نیز از بین ببرد.

در پایان باید اشاره داشت که در جامعه ایران، تحصیل عنصر مهمی است که به نوعی بخشی از هویت فرد را شکل می‌دهد؛ به همین جهت نیز باید مدنظر داشت که در گام نخست تحصیلات مقدماتی و سپس مقطع کارشناسی در دانشگاه به نوعی روال عادی را طی کرده و تقریباً تمامی افراد در سنین تحصیل، این راه را دنبال می‌کنند که همین امر نیز از پیشرفت فرهنگ و غنی شدن سرمایه‌های فرهنگی در جامعه کنونی منشأت می‌گیرد.

دارایی به نام فرهنگ

فرهنگ بخش جدایی‌ناپذیر زندگی کنونی بوده و به تبع، تاثیرات آن نیز انکارناپذیر است. فردی که در خانواده‌ای تحصیلکرده رشد کرده و بزرگ شده است، بیشتر از فردی که در شرایطی اینچنینی حضور نداشته، به درس خواندن و ادامه تحصیل راغب است. موارد استثنایی هم وجود دارد که در آن فرد به دلیل مواجهه بیش از حد با چنین شرایطی اصطلاحاً از آن زده می‌شود، اما در اغلب موارد سبک زندگی با تحصیل افراد رابطه مثبت و مستقیمی دارد. به عقیده متفکرانی همچون پیر بوردیو، سرمایه می‌تواند در ۳ شکل مختلف خود را نشان دهد؛ سرمایه اقتصادی، سرمایه فرهنگی و بالاخره سرمایه اجتماعی. از نظر بوردیو دارایی‌های گوناگون خانواده‌ها به‌ویژه دارایی‌های فرهنگی آنها در پیشرفت اعضای خانواده به مراتب نقش مهم‌تری را از چگونگی عملکرد عوامل دیگر بازی می‌کنند. این مطلب نشان می‌دهد که انسان‌ها با توجه به طبقه اجتماعی خود، اغلب ویژگی‌های هویتی و فرهنگی همان قشر یا طبقه اجتماعی را بازتاب می‌دهند. از طرفی عادت‌واره‌های فرهنگی و خصلت‌های به ارث برده شده از خانواده نقش بسیار مهمی را در موفقیت‌های درسی ایفا می‌کند. خاستگاه خانواده و ویژگی‌های فرهنگی آنان در پیشرفت اعضای خانواده در عرصه‌های مختلف از جمله تحصیل به مراتب نقش مهم‌تری از چگونگی عملکرد نهادهای اجتماعی همچون نظام آموزشی دارد. بر این اساس، دانشجویانی که سرمایه فرهنگی بیشتری دارند، انگیزه بیشتری برای تحصیل داشته و راحت‌تر از قواعد بازی رمزگشایی می‌کنند. چنین دانشجویانی مهارت‌ها و برتری‌ها را کسب کرده و پرورش می‌دهند؛ در نتیجه بهتر می‌توانند به سطوح بالای تحصیلی برسند.



منابع:

- ۱- بررسی تاثیر سرمایه فرهنگی بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان، بابایی فرد، اسدالله، حیدریان، امین.
- ۲- بررسی عوامل ایجاد انگیزه از دیدگاه‌های مختلف نظریه پردازان حوزه آموزشی، عباس‌زاده، ابراهیم، صالحی، محمدرضا.

وجود مراکز فرهنگی در دانشگاه و بسترهای مناسب فرهنگی اطراف محدوده دانشگاه، رابطه مستقیمی با افزایش انگیزه دانشجویان دارد

موج فرهنگ در دو سوی دیوار دانشگاه

محمد سرابی

دانشگاه‌های قدیمی در شهرهای قدیمی را می‌توان از فضای اطراف آنها شناخت. یک مرکز آموزش عالی مانند دانشگاه وقتی مدت زیادی در محدوده شهری فعالیت کند، ۲ مسیر پیش رو خواهد داشت؛ یا دانشجویان نمی‌خواهند بیرون از دیوارهای دانشگاه خود با ساکنان شهر ارتباط داشته باشند و اهالی هم نمی‌خواهند با آنها تماس برقرار کنند؛ در نتیجه ساختمان دانشگاه به شکل بنایی قلعه‌مانند و جدا از بافت اطراف خود درمی‌آید. این انزوای طبیعی دوطرفه هم بر فرهنگ و اقتصاد شهر و هم بر رشد اجتماعی دانشجویان تأثیر منفی دارد. مسیر دیگر اما بسیار متفاوت است. در این روش، دانشگاه به تدریج شکل خیابان‌ها و مغازه‌های اطراف را تغییر می‌دهد. دانشجویان در هر رشته و سطح تحصیلی نیازمند خدمات و محصولات «فرهنگی» هستند که خود گستره بزرگی از گالری‌های نقاشی تا کتابفروشی‌ها را تشکیل می‌دهد. این مراکز نسبت مستقیمی با فعالیت فرهنگی دانشگاه که درون آن انجام می‌شود، دارد.



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

همایش‌های بزرگی که با حضور صاحب‌نظران برگزار می‌شود، محلی برای تبادل‌اندیشه است که جذابیت زیادی برای قشر جوان دارد و برای دانشجویان مهم است. بنیادهای فرهنگی که از سوی نهادها یا با سرمایه‌چهره‌های شناخته‌شده و با سابقه فرهنگی تأسیس شده‌اند نیز چنین کار کردی دارند. از طرف دیگر برخی موسسات که بر تولید محصولاتی از قبیل فیلم‌های مستند تمرکز دارند نیز می‌توانند گروهی از دانشجویان را به خود جلب کنند. مهم‌ترین محصولی که در این فرآیند تولید می‌شود نه یک فیلم مستندنگار یا یک قطعه موسیقی، بلکه کسب تجربه همکاری و کار گروهی است. مشابه اتفاقی که در مراحل اولیه استارت‌آپ‌ها می‌افتد، جمع‌شدن دانشجویان و تبادل‌اندیشه‌ها خود منشا رشد و تکامل ایده‌هاست و راه‌آینده را به آنها نشان می‌دهد.

پر کردن حفره‌های فرهنگی پشت دیوار دانشگاه دانشجویان در برگزاری برنامه‌های فرهنگی دانشگاه و سایر مراکز خارج از دانشگاه‌ها تفاوت‌هایی را احساس می‌کنند. دانشگاه‌ها به دلیل اینکه تابع سیاست‌های رسمی هستند، رویکرد مشخصی به فعالیت‌های فرهنگی دارند که با پشتوانه امکانات خود در سالن‌های بزرگ همایش به اجرا درمی‌آورند. اما این رویکرد و برنامه‌های تابع آن، همیشگی حفره‌های خالی دارند که با فعالیت داوطلبانه دانشجویان در محیط فرهنگی خارج از دانشگاه پرمی‌شود. فارغ‌التحصیلان رشته‌های هنری و علوم انسانی خاطرات زیادی از دورانی دارند که کار خود را همزمان در رقابت‌های درون دانشگاه و موسسات خارج از دانشگاه پیش می‌بردند و پیش از پایان دوران تحصیل می‌توانستند به نتیجه دلخواه دست پیدا کنند. برخی دانشگاه‌ها که شاهد رشد شرکت‌ها و موسسات خدماتی در خیابان‌های اطراف پردیس مرکزی خود بودند، دست به کار شده و با تقویت آن، ناحیه مخصوص به خود را پدید آوردند تا حوزه فیزیکی خود را از دیوارهای دانشگاه گسترش داده و به خیابان‌های اطراف تسری دهند. این کار اگر چه اغلب پژوهشی و تجاری است، اما الگویی برای همکاری فرهنگی میان دانشگاه و موسسات خارج از آن محسوب می‌شود.

دانشگاهی که دوستش داریم

اگر چه کارکردهای آموزشی و پژوهشی دانشگاه که شامل تولید، اشاعه و آموزش دانش و تربیت نیروی متخصص است، اهمیت خاصی دارد و جزو وظایف ذاتی دانشگاه‌هاست، اما کارکرد فرهنگی و اجتماعی دانشگاه که شامل کمک به رشد و توسعه فرهنگی، آگاهی تاریخی، سرمایه فرهنگی، مشارکت اجتماعی و تجدید حیات جامعه، جامعه‌پذیری و تعالی معنوی است، اهمیت خاصی پیدا کرده و ضرورت توجه به آنها به یک مسئله حیاتی بدل شده است. دانشگاه‌های نسل اول تنها کارکرد آموزشی داشتند، اما دانشگاه‌های کنونی عملکردهای وسیعی شامل آموزش، پژوهش، کارآفرینی، تولید و ترویج فناوری و جامعه‌محور بودن پیدا کرده‌اند. کارکردهای آموزشی و پژوهشی دانشگاه که شامل تولید، اشاعه و آموزش دانش و تربیت نیروی متخصص است، اهمیت خاصی دارد و جزو وظایف ذاتی دانشگاه‌هاست، اما کارکرد فرهنگی و اجتماعی دانشگاه را می‌توان از گرایش دانشجویان در اولین سال‌های تحصیل دریافت. اشتیاق دانشجویان به یافتن فرصت‌های جدید و تجربه‌های جدید، راهتمایی برای شناخت بازار فرهنگی است.

به دنبال سهم فرهنگی در خارج از دانشگاه

دانشگاه‌ها اغلب در تلاش برای تأمین بخشی از نیازهای فرهنگی دانشجویان هستند و سعی می‌کنند آن را با برگزاری برنامه‌های گوناگون تأمین کنند، اما به دلیل وسعت طیف علائق دانشجویان، همیشه سهم بزرگی برای مراکز فرهنگی خارج از دانشگاه باقی می‌ماند. در ۳ دهه گذشته شهرهای کوچک هم شاهد فعالیت شعبه‌هایی از دانشگاه‌ها بوده‌اند، اما این دانشگاه‌های بزرگ مانند دانشگاه تهران، شریف و شهید بهشتی بودند که با تعداد زیاد دانشجو توانستند نقشی در توسعه مراکز فرهنگی شهر ایفا کنند. کتابخانه‌هایی که به معنای واقعی کتابخانه هستند و به عنوان محلی برای برگزاری نشست‌های فرهنگی شناخته می‌شوند، یکی از مراکز جذب دانشجویان هستند. این نشست‌ها چه جمع کوچکی برای گفت‌وگو پیرامون یک کتاب یا نظریه باشند و چه



سرمايه‌های فرهنگي افراد را چگونه تقويت كنيم و اين سرمايه‌ها در عملکرد تحصيلي چه نقشي دارند

سرمايه فرهنگي

به مثابه آموزش اصلي دانشگاه

اغلب، تحصيل در دانشگاه را به كسب سرمايه علمي يا حداكثر مهارت عملي در يك شاخه علمي خاص منحصر مي‌كنند؛ در حالي كه دستاورد بزرگ دوران تحصيل در دانشگاه كسب «سرمايه فرهنگي» است. سرمايه فرهنگي قابليت، توانايي و مهارت‌هايي است كه يك فرد براي حفظ شرايط موجود و كسب موقعيت‌هاي جديد اجتماعي از آن بهره‌مند مي‌شود. توليد اين سرمايه در حوزه فردي مستلزم آموزش خانوادگي يا آموزش هدفمند نظام آموزشي كشور است. امروزه در رقابت‌هاي استراتژيك جهاني آنچه در موزان نه قدرتي و نابرابري‌هاي سياسي به عنوان عامل اثرگذار شناخته مي‌شود، سرمايه‌هاي اقتصادي، انساني و اجتماعي نيست. مزايای رقابتي كشورهاي مختلف دنيا در عرصه توسعه پايدار در حوزه سرمايه‌هاي فرهنگي معين و مشخص مي‌شود و كانون انتقال و بازآفريني آنها در دانشگاه‌ها قرار دارد.

بخشي از اين روند را مي‌توان به برنامه‌هاي فوق برنامه دانشگاه‌ها واگذار كرد؛ آنچه دانشگاه با رقابت‌ها و جشنواره‌ها به اجرا در مي‌آورد و دانشجويان در آن حضور پيدا مي‌كنند، بخش ديگري نيز بر عهده خود دانشجويان است كه آن را از طريق تشكليات خود يا حتي به شكل گروه‌هاي نامنظم به اجرا درمي‌آورند. در دهه اخير سهم بخش دوم در حال افزايش است و دانشجويان در اين زمينه نقش راهبري و هدايتگري بيشتري بر عهده گرفته‌اند.

در دانشگاهي تحصيل کرده باشد، تفاوت فرهنگي با ديگران دارد يا حداقل از او انتظار مي‌رود كه اين نوع تفاوت فرهنگي را در زندگي اجتماعي از خود نشان دهد. در طول تحصيلات دانشگاهي اين سرمايه فرهنگي است كه به تدريج مهارت‌ها و ابزار شناخت جامعه را در اختيار فرد قرار مي‌دهد. ميدان اجتماعي فرصت‌هاي برابري را براي همه اعضاي جامعه فراهم مي‌كند، اما تنها آنهايي مي‌توانند از اين فرصت‌ها سود ببرند كه مهارت جذب فرصت‌ها را داشته باشند.

ميدان اجتماعي با فرصت برابر سرمايه فرهنگي برخاسته از ۳ منشاء گوناگون شامل پرورش خانوادگي و اجتماعي، آموزش‌هاي رسمي و مهارت‌هاي كسب‌شده از طريق آموزش و فرهنگ شغلي است. انباشت سرمايه فرهنگي در افراد از طريق اين ۳ منبع سبب بروز تفاوت‌هايي در دارندگان سرمايه فرهنگي و كساني كه فاقد آن هستند، مي‌شود؛ به همين دليل است كه در جامعه كنوني ما شخصي كه براي مدتي حتي يك دوره ۴ ساله كارشناسي



سرمایه‌ای دوسر سود به نام «سرمایه آموزشی» برخی از محققان، آموزش را ز بر مجموعه فرهنگ دانسته و از آن به عنوان «سرمایه فرهنگی جدید» نام برده‌اند. آنها معتقدند در عصر امروزی و بسا وجود تغییرات روزمره تکنولوژی و اطلاعات باید از «سرمایه آموزشی» افراد هم به عنوان سرمایه‌های فرهنگی عرصه جهانی شدن نام برد؛ لذا ارتقای سرمایه آموزشی در تخصص‌های حرفه‌ای، تکنولوژی و مهارت‌های نوین می‌تواند سبب مزیت رقابتی افراد در نوآوری و دسترسی به شبکه‌های اطلاعاتی محسوب شود که خود به نوعی باعث ارتقای سرمایه فرهنگی فرد می‌شود. عده‌ای از محققان نیز به سازوکار اثر سرمایه فرهنگی بر تجربه‌های آموزشی و بازخورد داشته‌های آموزشی افراد در ارتقای سرمایه فرهنگی شان توجه داشته‌اند. آنها اعتقاد دارند به همان صورت که سرمایه‌های موروئی می‌تواند در کسب سرمایه‌های آموزشی دخیل باشد، تجربیات آموزشی کسب شده در مدرسه و دانشگاه، در نهایت می‌تواند به عنوان سرمایه موروئی نسل‌های آتی مورد توجه قرار گیرد. نکته دیگری که باید به آن توجه کرد، این است که سرمایه فرهنگی شامل همه دریافت‌های آگاهانه و همینطور منفعلانه است و لزوماً نمی‌توان آموزش‌های رسمی و برنامه‌های اداری دانشگاه را منطبق بر آن دانست.

تلاش دانشگاه برای نهادینه‌سازی سرمایه‌های فرهنگی

تاکید بر سرمایه فرهنگی به عنوان مجموعه‌ای از نمادهای فرهنگی نهادینه شده مشترک و عالی‌رتبه در میان دانشجویان می‌تواند به عنوان قوانین نانوشته و عرف اصلی و حاکم بر روابط و مطالعات فردی و گروهی دانشجویان تصور شود. در این صورت است که سرمایه فرهنگی بازتابی جمع‌نیروهای خانوادگی، طبقه اجتماعی و تعهدات نسبت به تعلیم و تربیت است و بر موفقیت تحصیلات دانشگاهی تاثیر می‌گذارد. اگر دانشگاه‌ها تلاش خود را معطوف به تعریف، تقویت و نهادینه‌سازی سرمایه فرهنگی کنند، می‌توان امیدوار بود که تولیدات علمی و موفقیت دانشجویان ارتقا یابد.

ارتقای سرمایه فرهنگی، به عنوان نیروی محرک حیات فرهنگی مسئله سرمایه فرهنگی دانشگاه مسئله‌ای است که با تربیت فرد کارآمد دانشگاهی شناخته می‌شود.

امروزه در شبکه جهانی کنونی، سرمایه فرهنگی نه در قالب فردی، بلکه در بعد اجتماعی و به عنوان شاخصی موثر بر توسعه ملی مدنظر است؛ به همین دلیل ارتقا و توسعه سرمایه فرهنگی به عنوان بخش ثابتی از توسعه پایدار فرهنگی

درسی است که خود باعث موفقیت تحصیلی می‌شود. بدون سرمایه فرهنگی امکان تربیت انسان دانشگاهی وجود ندارد و آسیب دیدن سرمایه فرهنگی دانشگاه می‌تواند دانشگاه را از منطق و بنیان اصلی خود دور و آن را در فضای بازار بی‌زندگی روزمره ادغام کند. این آسیب گاهی به اشتباه به عنوان ناکارآمدی علمی دانشگاه‌ها تصور می‌شود؛ در حالی که ریشه در فرهنگ دارد.

محسوب می‌شود. ارتقای سرمایه فرهنگی که در دانشگاه‌ها رخ می‌دهد به عنوان نیروی محرک حیات فرهنگی در تمام حوزه‌های اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی اهمیت دارد و جوامع با تکیه بر آنها به منفعت‌طلبی مادی و معنوی دست پیدا می‌کنند.

ارتقای آموزشی و بهره‌گیری از آموزش‌های فوق برنامه برای دانشجویان سبب افزایش عملکرد آنها در امور صرفاً

واکنش بهنگام به فعالیت مجازی دانشگاه‌ها در ایام کرونا

حدود ۱۵ ماه از همه‌گیری و بروس چموش کرونا در جهان می‌گذرد و شیوع این بیماری سبک زندگی و برنامه روزانه بسیاری از افراد جامعه را تحت شعاع قرار داده؛ به طوری که برنامه‌های آموزشی و تحصیلی دانشجویان از این امر مستثنا نبوده است. اما آنچه در این میان برنامه‌های آموزشی را متحول کرد، استفاده از فضای مجازی و اینترنت بود. وجود امکانات باکیفیت، برنامه‌ریزی صحیح، جدی گرفتن شیوه آموزشی غیر حضوری و حفظ ارتباطات اجتماعی و هویت فرهنگی از جمله دغدغه‌هایی است که در این مدت برای مسئولان دانشگاه‌ها و همچنین دانشجویان مدنظر بوده است. همه دغدغه‌هایی که در سطر پیش آوردیم، بهانه گفت‌وگوی ما با لیلا نصراللهی، دکتری جامعه‌شناسی اقتصادی و توسعه شد تا از منظر جامعه‌شناختی او در این باره صحبت کنیم.



آیا شبکه مجازی می‌تواند در شکل‌گیری هویت فرهنگی دانشجویان تأثیر داشته باشد؟

بله، تأثیر شگرفی در هویت فرهنگی دانشجویان دارد. در اینجا باید نخست تعریفی از هویت فرهنگی ارائه شود تا در ذهن مخاطبان تعریف واحدی از هویت فرهنگی شکل بگیرد و سپس به این سوال پاسخ خواهیم داد. هویت فرهنگی، نوعی احساس تعلق است که این احساس تعلق در ۲ سطح خرد و کلان بررسی می‌شود. حس تعلق خرد به گروه و تعلق کلان به جامعه بستگی دارد و این تعلق ناشی از قومیت و دین و... است که مجموعه‌ای از مولفه‌های فرهنگی را شامل می‌شود و به همین واسطه به فرد شخصیت می‌دهد و تعریفی دیگر از هویت فرهنگی است. شبکه مجازی در شکل‌گیری هویت فرهنگی دانشجویان نقش مؤثری دارد. فضای مجازی در شرایط کنونی از سرعت دسترسی بالا، جذابیت و فضای تعاملی در قلمروی گسترده‌ای برخوردار است و بسیاری از جوانان و نوجوانان مخاطب این فضا هستند و بخش اعظم هویت جوانان در شرایط کنونی در بستر فضای مجازی و تعاملات اجتماعی شکل می‌گیرد. نکته مهم در فضای مجازی مرز بین واقعیت و غیرواقعیت است که دستخوش تغییر شده است و مخاطب توان تشخیص واقعی یا مجازی بودن آن را ندارد. از دیدگاه ژان بودریا، فیلسوف فرانسوی هدف اصلی رسانه در فضای مجازی همانندسازی کردن است؛ یعنی جایگزینی واقعیت همراه با نشانه‌هایی از واقعیت که این اتفاق بین کشورهای جهان سوم و کشورهای غربی در حال رخ دادن است، اما چون بیشتر تولیدکنندگان محتوا در کشورهای غربی ساکن هستند، فیلم و سایت آنها هویت کشور مصرف‌کننده را شکل می‌دهد که این جای تأسف دارد. در نتیجه مسئله وقوع همسان‌سازی باعث تغییر هویت افراد با گذشته شده که هویت آنها را دچار تعارض می‌کند و انسان در شرایط کنونی صاحب هویت دیجیتالی می‌شود که این هویت دیجیتال ناشی از منافع محدود افراد در فضای مجازی است.

تأثیر مثبت و منفی فضای مجازی چیست؟

هیچ فردی منکر تأثیر مثبت فضای مجازی نیست. همان‌طور که طی سال گذشته در دوران کرونا این اتفاق رخ داد و این بیماری در کشور گسترش پیدا کرد، آموزش و یادگیری کسب مهارت در فضای مجازی به فعالیت خود ادامه می‌دهد. فضای مجازی در دوران کرونا توانست به کمک فضای آموزشی و سایر بخش‌ها آمده و در شرایط فعلی از طریق این بستر توانستیم با دانشجویان ارتباط گرفته و کسب دانش را جلو ببریم. اما در کنار این تأثیر مثبت در جامعه، فضای مجازی دچار رهاسازی شده است که باید این فضا را مدیریت کرده و اجازه انتشار هر محتوایی را ندهیم و محتوای مناسب تولید کنیم که تأثیر منفی فضای مجازی را کاهش دهد. بخش عمده کاربران برای حس کنجکاوی به اینترنت مراجعه می‌کنند و یکی از مهم‌ترین تأثیرات منفی فضای مجازی کاهش تعلقات مذهبی و اخلاقی در نوجوانان و جوانان است که به دلیل

استفاده بدون برنامه از فضای مجازی موجب کنار رفتن ارزش‌های اخلاقی شده و افراد رفتار زشت را تکرار می‌کنند.

آیا تأثیرات مثبت استفاده از فضای مجازی بیشتر است یا تأثیرات منفی؟

لازم است اشاره‌ای به سخنان مقام معظم رهبری، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای داشته باشیم. ایشان در سخنرانی‌های اخیر به این موضوع خیلی گویا اشاره فرمودند که همه کشورهای دنیا بر نحوه بهره‌برداری از اینترنت و فضای مجازی مدیریت و نظارت دارند و اجازه انتشار هر محتوایی را در جامعه برای حفظ هویت‌های فرهنگی نمی‌دهند؛ بنابراین ما هم باید فضای مجازی و تولید محتوا را کنترل کرده و مدیریت صحیح بر آن داشته باشیم. اگر جذابیت را در تولید محتواهای مهم استفاده کنیم، بدون شک از تأثیرات منفی می‌کاهیم و به تأثیرات مثبت آن اضافه می‌کنیم. نباید فراموش کرد که فضای مجازی باعث شده بسیاری از کاربران هویت‌های کاذب و جعلی برای خودشان تعریف کنند و این نکته مهمی است و متأسفانه در کشور ما نحوه استفاده از اینترنت و فضای مجازی آنقدرها که باید منطقی نیست و معمولاً دیده شده است که تعداد بیشتر کاربران از اینترنت بر حسب حس کنجکاوی استفاده می‌کنند.

دانشجو به چه شکل می‌تواند مانع از نقش مخرب فضای مجازی شود؟

مدیریت زمان موضوعی است که باید در فرهنگ‌سازی و بسترسازی شود و افرادی که این موضوع را درک می‌کنند، زمان خود را هدر نمی‌دهند و زمان را مدیریت می‌کنند که در این راستا نیازمند آموزش‌های لازم هستند و خانواده نیز باید با حفظ ارتباط چهره به چهره و تشکیل گروه خانوادگی بر کار فرزندان نظارت کند که می‌تواند مانع از مخرب بودن فضای مجازی شود. دانشجویان نیز با دادن آگاهی لازم به والدین باید فضای مناسب را در خانواده فراهم کنند.



را نگرفته‌اند، اغلب برای کلاس‌های ۸ صبح حتی از تخت هم خارج نمی‌شوند و نت‌برداری و جزوه‌نویسی به خاطر آشنایی بی‌بوسته است. در کلاس‌های حضوری محدود دانشجویی می‌خواهید، اما در کلاس‌های آنلاین محدود کسانی بیدار و هوشیار هستند. در این وضعیت بدا به حال دانشجویان ترم اولی که به این رویه در دانشگاه عادت و فکر می‌کنند همیشه همین‌طور خوش‌خوشانشان است!

از طرفی دانشجویان کم شدن رفت و آمد، کاهش هزینه‌های حضور در دانشگاه به جهت خرید غذا و ارائه کارهای کلاسی و دسترسی راحت‌تر به فایل‌های آموزشی را از مزایای این نوع کلاس‌ها دانسته‌اند، اما از بین رفتن روابط اجتماعی، منزوی شدن دانشجویان و عدم برقراری تعاملات دوستانه از بدترین خصایص این نوع کلاس‌ها برشمرده می‌شود. دانشجو در چنین شرایطی از گذراندن دوران کارآموزی نیز بازمانده و به ناچار در راستای رشته تحصیلی خود مهارت‌چندانی را نیز کسب نمی‌کند. البته این نکته را نیز نمی‌توان کتمان کرد که با راحت شدن فرآیند تحصیل در مدارج عالی و آسان شدن دریافت مدرک، بسیاری از دانشجویان به فکر ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر نیز افتاده‌اند.

مخلص کلام این است که با وجود شیوع کرونا در کشور و ناتوانی در تعطیلی آموزش، باید به نقاط ضعف آن واقف بود. پس از گذشت یک‌سال، آموزش آنلاین پیشرفت‌های زیادی داشته و شرایط به نسبت روزهای نخست همه‌گیری بهبود یافته است، اما نقاط ضعف در اغلب گفت‌وگوها و گزارش‌ها پنهان شده و خبرها تنها به این معطوف می‌شود که بستر آنلاین چقدر گسترش پیدا کرده یا دانشجویان همگی از آموزش مجازی رضایت دارند! در صورتی که هنوز هم بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان در روستاها به اینترنت و گوشی همراه دسترسی ندارند و بسیاری فقط برای گذراندن واحدها و به شکل از سر باز کنی در کلاس‌ها شرکت می‌کنند.

واقعیت کلاس‌های مجازی اینجاست که دیگر برای دانشجویان واژه «استاد» معنای خاصی ندارد؛ چرا که از استاد صرفاً صدایی را می‌شناسند که نه احترامی برای آمدنش واجب است و نه اجازه‌ای از او لازم!

آموزش در بستر اینترنت، جریان جدیدی است که با همه‌گیری ویروس کرونا در جهان رواج یافته است. بساط کلاس‌های حضوری برچیده شده و این امر مشکلاتی را به وجود آورده و در کنار آن منافعی هم داشته است. در شرایط دسترسی همگانی برابر به اینترنت نبود هیچ‌گونه اجباری، کلاس‌های آنلاین بهترین گزینه برای آموزش درست به تمامی افراد در روستاها و شهرهای دور و نزدیک است، اما با شرایطی که در ایران وجود دارد، عدم دسترسی بسیاری از شهرها به اینترنت و دانشجویان و دانش‌آموزانی که توان خریداری تلفن هوشمند ساده‌ای را هم ندارند، آموزش مجازی صرفاً انجام اجباری فعل تدریس کردن است. باید این نکته را قبول کرد که همسو شدن ایران با سایر کشورهای دنیا، به نوعی رقابت ظاهری است و کسانی که در باطن آن قرار دارند، متوجه این نقاب ظاهری می‌شوند.

برخلاف شنیده‌ها که حاکی از رضایت‌مندی افراد از روند کلاس‌های آنلاین است، دانشجویان بسیاری از این جریان ناراضی‌اند. این موضوع را در گفت‌وگوهای ساده با دانشجویان می‌توان فهمید. از طرفی نبود دانشجو در دانشگاه به مذاق دانشگاهیان خوش آمده است؛ چرا که دیگر هزینه خوابگاه، سلف غذاخوری، آب، برق و گازی وجود ندارد و در کنار آن دیگر دانشجویی به صورت حضوری برای مسائل مختلف در صحن دانشگاه دست به تحصن و اعتراض نزده و اصطلاحاً موی دماغ آنها نمی‌شود.

این در حالی است که دانشجویان مجازی تقریباً درسی برای خواندن ندارند؛ چرا که در بیشتر رشته‌ها مخصوصاً در رشته‌هایی که به پروژه و کار عملی احتیاجی ندارند، تقلب راه راحت‌تری برای گذراندن واحد درسی است. بسیاری از آنها نیز در این شرایط به واسطه حضوری نبودن کلاس‌ها، هذذف‌ری را در گوش گذاشته و شغلی برای خود دست و پا کرده‌اند و کسب درآمد را بر درس خواندن ترجیح داده‌اند؛ هر چند که آنان نیز با وضعیت اقتصادی این روزها حق دارند! در نهایت نیز این دانشجویان نیمه‌متخصصانی می‌شوند که بار کلمه متخصص را به خوبی به دوش می‌کشند، اما احتمالاً سواد که لازمه آن تخصص است را به‌درستی یاد نگرفته‌اند. آنهایی که پی کار و شغل



مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی





دانشجویان چگونه با کشف استعدادهای خود می توانند از فرصت‌ها بهترین بهره را ببرند

۱۰ گام برای شکوفایی توانایی‌ها و بالا بردن پتانسیل‌ها

موفق بودن به مثابه گنج است و رسیدن به آن «گنجینه‌ای» ارزشمند، اما موفق شدن و دستیابی به «موفقیت» معجزه آنی و یک شبه نیست که با جی‌می لاترچی آن را از آن خود کنیم، بلکه برای موفق شدن و رسیدن به موفقیت باید توانایی‌هایمان را بشناسیم و باورش‌مان کرده و با تقویت آنها و آزمون و خطاها در مسیر هدف حرکت کنیم. بنابراین تا زمانی که با خودتان صادق نباشید، موفقیت رخ نمی‌دهد. اگر نیرویی شما را وادار می‌کند تا کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید، وارد مرحله‌ای تازه از زندگی خواهید شد. در این مرحله تازه، خصوصیات و ویژگی‌های شما به گونه‌ای خواهد بود که توانایی و امکان استفاده از همه پتانسیل‌ها برای آن فراهم می‌شود. در این مرحله تازه، توانایی به حداکثر رساندن نتایج حاصل از فعالیت‌هایتان را خواهید داشت. گام‌های ساده‌ای برای استفاده از پتانسیل‌ها در ادامه ارائه شده است که با آن آشنا می‌شوید:

گام اول:

به طور کلی اول باید مشخص کنید جایگاه فعلی‌تان کجاست. پس از آن هدف و جایگاهی که قصد رسیدن به آن را دارید، مشخص و در نهایت، برنامه‌ای طرح‌ریزی کنید که برای رسیدن به هدف‌تان براساس آن عمل خواهید کرد. این سوال‌ها را از خودتان در این مرحله بپرسید و پاسخ دهید:

«در حال حاضر کجای زندگی‌ام قرار گرفته‌ام و به چه اهدافی می‌خواهم دست پیدا کنم؟»، «نسبت به جایگاه کنونی‌ام چه احساسی دارم و تا به اینجا به چه چیزهایی دست پیدا کرده‌ام؟»، «سطح کیفی تلاش‌ها و فعالیت‌های روزانه من چیست؟»، «از پس انجام چه کاری به خوبی برمی‌آیم و به کجا باید برسیم که احساس خوشحالی، رضایت و موفقیت داشته باشیم؟»، «در حال حاضر برای چه موضوعی زیاد تلاش می‌کنم؟»، «چه هدفی دارم که برای دستیابی به آن تلاش کرده باشم؟»، «حوزه‌ای هست که احساس کنم پتانسیل و توانایی بیشتری برای پیشرفت در آن داشته باشم و دقیقا در کدام حوزه؟»، «چرا این احساس را دارم و چه شد که تاکنون نتوانستم در این حوزه‌ها پیشرفت کنم؟»، «چگونه می‌توانم با استفاده از پتانسیل‌هایم به نتایج و بازده بهتری دست یابم؟»، «چگونه می‌توانم از موفقیت‌ها و شکست‌های گذشته درس بگیرم و از این تجربه برای داشتن آینده‌ای بهتر استفاده کنم؟» و «بالا بردن استانداردهای شخصی چگونه به من در دستیابی سریع‌تر به اهداف دلخواه کمک خواهد کرد؟»

در ادامه وظیفه تعریف شده را به رسمیت بشناسید یا به عبارت دیگر، باید به این مسئله واقف باشید که انسان در همه طول عمر خود باید سعی کند چیزهای تازه یاد بگیرد. سعی کنید هر چیزی را که فکر می‌کنید برای دستیابی به اهداف کمک‌تان خواهد کرد، بیاموزید. سعی کنید روحیه‌ای رقابتی در خود به وجود بیاورید. هر روز باید خود را به چالش بکشید. اگر خودتان را به چالش نکشید، پیشرفت نخواهید کرد و اگر پیشرفت نکنید، عملا امکان تغییر کردن هم وجود نخواهد داشت. اگر شما تغییر نکنید، نمی‌توانید انتظار تغییر اوضاع و شرایط را داشته باشید. به این شکل وضعیت شما همانند قبل باقی خواهد ماند و باز هم خود را از استفاده از پتانسیل‌هایتان باز خواهید داشت. برای استفاده حداکثری از پتانسیل‌ها از انتقادها و بازخوردها استقبال کنید؛ چون می‌توانید از این بازخوردها برای بهبود شرایط کمک بگیرید. چه بسا بهتر است سختگیرترین منتقد خودتان باشید. برنامه‌ریزی داشته باشید؛ برنامه‌ای که از آن بتوان برای گسترده کردن مهارت‌ها، افزایش موقعیت‌ها و کسب تجربه‌های ارزشمند هم استفاده کرد.

گام دوم:

برورش ذهنیتی با ریسک‌پذیری بالا

یکی از خصوصیات یکی که به منظور استفاده از پتانسیل‌ها باید در نظر داشته باشید، ریسک‌پذیری بالاست. در واقع تصویری است که شما از خودتان در هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های آینده در ذهن داشته و قصد دارید شبیه به آن شوید. چنین چشم‌اندازی می‌تواند مشوق هرروزه شما برای حرکت رو به جلو باشد. فراموش نکنید که تنها در صورتی توانایی و فعالیت‌های شما منجر به دستیابی به بهترین نتایج ممکن خواهد شد که به خارج شدن از منطقه امن‌تان تمایل نشان دهید و ریسک‌های لازم برای دستیابی به اهداف‌تان را بپذیرید.



گام سوم:

داشتن محرک فیزیکی برای ایجاد انگیزه

وجود محرک فیزیکی کمک بزرگی به ایجاد انگیزه می‌کند. محرک فیزیکی در واقع اشتیاق و انرژی است که از درون شما سرچشمه می‌گیرد و هنگام دشوار شدن شرایط با استفاده از آن می‌توان دوام آورد و به ادامه مسیر فکر کرد. برای به وجود آوردن محرک فیزیکی موردنیاز، باید هدفی نهایی برای زندگی خود در نظر بگیرید. ویژگی‌هایی که سبب تداوم اثربخشی محرک فیزیکی می‌شود، جسارت، اعتماد به نفس، عزم و اراده کافی برای رویارویی و مواجهه با مشکلات است.

گام چهارم:

به چالش کشیدن خود با داشتن روحیه رقابتی

منظور دوئل همیشگی با دیگران نیست، بلکه خودتان را به چالش بکشید تا بتوانید هر روز بهترین عملکرد ممکن را از خود نشان دهید. به بیان بهتر، با خود دیروزتان رقابت کنید. می‌توانید از این معیار (مقیاسه فعالیت‌های امروز با روز گذشته) در استانداردهای سنجش کارایی خود استفاده کنید.

گام پنجم:

داشتن چشم‌اندازی متقاعدکننده که مشوق حرکت رو

به جلو باشد

در واقع تصویری است که شما از خودتان در هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های آینده در ذهن دارید و قصد دارید شبیه به آن شوید. چنین چشم‌اندازی می‌تواند مشوق هر روزه شما برای حرکت رو به جلو باشد.

گام ششم:

مسئولیت‌پذیر بودن با استفاده از رویکرد خودانتقادی

باید با خودتان صادق باشید و با دقت و جدیت، پیشرفت‌تان را ارزیابی کنید. تنها از این طریق قادر خواهید بود خود را در موقعیتی قرار دهید که توانایی پدید آوردن تغییراتی را داشته باشید که در نهایت زمینه‌ساز حرکت رو به جلو و پیشرفت‌تان می‌شود.

گام هفتم:

داشتن آرزوهای بزرگ

افراد موفق، در طول مسیرشان بارها اهدافی برای خود در نظر می‌گیرند که عملاً دستیابی به آنها غیرممکن است. شاید بتوان هدف آنها را به هدف کسی تشبیه کرد که می‌خواهد به ستاره‌ها دست پیدا کند. البته رسیدن به چنین هدفی شدنی نیست و آنها خود به این مسئله واقفند، اما زمانی که ستاره‌ها هدف قرار می‌گیرند، فعالیت‌ها و تلاش به قدری زیاد می‌شود که حداقل به ماه می‌توان دست یافت.

گام هشتم:

اعتماد به نفس لازم برای گذر از موانع

اعتماد به نفس افراد موفق همانند افراد عادی بی‌ثبات نیست و از عزت نفس‌شان ریشه می‌گیرد. این افراد صرف نظر از اینکه اطراف‌شان چه اتفاقی رخ دهد، مطمئن هستند که می‌توانند کارها را انجام بدهند؛ چرا که به عزت نفس بالایی دست پیدا کرده‌اند. این ویژگی، آنها را از آسیب‌های ناشی از موانع زندگی و انتقاد اطرافیان دور نگه می‌دارد.

گام نهم:

کسب مهارت‌های مرتبط با مدیریت به منظور کسب

موفقیت بیشتر

مدیریت، مبحث مهمی است و هر کسی که قصد استفاده از پتانسیل‌های خود را داشته باشد باید تقویت مهارت‌هایش را جدی بگیرد و چگونگی به خدمت گرفتن دیگران برای محقق کردن هدفی بخصوص را بیاموزد.

گام دهم:

داشتن برنامه تندرستی مناسب به منظور تقویت انرژی

زمانی که خسته و کسل باشید، پیدا کردن انگیزه لازم برای دنبال کردن اهداف به مراتب کاهش می‌یابد. زمانی که انرژی کافی در اختیار داشته باشید، بهتر فکر می‌کنید، انگیزه و علاقه بیشتری به انجام کارها نشان می‌دهید، تصمیم‌های بهتری می‌گیرید و در نهایت، به شکلی کارآمدتر فعالیت می‌کنید.



هدف‌های معنادار را بشناس

آیا معنادار بودن زندگی مستلزم آن است که افراد از یک دسته اهداف از پیش تعیین شده ثابت پیروی کنند زهرا کریمی

معناداری زندگی، امری قراردادی نیست و نمی‌توان مجموعه اهداف ثابتی را برای انسان‌هایی که از نظر شرایط زیستی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، زمانی و مکانی با یکدیگر تفاوت دارند، ترسیم کرد. حتی در صورت مشابه بودن شرایط ذکر شده نیز، باز نمی‌توان هدف واحدی را برای زندگی آنها در نظر گرفت؛ چراکه انسان‌ها به لحاظ ظرفیتی، یکسان نیستند. هدف در زندگی، امری انتخابی است و انسان‌ها بسته به شرایط و همین‌طور اختیارشان، آن را جست‌وجو می‌کنند و می‌توانند اهدافی را برای خود ترسیم کنند تا رسیدن به کمال برای آنان محقق شود. اما بهتر است که هدف‌گزینی را جدی بگیریم و بدانیم در زندگی به دنبال چه هستیم و چه می‌خواهیم. در اینجا برخی از موارد مهمی را که نقش بسزایی در هدف‌گزینی دارند، مرور می‌کنیم.



اهداف خود را بر حسب اولویت فهرست کنید

برگه‌ای بردارید و هدف‌هایتان را بنویسید و سپس به این سوالات پاسخ دهید: «چرا این هدف برایم مهم است؟»، «برای رسیدن به این هدف چه گام‌هایی باید بردارم؟»، «چه موانع احتمالی سر راهم هست؟»، «چگونه می‌توانم مشکلات را از سر راه بردارم؟»، «اگر به این هدف برسم چه پیامدهای مثبتی برایم خواهد داشت؟» و «چه ویژگی‌های مثبتی دارم که مرا به رسیدن به هدف نزدیک می‌کند؟».

برنامه‌ریزی شاه کلید رسیدن به هدف

- ۱ برای فردا فهرستی از کارهایی که باید انجام بدهیم، تهیه کنیم.
- ۲ ۵ کار مهم را در اولویت بگذاریم.
- ۳ بعد از پایان کار مهم اول، سراغ کار مهم دوم برویم.
- ۴ برای کار مهم و فوری و کار غیرمهم و فوری تفاوت قائل شویم.
- ۵ قرارهای مهم را یادداشت کنیم.
- ۶ کارهای ساده را بعد از کارهای سخت انجام دهیم.
- ۷ در برنامه‌ریزی اوقاتی را به تفریح، ورزش و مسائل شخصی اختصاص دهیم.
- ۸ کارهای بزرگ را به کارهای کوچک‌تر تقسیم کنیم.

چرا باید هدف داشته باشیم

- ۱ هدف به ما تمرکز می‌دهد.
- ۲ به ما اجازه پیشرفت و نزدیک شدن به خواسته‌هایمان را می‌دهد.
- ۳ هدف به ما نظم می‌دهد و خواست‌پرستی نمی‌کنیم.
- ۴ هدف کمک می‌کند در انجام کاری تعلل نکنیم.
- ۵ اهداف به ما انگیزه می‌دهند.

مهارت‌ها را دست‌کم نگیرید

- ۱ مطالعه صحیح و درس خواندن مهارت می‌خواهد.
- ۲ ابراز وجود صحیح در جمع مهارت می‌خواهد.
- ۳ احترام گذاشتن به قوانین و چارچوب مهارت می‌خواهد.
- ۴ احترام، مسئولیت‌پذیری و تعهد مهارت می‌خواهد.
- ۵ خودمراقبتی مهارت می‌خواهد.
- ۶ سلامت زیستن و اجتناب از کارهای خطرناک مهارت می‌خواهد.

با داشتن هدف چه اشتباه‌هایی

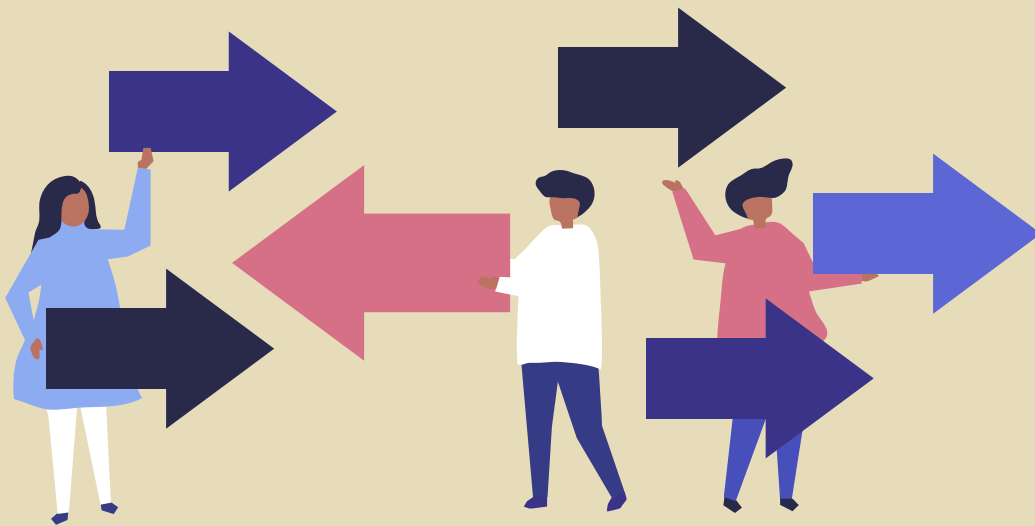
دیگر تکرار نمی‌شود؟

- ۱ سعی می‌کنیم سر کلاس غیبت نداشته باشیم.
- ۲ همیشه با مطالعه مبحث قبلی سر کلاس درس حاضر می‌شویم.
- ۳ خودمان را درگیر مسائل احساسی و مشکلات غیردرسی نمی‌کنیم.
- ۴ به دنبال نیازهای خودمان هستیم.
- ۵ دیگران را قضاوت نمی‌کنیم و پیش‌داوری‌ها را کنار می‌گذاریم.
- ۶ برای تغذیه و ورزش برنامه‌ریزی می‌کنیم.
- ۷ گاهی برای حمایت شدن از طرف دیگران درخواست کمک می‌کنیم.
- ۸ مدیر خوبی برای جیمان هستیم.
- ۹ خواب کافی و به‌موقع داریم.
- ۱۰ از مصرف دارو بدون تجویز پزشک پرهیز می‌کنیم.
- ۱۱ استرس‌مان را مدیریت می‌کنیم.
- ۱۲ به معنویات می‌رسیم.



نقش ارتباطات اجتماعی دانشجویان و حفظ آن در دوره دانشجویی

ارتباطات اجتماعی سالم برای دانشجویان اهمیت دارد؛ چون در حیطه‌های تحصیلی، شغل یابی و مصاحبه‌های شغلی، رشد و ارتقای شغلی، شبکه‌های اجتماعی، یافتن همسر مناسب، داشتن زندگی خانوادگی سالم، دوستی‌های سالم، تفریح و نظیر آن ضروری است. داشتن روابط سالم و پایدار یکی از مهم‌ترین عوامل شادمانی است و روابط سالم در همه حیطه‌های زندگی نقش پررنگ و درخور توجهی دارد و این روابط به زندگی ما معنا و غنا می‌بخشد. برخی دانشجویان به دلیل ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی زیاد و تربیت خانوادگی، به صورت خودجوش به مهارت‌های برقراری ارتباطات اجتماعی مسلط هستند، اما بعضی دیگر به دلایل گوناگون قادر نیستند ارتباطات سالم ایجاد کنند یا آن را تداوم بخشند. این دسته از افراد، سرخورده و ناامید شده یا خود را لایق دوستی و ارتباطات سالم نمی‌دانند یا دیگران را محکوم می‌کنند و ناراحت، خشمگین و کینه‌توز از جمع کناره می‌گیرند. در اینجا از مزایای داشتن ارتباطات اجتماعی و حفظ آن در ایجاد انگیزه و هدف‌موردی یادآوری شده است که دانستن آنها خالی از لطف نیست.



● مهارت‌های ارتباطی به شما کمک می‌کند از استادانتان بیشتر بیاموزید:

مهارت‌های ارتباطی کمک می‌کند دانشجو بهتر گوش کند، بیشتر یاد بگیرد، سوالات مفیدتری بپرسد، بداند چه وقت و چه موقع سوال کند و در نهایت بهتر و عمیق‌تر بیاموزد.

● مهارت‌های ارتباطی کمک می‌کند روابط صمیمانه‌تری با دیگران داشته باشید:

ارتباطات کلامی و غیر کلامی در شروع و تداوم دوستی مؤثرند. دوستی‌ها موجب اعتماد به نفس می‌شود و جذابیت محیط دانشگاه را بیشتر می‌کند و می‌تواند پایه روابط شغلی آینده باشد.

● مهارت‌های ارتباطی در مصاحبه‌ها و ارتقای شغلی مؤثر است:

بیان مناسب، دامنه لغات وسیع، ادبیات خوب، رفتار مناسب، به‌موقع و بجا صحبت کردن، زبان مناسب بدن و مجموعاً اعتماد به نفس مناسب در حین مصاحبه شغلی و درخواست ارتقای شغل بسیار مؤثر و مهم است.

● مهارت‌های ارتباطی در کارهای گروهی و نگرش مشارکتی مؤثر است:

اینکه فرد به صورت حضوری یا مجازی با گروه‌های مختلف ارتباط برقرار کند، به دیگران احترام بگذارد، خوب گوش کند، با نظرهای مخالف، خصمانه برخورد نکند، قاطع و با اعتماد به نفس باشد و از ادبیات مناسب در گفت‌وگو استفاده کند و به تدریج با بازخورد‌هایی که می‌گیرد، نوع رفتار خود را تحلیل کند، منجر به بهبود مهارت‌های ارتباطی و توسعه روابط فرد می‌شود.

● مهارت‌های ارتباطی برای فرد متخصص شاه کلید موفقیت واقعی است:

هر دانشجویی بنا به رشته تحصیلی خود در آینده تخصص و شغل خاصی را انتخاب خواهد کرد. اگر فاقد مهارت‌های ارتباطی باشیم، نمی‌توانیم تخصصی مفید و مؤثر شویم.

● مهارت‌های ارتباطی در شبکه‌های اجتماعی نیز دارای اهمیت است:

ارتباطات به ما کمک می‌کند حضور ذهن داشته باشیم تا بتوانیم با انگیزه و هدفمند، خوب بفهمیم و پاسخ دهیم.





اگر نحوه نگاه خود به چیزها را عوض کنی، چیزهایی که نگاه
می کنی عوض می شوند.

وین دبلیو دایر