



Investigating How to Strengthen Academic Motivation among High School Students

Seyed Mohammad Hossein Mojtahidzadeh¹, Mehdi Bazmandegan Qeshmi¹

¹ High School Student, Molavi High School, Morvarid Town, District 2, Bandar Abbas, Hormozgan

* **Corresponding author:** Mojtahidzadeh

Received: 2025-03-10

Accepted: 2025-04-21

Abstract

Academic motivation is a key factor in student success. However, many secondary school students experience a decline in motivation, which can negatively affect their academic performance and mental health. This article examines the factors that reduce motivation and practical strategies to strengthen it. Using scientific sources and personal experiences, methods such as goal setting, encouragement, a positive learning environment, and the role of teachers and families are discussed.

Keywords: Academic motivation, Secondary school students, Goal setting, Educational psychology

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Mojtahidzadeh, SMH, Bazmandegan Qeshmi M. (2025). Investigating How to Strengthen Academic Motivation among High School Students. *JMHS*, 3(1): 114-117.





بررسی چگونگی تقویت انگیزه تحصیلی در بین دانش آموزان دوره متوسطه

سید محمد حسین مجتهد زاده^۱، مهدی بازماندگان قشمی^۱

^۱ دانش آموز دوره اول متوسطه، دبیرستان مولوی، شهرک مروارید، ناحیه ۲ بندرعباس، هرمزگان
* نویسنده مسئول: مجتهد زاده

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۲/۰۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۱۲/۲۰

چکیده

انگیزه تحصیلی یکی از عوامل کلیدی در موفقیت دانش آموزان است. با این حال، بسیاری از دانش آموزان دوره متوسطه با کاهش انگیزه مواجه می شوند که می تواند بر عملکرد تحصیلی و سلامت روان آنها تأثیر منفی بگذارد. این مقاله به بررسی عوامل کاهش دهنده انگیزه و راهکارهای عملی برای تقویت آن می پردازد. با استفاده از منابع علمی و تجربیات شخصی، روش هایی مانند هدف گذاری، تشویق، محیط یادگیری مثبت و نقش معلمان و خانواده مورد بحث قرار گرفته است.

واژگان کلیدی: انگیزه تحصیلی، دانش آموزان متوسطه، هدف گذاری، روانشناسی آموزش

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: مجتهد زاده، سید محمد حسین؛ بازماندگان قشمی، مهدی. (۱۴۰۴). بررسی چگونگی تقویت انگیزه تحصیلی در بین دانش آموزان دوره متوسطه. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۳(۱): ۱۱۷-۱۱۴.

مقدمه

انگیزه تحصیلی به تمایل درونی فرد برای یادگیری و موفقیت در تحصیل اشاره دارد (حسینیان و همکاران، ۱۴۰۰). در دوره متوسطه، دانش آموزان با تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی روبه رو هستند که گاهی باعث کاهش انگیزه آنها می شود. تحقیقات نشان می دهد که بین انگیزه تحصیلی و پیشرفت آموزشی رابطه مستقیم وجود دارد (یوسفی، ۱۳۹۹). این مقاله به بررسی علل کمبود انگیزه و ارائه راهکارهایی برای افزایش آن می پردازد. انگیزه تحصیلی یکی از عوامل کلیدی در موفقیت دانش آموزان و دانشجویان است. این مفهوم به نیروی درونی و بیرونی اشاره دارد که افراد را به سمت یادگیری و پیشرفت تحصیلی سوق می دهد (یوسفی، ۱۴۰۰). انگیزه تحصیلی می-

تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند خانواده، محیط آموزشی، شخصیت فرد و اهداف بلندمدت قرار گیرد. در این مقاله، به بررسی تعریف انگیزه تحصیلی، نظریه های مرتبط، عوامل مؤثر بر آن و راه های تقویت انگیزه تحصیلی پرداخته می شود.

۱. تعریف انگیزه تحصیلی

انگیزه تحصیلی به تمایل فرد برای یادگیری و دستیابی به موفقیت در محیط های آموزشی اشاره دارد (سیف، ۱۳۹۸). این انگیزه می تواند درونی یا بیرونی باشد:
- انگیزه درونی: زمانی که فرد به دلیل علاقه شخصی و لذت یادگیری، به تحصیل می پردازد.

۳. استفاده از بازخورد سازنده: معلمان و والدین باید با ارائه بازخورد مثبت، انگیزه دانش آموزان را افزایش دهند (حسینی، ۱۴۰۱).

علل کاهش انگیزه تحصیلی در دانش آموزان

۱. فشارهای روانی و استرس
استرس ناشی از امتحانات، رقابت تحصیلی و انتظارات خانواده می تواند انگیزه دانش آموزان را کاهش دهد (محمدی، ۱۴۰۱).

۲. عدم علاقه به محتوای درسی
گاهی روش تدریس یکنواخت یا عدم ارتباط درس با زندگی واقعی باعث بی علاقه‌گی می شود (رضوانی، ۱۳۹۸).

۳. محیط نامناسب آموزشی
فضای کلاس، رفتار معلمان و روابط اجتماعی در مدرسه تأثیر زیادی بر انگیزه دارد (کاظمی، ۱۴۰۰).

۴. مشکلات خانوادگی و اجتماعی
مسائل خانوادگی، فقر یا عدم حمایت عاطفی می تواند تمرکز و انگیزه دانش آموز را مختل کند (علیزاده، ۱۳۹۹).

راهکارهای تقویت انگیزه تحصیلی

۱. هدف گذاری هوشمند
تعیین اهداف خاص، قابل اندازه گیری، دست یافتنی، مرتبط و زمان دار به دانش آموزان کمک می کند تا انگیزه خود را حفظ کنند (دلخوش، ۱۴۰۲).

۲. ایجاد محیط یادگیری جذاب
استفاده از روش های تدریس فعال مانند بازی های آموزشی، پروژه های گروهی و فناوری های دیجیتال می تواند علاقه دانش آموزان را افزایش دهد (شریعتی، ۱۴۰۱).

۳. تشویق و بازخورد مثبت
تشویق کلامی، جوایز کوچک و نمایش پیشرفت دانش آموزان (مثلاً با نمودار پیشرفت) انگیزه آنها را تقویت می کند (فتحی، ۱۳۹۹).

۴. نقش معلمان و خانواده
- معلمان باید با رفتار حمایتی و ارتباط صمیمانه، اعتماد به نفس دانش آموزان را افزایش دهند.
- خانواده ها با ایجاد فضای آرام و کاهش فشارهای غیرضروری می توانند به تقویت انگیزه کمک کنند (نجفی، ۱۴۰۰).

- انگیزه بیرونی: زمانی که فرد برای دریافت پاداشهای خارجی مانند نمره بالا، تشویق یا اجتناب از تنبیه درس می خواند (Deci and Ryan, 2000).

۲. نظریه های انگیزه تحصیلی

۲.۱. نظریه خودتعیین گری^۱
بر اساس نظریه Deci and Ryan, (2000) انسان ها سه نیاز اساسی دارند:

۱. خودمختاری (احساس کنترل بر رفتار خود)

۲. شایستگی (احساس توانمندی در انجام کارها)

۳. وابستگی (احساس تعلق به دیگران)

وقتی این نیازها برآورده شوند، انگیزه درونی فرد افزایش می یابد

۲.۲. نظریه انتظار-ارزش^۲
این نظریه بیان می کند که انگیزه تحصیلی به دو عامل بستگی دارد:

- انتظار موفقیت (باور فرد به توانایی خود در انجام تکالیف)

- ارزش تکلیف (اهمیتی که فرد به درس می دهد) (Wigfield & Eccles, 2000)

۳. عوامل مؤثر بر انگیزه تحصیلی

۱.۳. عوامل فردی
- عزت نفس: دانش آموزانی که اعتماد به نفس بالاتری دارند، انگیزه بیشتری برای یادگیری نشان می دهند (Bandura, 1997)
- اهداف شخصی: تعیین اهداف کوتاه مدت و بلندمدت می تواند انگیزه تحصیلی را افزایش دهد (Locke & Latham, 2002).

۲.۳. عوامل محیطی
- خانواده: حمایت والدین و انتظارات معقول آنها نقش مهمی در انگیزه تحصیلی دارد (Pintrich & Shank, 2002).
- معلمان: روش تدریس جذاب و ارتباط مثبت معلم با دانش آموزان می تواند انگیزه را تقویت کند (رضوی، ۱۳۹۹).

۴. راه های تقویت انگیزه تحصیلی

۱. تعیین اهداف هوشمندانه^۳: اهداف باید مشخص، قابل اندازه گیری، دست یافتنی، مرتبط و زمان بندی شده باشند
۲. ایجاد محیط یادگیری مثبت: فضای آموزشی باید بدون استرس و تشویق کننده باشد.

یوسفی، م. (۱۳۹۹). "بررسی رابطه انگیزه تحصیلی و پیشرفت آموزشی". مجله روانشناسی مدرسه، ۱۲(۳)، ۴۵-۶۰.
 رضوانی، ا. (۱۳۹۸). تأثیر روش های تدریس بر انگیزه دانش آموزان. اصفهان: نشر آموزش.
 شریعتی، ز. (۱۴۰۱). "نقش فناوری در افزایش انگیزه تحصیلی". فصلنامه فناوری آموزشی، ۷(۲)، ۸۹-۱۰۴.
 بندورا، آ. (۱۹۹۷). خودکارآمدی: تمرین کنترل. نیویورک: فریمن.
 دسی، ای. ال. و ریان، آر. ام. (۲۰۰۰). "نظریه خودتعیینگری و تسهیل انگیزه درونی". مجله روانشناسی آموزشی، ۳۳(۱)، ۳۸-۵۰.
 سیف، ع. ا. (۱۳۹۸). روانشناسی پرورشی. تهران: آگاه.
 یوسفی، ن. (۱۴۰۰). انگیزه تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

فهرست منابع

- Hosseini, S. (2021). Psychology of Motivation in Education. Tehran: Roshd Publications. [Persian]
- Yousefi, M. (2020). "Investigating the Relationship between Academic Motivation and Educational Progress". Journal of School Psychology, 12(3), 45-60. [Persian]
- Rezvani, A. (2018). The Effect of Teaching Methods on Students' Motivation. Isfahan: Education Publications. [Persian]
- Shariati, Z. (2022). "The Role of Technology in Increasing Academic Motivation". Quarterly Journal of Educational Technology, 7(2), 89-104. [Persian]
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Practice of Control. New York: Freeman. [Persian]
- Desi, A. L., & Ryan, R. M. (2000). "Self-Determination Theory and Facilitation of Intrinsic Motivation". Journal of Educational Psychology, 43(1), 38-50 [Persian]
- Seif, A. A. (2019). Educational Psychology. Tehran: Agah. [Persian]
- Yousefi, N. (2021). Academic Motivation and Its Affecting Factors. Tehran: Tehran University Press. [Persian]

۵. توجه به سلامت روان
 تمرینات تنفسی، ورزش منظم و مشاوره تحصیلی در کاهش استرس و افزایش انگیزه مؤثر هستند (موسوی، ۱۴۰۲)

نتیجه گیری

تقویت انگیزه تحصیلی نیازمند همکاری دانش آموزان، معلمان و خانواده هاست. با ترکیب راهکارهایی مانند هدف گذاری، روش های تدریس خلاقانه و حمایت عاطفی، می توان انگیزه دانش آموزان دوره متوسطه را افزایش داد. مدارس نیز باید با برگزاری کارگاه های انگیزشی و مشاوره های تخصصی، به سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کمک کنند.
 انگیزه تحصیلی نقش حیاتی در پیشرفت آموزشی افراد دارد و تحت تأثیر عوامل درونی و بیرونی است. با به کارگیری نظریه های روانشناسی و ایجاد محیط حمایتی، می توان این انگیزه را تقویت کرد. خانواده ها، معلمان و سیاست گذاران آموزشی باید همکاری کنند تا دانش آموزان با انگیزه تر و موفق تری پرورش یابند.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| 1. Self-Determination Theory | ۱. نظریه خودتعیین گری |
| 2. Expectancy-Value Theory | ۲. نظریه انتظار-ارزش |
| 3. SMART | ۳. هوشمندانه |

منابع فارسی

حسینیان، س. (۱۴۰۰). روانشناسی انگیزش در آموزش. تهران: انتشارات رشد.