

راز بقای انگیزه



انگیزه‌های تحصیلی ۱



انگیزه‌های تحصیلی ۲

محسن آربزی

دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

اشاره

«انگیزه» موتور حرکت‌دهنده و فراهم‌کننده انرژی مورد نیاز برای تلاش کردن و حرکت در جهت رسیدن به موفقیت است. بدون انگیزه امکان تلاش پایدار و استقامت تا رسیدن به هدف‌ها وجود ندارد. لذا لازم و ضروری به نظر می‌رسد که همواره وضعیت انگیزشی خود را مورد پایش قرار دهیم و از راهبردهای مناسب و علمی به منظور ایجاد انگیزه در خودمان آگاهی داشته باشیم.

کلیدواژه‌ها: انگیزه، کمال‌گرایی، هدف، رشد، موفقیت

دلیل‌های متعددی

برای هدف‌های خود داشته باشید

هرچه دلیل‌های بیشتری برای رسیدن به یک هدف داشته باشید، انگیزه بیشتری برای کوشیدن خواهید داشت. لذا پس از طراحی هدف‌های خود، دلیل‌های رسیدن به آن هدف‌ها را نیز بنویسید. هرچه دلیل‌های بیشتری داشته باشید، احتمال اینکه یک یا چند مورد از این دلیل‌ها سبب شروع تلاش شوند، بیشتر است. همچنین دلیل‌های بیشتر سبب می‌شوند تلاش‌ها بیشتر تداوم یابند.

ارزش و سودمندی محتوا و مطالبی را که مطالعه می‌کنید بنویسید

برگه سفیدی بردارید و سودمندی و کاربرد مطالب و درس‌هایی را که در حال یادگیری آن‌ها هستید، بنویسید. به بیان ساده، کاربردهای مطالب مورد مطالعه را بنویسید. بدون شک محتوایی که آموزش داده می‌شود، در زندگی شخصی و یا شغلی می‌تواند سودمند باشد. درک ارزش سودمندی مطالب سبب ایجاد انگیزه به منظور تلاش برای یادگیری آن‌ها می‌شود.

انتظار کسب موفقیت داشته باشید

انتظارات و باورها در مورد اینکه: «آیا می‌توانم در یک رشته / دانشگاه خوب پذیرفته شوم؟» تأثیر بسیار زیادی در انگیزه‌مندی دارد. چنانچه یادگیرنده‌ای باور نداشته باشد که می‌تواند موفقیت کسب کند، انگیزه‌ای برای تلاش کردن ندارد. باورهای ناکارآمد خود را در این زمینه شناسایی کنید و آن‌ها را با این باور که: «من نیز در صورت استفاده صحیح از زمان، انرژی، امکانات و استفاده از راهبردهای مناسب می‌توانم در یک رشته / دانشگاه خوب پذیرفته شوم» جایگزین کنید.

نتایج تحصیلی خود را به تلاش‌های خود نسبت دهید

انگیزه فرد تا حد زیادی تحت تأثیر اسناد یا همان «نسبت‌دادن‌های» فرد برای موفقیت و شکست‌های خود است. نسبت‌دادن موفقیت به عوامل درونی، قابل کنترل و ناپایدار، انگیزه را افزایش می‌دهد. نمونه‌ای از این نوع اسناد «تلاش» است.

با دوستان و هم‌کلاسی‌های بی‌انگیزه معاشرت نکنید

دوستان بی‌انگیزه به‌طور ضمنی بر میزان انگیزه شما تأثیر می‌گذارند. ارتباط خود را با این دسته از دانش‌آموزان کاهش دهید. افراد بی‌انگیزه معمولاً نگرش‌ها و استدلال‌هایی دارند که باعث بی‌انگیزگی آن‌ها شده است. داشتن تعامل با افراد بی‌انگیزه می‌تواند سبب شود که نگرش‌های خود را به شما منتقل کنند. از طرف دیگر، دانش‌آموزان با انگیزه می‌توانند منبع مناسبی برای الگوگیری و یادگیری راهبردهایی باشند که برای مطالعه و انگیزه‌دادن به خود استفاده می‌کنند. حتی اگر راهبردهای مورد استفاده آن‌ها به‌طور آشکار در رفتار و گفتار آن‌ها مشخص نباشد، می‌توانید با آن‌ها گفت‌وگو کنید و از آن‌ها بی‌رسید که از چه شیوه‌هایی برای مطالعه استفاده می‌کنند و چگونه انگیزه خود را حفظ می‌کنند.

هرچه دلایل بیشتری برای رسیدن به یک هدف داشته باشید، انگیزه بیشتری برای تلاش کردن خواهید داشت

از خود تقویتی استفاده کنید

فعالیت‌ها و خوراکی‌هایی را که برای شما لذت‌بخش هستند، شناسایی کنید (شناسایی تقویت‌کننده‌ها). برنامه روزانه و هفتگی خود را بنویسید. سپس ملاکی برای انجام رضایت‌بخش برنامه تعیین کنید. برای مثال، چنانچه ۸۰ درصد برنامه را انجام داده‌اید، یکی از تقویت‌کننده‌ها را به‌عنوان پاداش به خود بدهید. تقویت‌کننده‌های بزرگ‌تر را به برآوردن ملاک اجرای برنامه هفتگی و تقویت‌کننده‌های کوچک‌تر را برای اجرای برنامه روزانه اختصاص دهید. تقویت‌کننده‌های را مشخص کنید که می‌توانید آن را برای خودتان فراهم کنید. سپس در صورت برآوردن ملاک مورد نظر آن تقویت‌کننده را به خود پاداش دهید.

خزانه‌ای از جمله‌های انگیزشی داشته باشید

انگیزه یک منبع دائمی نیست، بلکه پس از مدتی ممکن است کاهش یابد. همواره لازم است از روش‌های متفاوت برای ایجاد انگیزه در خود استفاده کنید. جمله‌های انگیزشی می‌توانند با ترغیب به تلاش و مداومت در تلاش‌هایمان سبب افزایش انگیزه شوند. دفترچه‌ای مخصوص برنامه روزانه و جمله‌های انگیزشی داشته باشید. در آغاز هر روز یک جمله انگیزشی بخوانید و یا در دفترچه خود بنویسید. برخی کانال‌ها و گروه‌ها در شبکه‌های اجتماعی وجود دارند که شما می‌توانید در آن‌ها عضو شوید و از جمله‌های انگیزه‌بخش و الهام‌بخشی که به‌طور روزانه در آن‌ها رد و بدل می‌شوند، بهره ببرید. متعهد شوید که هیچ هفته‌ای را پشت سر نگذارید مگر اینکه حداقل یک جمله انگیزشی خوانده و یا نوشته باشید؛ و البته بکوشید به آن عمل کنید.

به وضعیت جسمانی خود توجه داشته باشید

آمادگی جسمانی بر وضعیت هیجانی و میزان یادگیری تأثیر می‌گذارد. توصیه می‌شود در برنامه هفتگی خود حداقل سه زمان ورزش را در نظر بگیرید. ورزش کردن سبب افزایش گردش خون در بدن می‌شود و اکسیژن‌رسانی به مغز را افزایش می‌دهد. علاوه بر آن، به تغذیه و خواب خود نیز توجه کنید. غذای سالم مصرف کنید، به اندازه کافی بخوابید و اگر در به‌خواب‌رفتن و بیدارشدن با مشکل مواجه هستید، و یا از کیفیت خواب پایینی برخوردارید، در نزدیک‌ترین زمان به پزشک و یا روان‌پزشک مراجعه کنید. این نکته را به یاد داشته باشید که هرچه از سلامت جسمانی بهتری برخوردار باشید، خستگی جسمانی و روانی کمتری تجربه خواهید کرد. همچنین کمتر دچار فرسودگی تحصیلی خواهید شد و بدین ترتیب انگیزه بیشتری برای تلاش کردن و حرکت به سوی هدف‌های خود خواهید داشت.

هدف‌هایی با چالش‌بهنه برای خود انتخاب کنید

انگیزه و هدف با یکدیگر گره خورده‌اند. به گونه‌ای که از یک سو برای انگیزه‌مندی به هدف نیاز داریم و از سوی دیگر برای رسیدن به هدف نیازمند داشتن دلایلی یا همان انگیزه هستیم. ابتدا هدف‌های بلندمدتی برای خود طراحی کنید. سپس این هدف‌ها را به هدف‌های کوتاه‌مدت (ماهانه و هفتگی) تبدیل کنید. در مرحله بعدی پیش‌بینی کنید که برای رسیدن به هدف‌های هفتگی خود به چند ساعت تلاش و فعالیت نیاز دارید. حال فعالیت‌های لازم را در برنامه روزانه خود بگنجانید. نکته حائز اهمیت در طراحی هدف‌های کوتاه‌مدت این است که هدف‌های مذکور به اندازه کافی دشوار و چالش‌برانگیز باشند، اما سطح دشواری آن‌ها از توانایی و شرایط فعلی فرد دشوارتر نباشد. به بیان ساده، هدف‌ها باید دارای چالش‌بهنه باشند تا بتوانند انگیزه ایجاد کنند. چنانچه رسیدن به هدف‌ها بسیار دشوار و فراتر از توانایی و شرایط فعلی فرد باشد، در ادراک غیرقابل‌دستیابی بودن هدف‌ها به وجود می‌آید. از طرف دیگر هم چنانچه رسیدن به هدف بسیار ساده باشد، انگیزه‌ای برای تلاش به منظور تسلط بر چالش‌ها ایجاد نمی‌کند.

تلاش کنید یادگیری اتفاق بیفتد

یادگیری و انگیزه با یکدیگر رابطه متقابل دارند. بدین معنی که انگیزه یادگیری را افزایش می‌دهد و یادگیری نیز متقابلاً به افزایش انگیزه می‌انجامد. لذا تلاش کنید که یادگیری صورت گیرد. لذت حاصل از یادگیری سبب افزایش انگیزه برای تداوم تلاش‌ها می‌شود. همچنین یادگیری به کسب نمره‌های خوب، تحسین معلمان و والدین و کسب جایگاه بهتر در کلاس می‌انجامد که این موارد به‌عنوان تقویت‌کننده‌های انگیزه عمل می‌کنند.

پیامدهای تحصیلی خود را به

تلاش‌ها و راهبردهای مورد استفاده خود نسبت دهید

افراد هنگام تجربه موفقیت یا شکست می‌کوشند آن را تبیین کنند و آن موفقیت یا شکست را به عواملی نسبت دهند. قابل ذکر است که برخی از این اسنادها یا همان «نسبت‌دادن‌ها» سازگاران و برخی ناسازگاران‌اند. اسنادهای سازگاران موجب افزایش انگیزه برای تلاش کردن می‌شوند و اسنادهای ناسازگاران انگیزه را کاهش می‌دهند. اسناد موفقیت و شکست‌های تحصیلی به عوامل درونی و قابل کنترل، همچون تلاش و راهبردهای مورد استفاده برای یادگیری، سازگاران محسوب می‌شوند و اسناد شکست‌ها و گاه موفقیت‌های تحصیلی به عوامل درونی و غیرقابل کنترل، همچون هوش، ناسازگاران به حساب می‌آید. لذا زمانی که موفقیتی به دست می‌آورد یا با شکستی مواجه می‌شوید، آن را به میزان تلاشی که به خرج داده‌اید و راهبردهایی که استفاده کرده‌اید، نسبت دهید. با اتخاذ این سبک اسنادی، در صورت شکست، از این نظر که عامل لازم برای کسب موفقیت تحت تسلط خود شما بوده است (تلاش کردن)، اما آن را به کار نگرفته‌اید، در شما احساس گناه به وجود می‌آید. این احساس محرکی برای افزایش تلاش در موقعیت‌های آتی خواهد شد. در صورتی که اسناد شکست به میزان هوش و استعداد، از آنجا که تحت کنترل فرد قرار ندارد، نمی‌تواند سبب ایجاد انگیزه در او شود.

گاه با وجود اینکه یادگیرندگان می‌کوشند و ساعت‌های زیادی را صرف مطالعه و انجام تکلیف‌های تحصیلی می‌کنند، اما نتایج مطلوبی کسب نمی‌کنند. در چنین مواردی احتمالاً راهبردهای فرد برای مطالعه و یادگیری، راهبردهای مناسبی نیستند و یا خزانه راهبردهای مورد استفاده او بسیار کم حجم است. به عبارت دیگر، تنها از چند راهبرد محدود استفاده می‌کند. آموزش راهبردهای مناسب، افزایش راهبردهای او و کمک به او برای تسلط بر راهبردها، از طریق تمرین و تکرار، و در صورت لزوم اصلاح نحوه استفاده از راهبردها به وسیله بازخوردهای دریافتی می‌تواند کمک چشمگیری به او بکند.

هدف‌های واضح و روشنی برای خود تنظیم کنید

تعیین هدف به مدیریت زمان و تلاش‌ها کمک می‌کند.

هدف‌گذاری سبب می‌شود که فرد تلاش‌ها و منابع خود را در جهت

خاصی هدایت کند. هدف واضح و با چالش بهینه برای خود تنظیم کنید. سپس

مشخص کنید که برای رسیدن به آن چه کارهایی باید انجام دهید، به چند ساعت تلاش

نیاز دارید و از چه راهبردهایی برای رسیدن به آن باید استفاده کنید. حال هدف خود را به

خرده‌هدف‌هایی تبدیل کنید و برای هر یک از این خرده‌هدف‌ها مهلت تحویل تعیین کنید. تعیین

خرده‌هدف‌های نزدیک کمک می‌کند که بهتر بتوانید بر میزان پیشرفت خود نظارت کنید.

پس از دستیابی به یک یا چند خرده‌هدف به خود پاداش دهید (برای مثال فیلم مورد علاقه‌تان را ببینید). در صورت انجام‌ندادن فعالیت‌های مربوط به خرده‌هدف‌ها، تنبیه‌هایی را برای خود در نظر بگیرید

(برای مثال، خود را از خواب نیمروزی محروم کنید و به جای آن به انجام تکالیف‌ها بپردازید).

علاوه بر تعیین هدف مناسب، تعهد به هدف نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در دستیابی به هدف و

انگیزه‌مندی برای تلاش در جهت رسیدن به آن دارد. به هدف خود متعهد باشید. تعهد به هدف از

طریق میزان اشتیاق و علاقه برای رسیدن به هدف، شدتی که فرد به هدف خود پایبند است، و

میزان مصمم‌بودن فرد برای رسیدن به هدف مورد سنجش قرار می‌گیرد. نسبت به هدف خود

مشتاق باشید، به برنامه روزانه خود متعهد باشید و تلاش کنید فهرست امور روزانه خود را

به انجام برسانید و تا زمان رسیدن به هدف مصمم بمانید. البته در موارد معدودی،

چنانچه فرد با وجود تلاش‌های مکرر و تغییر راهبردها و زمینه‌ای که در آن

تلاش می‌کند، به هدف دست نیابد، تأمل و تصمیم‌گیری در مورد

رهاسازی هدف و تعیین هدفی جدید قابل توجیه است.

**کمال‌گرایی مانعی
بر سر شروع
رفتارهای مرتبط
با پیشرفت است.
در صورتی که
شروع رفتار
سبب شکستن
بازدارندگی‌های
مرتبط با فعالیت
می‌شود، پس فقط
شروع کنید**

برای عملکرد خود معیارهای منعطف داشته باشید

یکی از اصول مهم در تلاش برای پیشرفت، تعیین معیارهایی برای عملکرد خود است، اما لازم است در ارزشیابی کار، عملکرد یا پیشرفت خود، معیارهای منعطفی در نظر گرفته شود. برای مثال، دانش‌آموزی حداقل نمره ۱۸ را به‌عنوان هدف خود و معیار عملکرد موفقیت‌آمیز در نظر می‌گیرد. حال در صورتی که نمره ۲۰ آزمون او پایین‌تر از معیار مورد نظر به دست آید (برای مثال ۱۴)، نباید به دلیل نرسیدن به هدف دست از تلاش بردارد، بلکه لازم است معیار جدیدی برای خود طراحی کند (برای مثال افزایش حداقل دو نمره در آزمون بعدی)؛ تا بدین ترتیب انگیزه او حفظ شود. لازم به ذکر است که در نظر گرفتن معیارهای قابل انعطاف بدین معنی نیست که معیارها باید مبهم یا سهل‌گیرانه باشند، بلکه معیارها باید انعطاف‌پذیر باشند و با توجه به وضعیت تغییر کنند. البته لازم است که معیار و هدف جدید نیز دارای ویژگی‌های یک هدف مناسب باشد؛ یعنی واضح و روشن، قابل دستیابی و چالش‌برانگیز باشد.

از اصل «این کار را بکن» استفاده کنید

در بسیاری از مواقع، دانش‌آموزان در شروع رفتار مطلوب با مشکل مواجه هستند. در صورتی که شروع رفتار مورد نظر (شروع به مطالعه یا نوشتن گزارش یک پژوهش) می‌تواند مقاومت بازدارندگی‌های حاصل از باورهای انگیزشی منفی را از بین ببرد. چنانچه شروع رفتار سبب شود که فرد به‌جای تجربه پیامدهای منفی مورد انتظار، با تجربه‌های مثبت و تقویت‌کننده روبه‌رو شود، باورهای انگیزشی منفی تضعیف می‌شوند. همچنین دست‌زدن به رفتار مطلوب مورد نظر سبب می‌شود که فرد با تقویت‌کننده‌هایی همچون احساس شایستگی و لذت حاصل از انجام شدن یک تکلیف، رفع اضطراب حاصل از انجام‌ندادن آن، یادگیری و کسب نمره‌های بهتر مواجه شود. بدین ترتیب احتمال شروع رفتار در موقعیت‌های آتی افزایش می‌یابد.

در تلاش کردن و حرکت به سوی هدف‌های خود پیوستگی داشته باشید

آنچه اهمیت بسیار زیادی در انگیزه‌مندی دارد، مشغولیت روزانه با برنامه‌ها و هدف‌هاست. بر خورداری از پیوستگی در تلاش کردن سبب حفظ و افزایش انگیزه‌مندی می‌شود. بکوشید همه روزها برای فعالیت‌های تحصیلی خود وقت بگذارید. حتی در روزهای استراحت حداقل ۴۵ دقیقه به انجام تکلیف‌های خود بپردازید.

کار امروز را همین امروز انجام دهید

«تعلل‌ورزی» که به معنای به تأخیر انداختن امور و فعالیت‌ها به زمان دیگری است، عاملی کاهنده انگیزه محسوب می‌شود. از طرف دیگر، مطالعه درس‌ها و انجام تکلیف‌ها برای افراد تقویت‌کننده خواهد بود؛ زیرا احساس و ارزیابی فرد از وضعیت خود حاکی از رشد و پیشرفت است. در صورتی که تعلل‌ورزی سبب می‌شود که فرد از این تقویت‌کننده‌ها برخوردار نشود.

از بین بردن تعلل‌ورزی راهبردهای متفاوتی دارد. راهبرد «همین الان» یعنی وقتی فرد می‌خواهد تکلیف را انجام دهد، همین الان انجام آن را آغاز کند. این راهبرد بازدارندگی را در شروع رفتار از بین می‌برد. راهبرد دیگر «پرهیز از کمال‌گرایی» در مورد شرایط، چگونگی و کیفیت انجام تکلیف است. برخی از یادگیرندگان در مورد شرایط لازم برای شروع مطالعه و یا انجام تکلیف‌ها کمال‌گرایی دارند. آن‌ها همواره منتظر فرارسیدن زمانی هستند که همه امکانات مهیا باشند. اتاق مطالعه کاملاً مطلوب باشد، کاملاً استراحت کرده و پرنرژی باشند و مواردی از این قبیل که شروع رفتار را مشروط به فراهم شدن شرایط زیادی می‌کند. لذا شروع رفتار با مشکل مواجه می‌شود.

به منظور رفع چنین مشکلی تلاش کنید با فراهم آوردن حداقل شرایط برای شروع مطالعه و انجام تکلیف‌ها، انجام آن‌ها را آغاز کنید. برای مثال، نیاز نیست حتماً در اتاق مطالعه و پشت میز خود باشید تا مطالعه را آغاز کنید. برای شروع مطالعه و یا انجام تکلیف‌ها همین بس که در ایستگاه مترو یا اتاق انتظار پزشک، کتاب یا قلم و دفترچه‌ای همراه داشته باشید. البته نه اینکه معیارهای لازم برای یک محیط مطالعه مطلوب را به‌طور کلی نادیده بگیریم. شرایط مطلوب این است که محل مطالعه به لحاظ دما، نور و تهویه هوا وضعیت مناسبی داشته و یادگیرنده نیز استراحت کرده باشد؛ به شرط آنکه امکان‌پذیر باشد.

یعنی تا

حد ممکن تلاش می‌کنیم شرایط مذکور را برای خود فراهم کنیم، ولی هیچ‌گاه منتظر فراهم شدن همه شرایط و سپس آغاز مطالعه یا انجام تکلیف‌ها نمی‌مانیم. منظور از «پرهیز از کمال‌گرایی» در مورد شرایط مطالعه همین است. ما انسان‌ها ممکن است خسته باشیم، اما باید در جهت رسیدن به هدف‌های خود گام برداریم. ما انسان‌ها می‌توانیم با فراهم شدن شرایط حداقلی نیز در جهت هدف‌های خود گام برداریم. علاوه بر کمال‌گرایی در مورد شرایط و چگونگی شروع به مطالعه و انجام تکلیف‌ها، برخی باورهای ناکارآمد و کمال‌گرایانه نیز در مورد کیفیت آن‌ها وجود دارند که آسیب‌زننده‌اند. بدین معنی که برخی یادگیرندگان باور دارند باید هنگام مطالعه با بهترین کیفیت یاد بگیرند و یا به بهترین وجه تکلیف‌ها را انجام دهند؛ در غیر این صورت بهتر است آن را آغاز نکنند و یا متوقف کنند. برای بسیاری از یادگیرندگان در لحظه‌هایی ناتوانی در درک و فهم مطالب و ارتباط بین مفاهیم و یا حواس‌پرتی رخ می‌دهد، لیکن این موارد نباید دلیلی برای شروع نکردن مطالعه باشد. کمال‌گرایی در مورد کیفیت انجام تکلیف‌ها نیز مانعی برای شروع انجام تکلیف است. انجام تکلیف‌ها را آغاز کنید و بدانید لازم نیست نسخه اولیه تکلیف‌ها کیفیت بسیار بالایی داشته باشد؛ ویرایش‌های بعدی بر کیفیت آن می‌افزایند.

پیامدهای رسیدن به موفقیت

را بنویسید و آن‌ها را مجسم کنید

نتایج و پیامدهای تلاش کردن و دستیابی به هدف خود را فهرست و آن‌ها را در ذهن‌تان مجسم کنید. آگاهی از پیامدهایی که با رسیدن به هدف خود می‌توانیم آن‌ها را تجربه کنیم، برای یادگیرنده انگیزه لازم را به منظور تلاش کردن، انتخاب مطالعه کردن و انجام تکلیف‌ها از بین همه فعالیت‌های ممکن، و تداوم تلاش‌ها تا رسیدن به هدف فراهم می‌کند. لذا فهرست پیامدهای رسیدن به هدف خود را تهیه کنید. هر چند روز یکبار دقایقی را به مرور آن اختصاص دهید و هر دفعه مواردی از آن فهرست را تجسم کنید.

خودکارآمدی‌تان را افزایش دهید

خودکارآمدی که به معنای باور و اطمینان به توانایی خود برای کسب عملکرد موفقیت‌آمیز است، در انگیزه‌مندی یادگیرندگان تأثیر دارد. بدین معنی که هر چه فرد نسبت به توانایی خود برای کسب موفقیت اطمینان بیشتری داشته باشد، انگیزه بیشتری برای تلاش کردن و کسب موفقیت پیدا می‌کند. تجربه‌های موفقیت‌آمیز قبلی، تجربه‌های جانشینی، ترغیب‌های اجتماعی و نشانه‌های بدنی از منابع خودکارآمدی هستند. هر چه فرد در گذشته موفقیت‌های بیشتری را تجربه کرده باشد، در موقعیت‌های بعدی اطمینان او به توانایی خود برای مواجهه با چالش‌ها و اجرای برنامه‌ها تا رسیدن به هدف بیشتر است. همچنین، تجربه‌های جانشینی به الگوهایی اشاره دارند که مورد مشاهده قرار می‌گیرند. چنانچه موردی (الگوهایی) توانسته‌اند در زمینه‌های مشابه با زمینه هدف فرد به موفقیت دست یابند، این باور که فرد مشاهده‌گر نیز می‌تواند موفق شود، رشد می‌یابد؛ یعنی خودکارآمدی او تقویت می‌شود. با خود می‌اندیشد، اگر آن مورد توانسته موفق شود، پس من نیز می‌توانم موفق شوم. بازخوردها و ترغیب‌هایی که فرد از سمت دیگران در رابطه با توانمندی‌اش برای کسب موفقیت دریافت می‌کند نیز بر خودکارآمدی او اثرگذار است.

در نهایت، نشانه‌های بدنی همچون احساس آرامش هنگام اجرای برنامه‌ها و فعالیت‌های مرتبط با هدف، خودکارآمدی را رشد می‌دهد. در صورتی که نشانه‌های بدنی همچون افزایش ضربان قلب، عرق کردن دست و لرزش صدا هنگام مواجه شدن با چالش‌ها در مسیر هدف و یا اجرای برنامه‌ها، باور خودکارآمدی را کاهش می‌دهد.

با این توضیح در مورد منابع خودکارآمدی می‌توان توصیه کرد: بکوشید تجربه‌های موفقیت‌آمیزی برای خود فراهم کنید. برای مثال، امتحانات خود را با نمره بالا بگذرانید یا فعالیت‌هایی را که به شما سپرده می‌شوند، به بهترین صورت انجام دهید. به نمونه‌های (الگوهایی) موفق توجه کنید و راهبردهایی را که آن‌ها استفاده می‌کنند، فراگیرید و به کار ببندید. حتی می‌توانید از آن‌ها بخواهید که راهبردهای مورد استفاده در زمینه‌های متفاوت را، همچون مدیریت زمان، مطالعه کردن، امتحان دادن، برنامه‌ریزی کردن و روابط بین‌فردی برای شما بیان کنند.

با توجه به منبع سوم، یعنی ترغیب‌های اجتماعی، توصیه می‌شود به گونه‌ای تلاش کنید که ترغیب معلمان، هم‌کلاسی‌ها و خانواده را به دست آورید. همچنین به بازخوردهای آن‌ها توجه کنید و با توجه به بازخوردها، اصلاح‌های لازم را در رفتار و عملکرد خود به وجود آورید. دیگر اینکه سعی کنید اضطراب خود را کنترل کنید و به گونه‌ای برنامه‌های خود را پیش ببرید و با چالش‌های موجود در مسیر مواجه شوید که حاکی از اعتماد، اطمینان و آرامش باشد؛ چرا که نشانه‌های بدنی شما بر میزان خودکارآمدی‌تان تأثیر می‌گذارد.

منابع

۱. پینترچ، پال آر و شانک، دیل‌اچ. (۱۳۹۶/۲۰۰۲). انگیزش در تعلیم و تربیت، ترجمه مهرانز شهرآرای. تهران: علم.
۲. شانک، دیل‌اچ. (۱۳۹۵/۲۰۰۸). نظریه‌های یادگیری (چشم‌اندازی تعلیم و تربیتی). ترجمه دکتر یوسف کریمی. تهران: ویرایش.
3. Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2020). From expectancy-value theory to situated expectancy-value theory: A developmental, social cognitive, and sociocultural perspective on motivation. *Contemporary educational psychology, 61*, 101859.
4. Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Self-efficacy and human motivation. In *Advances in motivation science* (Vol. 8, pp. 153-179). Elsevier.
5. Stiensmeier-Pelster, J., & Heckhausen, H. (2018). Causal attribution of behavior and achievement. In *Motivation and action* (pp. 623-678). Springer, Cham.
6. Weber, J., & Storch, M. (2022). Motivation and Goal Setting with Motto-Goals in Coaching. In *International Handbook of Evidence-Based Coaching* (pp. 637-647). Springer, Cham.