نامه به سردبیر
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۲۴، آذر ۱۴۰۴، ۸۸۶-۸۸۱

راهبردهای خودتنظیمی انگیزه به عنوان پاسخی به کاهش انگیزه در دوره پزشکی: نامه به سردبیر

محسن آربزی[۱]، محبوبه فولادچنگ[۲]

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۶/۰۹ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۱۴۰۴/۰۷/۱۶ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۱۴۰۴/۰۹/۰۲ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۹/۰۴

چکیده

انگیزه، فراهم‌کننده انرژی لازم برای تلاش و پیشرفت است. لیکن شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انگیزه دانشجویان پزشکی در طول سال‌های تحصیل کاهش می‌یابد و یا از شکل‌های سازگارانه تبدیل به اشکال کمتر سازگارانه می‌شود. کاهش انگیزه سبب کاهش تلاش و پشتکار یادگیرندگان می‌شود و به این ترتیب عملکرد تحصیلی آن‌ها را کاهش می‌دهد. لذا اهمیّت دارد که راهبردهایی به دانشجویان پزشکی معرفی شود که بتوانند از آن‌ها جهت مقابله با کاهش انگیزه استفاده کنند. تلاش‌های صورت گرفته در حوزه روان‌شناسی تربیتی موفق به شناسایی راهبردهایی جهت تقویت انگیزه خود تحت عنوان تنظیم ارزش، تنظیم اهداف عملکردی، خودپاداش‌دهی، ساختاردهی به محیط، تنظیم علاقه موقعیتی و تنظیم اهداف تبحری شده است. پژوهش‌های متعددی اثربخشی این راهبردها را در تقویت انگیزه یادگیرندگان تأیید کرده‌اند.

ارجاع: آربزی م، فولادچنگ م. راهبردهای خودتنظیمی انگیزه به عنوان پاسخی به کاهش انگیزه در دوره پزشکی: نامه به سردبیر. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، سال ۱۴۰۴، دوره ۲۴، شماره ۹، صفحات: ۸۸۶-۸۸۱.

سردبیر محترم

دوره پزشکی یکی از چالش‌برانگیزترین رشته‌های دانشگاهی است که با دشواری‌های مختلفی همراه است. یادگیری و پیشرفت در همه دوره‌های تحصیلی به ویژه در دانشگاه و رشته‌های پزشکی مستلزم بهره‌گیری مناسب از منابع شناختی، هیجانی و انگیزشی مطلوب است. انگیزش یک منبع مهم برای پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شود (۱)؛ چرا که انگیزه به عنوان موتور محرکه عامل فراهم‌کننده انرژی برای تلاش‌های انسان است. انگیزه نیروی لازم برای شروع تلاش‌ها در جهت اهداف را فراهم می‌کند، به تلاش‌های فرد جهت می‌دهد و سبب تداوم تلاش می‌شود (۱). افراد بدون برخورداری از انگیزه مناسب و کافی در آغاز یا تداوم حرکت

۱- دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران
۲- (نویسنده مسئول) دانشیار روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران
تلفن: ۰۹۱۷۳۰۶۲۹۲۶، پست الکترونیکی: Foolad@shirazu.ac.ir

به سمت هدف با مشکل مواجه می‌شوند (۲). با وجود اهمیت فراوان انگیزه برای رفتارهای پیشرفت‌مدارانه، یک ویژگی کلیدی آن این است که منبعی محدود به شمار می‌رود که ممکن است به مرور زمان کاهش یابد. لذا یادگیرندگان باید از مهارت تنظیم انگیزه خود برخوردار باشند (۳). تنظیم انگیزه اشاره به راهبردهایی دارد که یادگیرندگان برای حفظ یا تقویت انگیزه خود برای یادگیری مورد استفاده قرار می‌دهند. استفاده از راهبردهای تنظیم انگیزه نقش تعیین‌کننده‌ای در عملکرد تحصیلی ایفاء می‌کند و بر مشغولیت تحصیلی و تلاش‌های مطالعه مستقلانه تأثیر می‌گذارد (۳).

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد برخی از دانشجویان پزشکی از وضعیت انگیزشی مطلوبی برخوردار نیستند (۴). علاوه بر آن پژوهش سیلوا (Silva) و همکاران (۵) نیز نشان داد که وضعیت انگیزشی دانشجویان پزشکی در طول سال‌های تحصیلی تغییر می‌کند و از انگیزه‌های سازگارانه به سوی انگیزه‌های کمتر سازگارانه و یا بی‌انگیزگی حرکت می‌کند. در پژوهش‌های داخلی نیز دلیر (Dalir) و همکاران (۶) کاهش انگیزه درونی به عنوان سازگارانه‌ترین شکل انگیزش را با افزایش نیمسال تحصیلی و سن دانشجویان پرستاری و مامایی گزارش کردند. این شواهد نشان می‌دهد که توجه به انگیزه دانشجویان پزشکی ضرورت دارد، چرا که می‌تواند بر کیفیت یادگیری و عملکرد آن‌ها اثرگذار باشد.

در حیطه روان‌شناسی تربیتی تلاش‌های خوبی به منظور شناسایی راهبردهای تنظیم انگیزه یادگیرندگان صورت گرفته است. یکی از این تلاش‌های نظری کارهای والترز (Wolters) (۷) است که موفق به ایجاد تصویر واضح‌تری از اهمیت و نحوه تنظیم انگیزه شده است. والترز و بنزون (Wolters & Benzon) (۷) شش راهبرد تنظیم ارزش (Regulation of value) ، تنظیم اهداف عملکردی (Regulation of performance goals)، خودپاداش‌دهی (Self-consequating)، ساختاردهی به محیط (Environmental structuring)، تنظیم علاقه موقعیتی (Regulation of situational interest) و تنظیم اهداف تبحری (Regulation of mastry goals) را به عنوان راهبردهایی که یادگیرندگان به منظور تنظیم انگیزه خود استفاده می‌کنند معرفی کردند.

در راهبرد تنظیم ارزش یادگیرنده تلاش می‌کند به سودمندی و اهمیت تکالیف و دروس در زندگی شغلی و شخصی خود بیندیشد و شیوه‌هایی برای جالب‌تر کردن آن‌ها بیابد. برای مثال دانشجوی پزشکی می‌تواند به اهمیت یادگیری جزئیات مربوط به دستگاه‌های بدن و یا بیماری‌ها در تشخیص دقیق و سریع بیماری‌ها بیندیشد. به این ترتیب نه تنها یادگیری جزئی‌ترین نکات برای او آزاردهنده نخواهد بود؛ بلکه انگیزه و اشتیاق زیادی برای یادگیری آن‌ها خواهد داشت. منظور از راهبرد تنظیم اهداف عملکردی این است که یادگیرنده تلاش کند اهمیت عملکرد خوب در تکالیفی که

CCBY-NC.4.0 DEED

باید انجام دهد یا کسب نمرات بالا در دروس را برای خود افزایش دهد و به این ترتیب بر انگیزه خود برای تلاش بیفزاید. نوشتن مزایای کسب نمرات خوب و انجام با کیفیت تکالیف در دفترچه شخصی خود و مرور آن‌ها می‌تواند مثالی از بهره‌گیری از این راهبرد باشد. در راهبرد خودپاداش‌دهی یادگیرنده پاداش‌هایی برای خود در صورت انجام بخشی از تکالیف و یا دست‌یابی به اهداف خاصی تعیین می‌کند. سپس در صورت دست‌یابی به آن اهداف، پاداش‌های تعیین‌شده را به خود ارائه می‌دهد. پاداش‌ها می‌توانند شامل فعالیّت‌ها و یا خوراکی‌هایی باشند که مورد علاقه فرد هستند.

پرت‌کننده‌های حواس (Distractions) یکی از موانع مهم برای انگیزه یادگیرندگان محسوب می‌شود. تلاش برای کنترل جنبه‌های فیزیکی و محیط خود به منظور حذف یا کاهش پرت‌کننده‌های حواس، محور راهبرد ساختاردهی به محیط است (۷). حذف پرت‌کننده‌های حواس از محیط مطالعه همچون دور از دسترس قرار دادن تلفن همراه، خاموش کردن تلویزیون، تقاضا از خانواده برای گفت‌وگو با صدایی آرام‌تر و یا استفاده از ابزارهایی به منظور کاهش صداهای بیرون از منزل نمونه‌هایی از تلاش برای حذف و مدیریت پرت‌کننده‌های حواس است. هم‌چنین، علاوه بر تغییر و بازسازماندهی محیط مطالعه خود، انتخاب محیط دیگری (همچون سالن مطالعه دانشگاه) نوعی ساختاردهی محیط محسوب می‌شود که می‌تواند در افزایش انگیزه برای مطالعه کردن اثرگذار باشد. در این راهبرد هدف ایجاد محیطی بهینه برای یادگیری و انجام تکالیف است. منظور از راهبرد تنظیم علاقه موقعیتی این است که یادگیرنده تلاش کند تکالیف و مطالب را لذت‌بخش و سرم‌گرم‌کننده کند و یا آن‌ها را به شکل بازی درآورد. به این ترتیب احتمال تکمیل آن‌ها را افزایش دهد (۷). خارج کردن مطالب درسی از ساختارهای مرسوم خود و تبدیل آن‌ها به داستان و یا داستان‌های خنده‌آور می‌تواند راهی برای افزایش جذابیت مطالب و در نتیجه افزایش انگیزه برای یادگیری آن‌ها باشد.

اثربخشی استفاده از این راهبردها به منظور مقابله با مشکلات انگیزشی دانشجویان در پژوهش‌های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. پژوهش‌هایی که به بررسی اثربخشی مداخلات مبتنی بر آموزش راهبردهای تنظیم انگیزه پرداخته‌اند از کارآمدی و مؤثر بودن آن‌ها حکایت دارند (۸). عمده‌ترین نتیجه‌گیری صورت گرفته از پژوهش‌های انجام شده در این زمینه این است که استفاده از راهبردهای تنظیم انگیزه به افزایش تلاش و پشتکار منجر می‌شود (۷، ۳).

نتیجه‌گیری

دانشجویان پزشکی می‌توانند برای مقابله با مشکلات انگیزشی از راهبردهای معرفی شده بهره گیرند و با افزایش انگیزه خود، میزان تلاش خود را ارتقاء داده و در مواجهه با دشواری‌ها پشتکار بیشتری نشان دهند و به این ترتیب عملکرد و دستاورهای تحصیلی بیشتری را تجربه کنند.

تقدیر و تشکر: ندارد.

تعارض در منافع: ندارد.

CCBY-NC.4.0 DEED

حامی مالی: ندارد.

ملاحظات اخلاقی (کد اخلاق): ندارد.

مشارکت نویسندگان: هر دو نویسنده سهم مساوی دارند.

- **طراحی ایده:** محسن آربزی
- **روش کار:** محسن آربزی، محبوبه فولادچنگ
- **جمع‌آوری داده‌ها:** محسن آربزی
- **تجزیه و تحلیل داده‌ها:** محسن آربزی
- **نظارت:** محبوبه فولادچنگ
- **مدیریت پروژه:** محبوبه فولادچنگ
- **نگارش - پیش‌نویس:** محسن آربزی
- **نگارش – بررسی و ویرایش:** محبوبه فولادچنگ

References

1. Reeve J. Understanding motivation and emotion. 7th ed. John Wiley & Sons; 2024.

2. Urhahne D, Wijnia L. Theories of Motivation in Education: an Integrative Framework. *Educ Psychol Rev* 2023; 35(2): 45.

3. Villar E, Mayo ME, Martínez-López Z, Tinajero C. What are the principal and most effective strategies for motivational self-regulation? A systematic review and meta-analyses. *Learn Individ Differ*. 2024; 113: 102480.

4. Kusurkar RA, Croiset G, Galindo-Garré F, Ten Cate O. Motivational profiles of medical students: association with study effort, academic performance and exhaustion. *BMC Med Educ* 2013; 13(1): 87.

5. Silva GMCD, Borges AR, Ezequiel ODS, Lucchetti ALG, Lucchetti G. Comparison of students' motivation at different phases of medical school. *Rev da Assoc Med Bras* 2018; 64: 902-08.

6. Dalir Z, Shojaeean Z, Khodabandehloo Z. Survey on the motivation of nursing and midwifery students toward their field of study selection. *Nurs and Midwif Sch* 2011; 6(20): 44-51.

7. Wolters CA, Benzon MB. Assessing and predicting college students' use of strategies for

CCBY-NC.4.0 DEED

volition: effect on learning. *Anales de Psicol* 2017; 33(2): 292-300.

the self-regulation of motivation. *The J Exp Educ* 2013; 81: 199-221.

8. Baez-Estradas M, Alonso-Tapia J. Training strategies for self-regulating motivation and

CCBY-NC.4.0 DEED

Strategies for Self-Regulating Motivation in Response to Declining Motivation during Medical School: A Letter to the Editor

Mohsen Arbezi[1], Mahboobeh Fouladchang[2]

Received: 31/08/25 Sent for Revision: 08/10/25 Received Revised Manuscript: 23/11/25 Accepted: 25/11/25

Motivation provides the energy necessary for effort and achievement. However, there is evidence indicating that medical students' motivation declines over the course of their studies or shifts from adaptive forms to less adaptive ones. Decreased motivation leads to reduced effort and perseverance among learners, thereby diminishing their academic performance. Therefore, it is important to introduce strategies to medical students that they can use to cope with declining motivation. Research in educational psychology has successfully identified a set of strategies for enhancing self-motivation, including value regulation, performance goal regulation, self-consequating, environmental structuring, situational interest regulation, and mastery goal regulation. Numerous studies have confirmed the effectiveness of these strategies in enhancing learners' motivation.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Ethical considerations: Not applicable.

Authors' contributions: Both writers contributed equally.

Conceptualization: Mohsen Arbezi

Methodology: Mohsen Arbezi, Mahboobeh Fouladchang

Data collection: Mohsen Arbezi

Formal analysis: Mohsen Arbezi

Supervision: Mahboobeh Fouladchang

Project administration: Mahboobeh Fouladchang

Writing - original draft: Mohsen Arbezi

Writing - review & editing: Mahboobeh Fouladchang

Citation: Arbezi M, Fouladchang M. Strategies for Self-Regulating Motivation in Response to Declining Motivation during Medical School: A Letter to the Editor. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2025; 24 (9): 881-6. [Farsi]

1- PhD Student, Dept. of Educational Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran
2- Associate Prof., Dept. of Educational Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran
ORCID: 0000-0001-6467-0554
(Corresponding Author) Tel: 09173062926, E-mail: foolad@shirazu.ac.ir

CCBY-NC.4.0 DEED