

مبارزه با ناامیدی: راهی برای بازگشت انگیزه در نسل جوان

حسن اسدالهی^۱

چکیده

مقاله حاضر به بررسی چالش‌ها و عوامل مؤثر در ناامیدی و کاهش انگیزه در نسل جوان می‌پردازد. ابتدا، اهمیت انگیزه به عنوان نیروی محرکه برای دستیابی به اهداف زندگی و مسیرهای پیش رو بررسی می‌شود. سپس، نقش هدف‌گذاری ملموس و دست‌یافتنی در ایجاد انگیزه مطرح می‌شود. از آنجا که بسیاری از جوانان امروزی با مشکلات اقتصادی مواجه هستند، تأثیر شرایط اقتصادی نامناسب بر انگیزه آنان به دقت بررسی می‌شود.

علاوه بر این، فشارهای اجتماعی از جمله انتظارات خانواده و جامعه بر جوانان وارد می‌شود و تأثیرات آن بر احساس ناامیدی و بی‌انگیزگی آنان مورد بررسی قرار می‌گیرد. مطالب مرتبط با اجبار به انتخاب رشته و حرفه نیز مورد توجه قرار می‌گیرد. در پایان، تأثیر رسانه‌ها بر نگرش جوانان به زندگی و انگیزه آنان مورد بررسی قرار می‌گیرد و توصیه‌هایی برای مواجهه با این چالش‌ها ارائه می‌شود.

در نتیجه‌گیری این مقاله، مطرح شد که ناامیدی و کاهش انگیزه در نسل جوان به عوامل مختلفی از جمله نبود هدف‌های ملموس، شرایط اقتصادی نامناسب، فشارهای اجتماعی و تأثیرات رسانه‌ها برمی‌گردد. توصیه شده که در تربیت کودکان و جوانان، توجه به ایجاد هدف‌های دست‌یافتنی، کاهش فشارهای اجتماعی، و اطلاع‌رسانی مسئولانه توسط رسانه‌ها مؤثر خواهد بود. همچنین، معتقد است که تلاش برای ایجاد امکانات شغلی و آموزش‌های مهارتی می‌تواند بهبود انگیزه جوانان و افزایش امید به آینده آنان منجر شود.

واژگان کلیدی: انگیزه، ناامیدی، هدف، جوانان، تأثیر رسانه

^۱ دانشجویی کارشناسی آموزش علوم تجربی، واحد آموزش عالی شهید بهشتی، دانشگاه فرهنگیان چمران، تهران، ایران

مقدمه

مقوله انگیزه از سری مقولاتی است که در نسل جوان بسیار حائز اهمیت است، انگیزه در واقع، نیروی محرکه‌ی انسان برای انجام دادن کارها و رسیدن به اهدافش است.

همانطور که از تعاریف مشخص است، اولین و مهم ترین رکن انگیزه، داشتن هدف است. در واقع میتوان گفت بزرگ ترین تراژدی زندگی مرگ نیست بلکه بی هدف زندگی کردن است.

البته در انتخاب اهداف هم باید به چندین مورد دقت کرد ابتدا اینکه اهداف باید ملموس و دست یافتنی باشند،

شاید بتوان گفت جوانان الان هدف ملموسی ندارند یا اهدافشان را دست نیافتنی می یابند، و همین باعث میشود که پابندی، نسبت به اهداف خود ندارند باید اهداف خود را پله ای انتخاب کنیم، اهداف مانند مشعلی می ماند که شما آن را در تاریکی مسیر پیش رو می اندازید، این مشعل نباید چندان دور باشد که مسیر پیش روی شما را روشن نکند و نه چندان نزدیک که فقط اطراف خود را بنید و گاهی همین هدف های نزدیک باعث میشوند شما درگیر مسیر گذشته ای باشید که مشعل برای شما روشن کرده است و از حال و آینده ای که پیش روی شماست غفلت کنید.

باید به گونه باشد که وقتی شما به این مشعل میرسید آن را برداشته و به جلو تر پرت کنید و اهداف بلند تر و جامع تری بردارید.

هدف عامل درونی برای ایجاد انگیزه است ولی باید جوانب دیگری که بر روی انگیزه تاثیر میگذارند را در نظر داشته باشیم، عواملی بیرونی که این روز های بیشتر از عامل درونی بر روی انگیزه جوانان ما اثر میگذارند.

شاید شنیده باشید برخی روانشناسان معتقدند که اثر محیط بر روی انسان از اثر ژنتیک نیز بالاتر است، این اثرات محیطی می توانند همان عوامل بیرونی باشند که بر روی جوانان ما اثر میگذارند.

از مواردی که حائز اهمیت بالایی هستند شروع میکنیم، یکی از مواردی که این روز ها اگر با جوانی صحبت کنیم حداقل یکبار در صحبت هایش این را خواهیم شنید، موضوع شرایط اقتصادی نامناسب است:

شرایط اقتصادی نامناسب می تواند به شدت بر انگیزه جوانان تأثیر بگذارد. این شرایط می تواند باعث بی انگیزگی، احساس ناامیدی، و کاهش اعتماد به نفس در جوانان شود. بیکاری و کمبود فرصت های شغلی مناسب می توانند جوانان را از تحقق اهداف خود منع نموده و احساس ناتوانی در آن ها ایجاد کنند.

و اینکه جوانان در اهداف اولیه زندگی خود حس شکست را بچشند چقدر میتواند تلخ باشد از این جهت که دیدگاه آنان نسبت به خود و پشتکارشان با منظره ای منفی شروع میشود و همیشه کارهایشان را با نشدن آغاز خواهند کرد، این دیدگاه همیشه با آنان همراه خواهد بود، و این ذهنیت نتوانستن، نشدن و شکست، زندگی را برایشان سخت خواهد کرد.

شرایط اقتصادی مساعد می‌تواند به افراد این حس را القا کند که آینده‌ای روشن و پر از فرصتی‌هایی را پیش رو دارند و باید آنها را غنیمت بشمارند، این احساس امید می‌تواند انگیزه جوانان را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

در نتیجه، ارتقاء وضعیت اقتصادی با ایجاد فرصت‌های شغلی، حمایت مالی، و تسهیل دسترسی به آموزش‌های مهارتی می‌تواند بهبود انگیزه و روحیه جوانان را تضمین کند.

مورد بعدی که میتوان به آن اشاره نمود **فشار های اجتماعی** می باشد که از جوانب مختلف به جوانان ما وارد میشود و سبب تشدید احساس نتوانستن در آن ها میگردد

فشار اجتماعی ناشی از توقعات خانواده، جامعه و فرهنگ می‌تواند در زندگی افراد جوان تأثیرگذار باشد. این فشار ممکن است از طریق انتظارات بالای خانواده برای دستیابی به موفقیت تحصیلی و شغلی و ازدواج ایجاد شود. جوانان ممکن است احساس کنند که باید به تصویر مطلوب جامعه و خانواده دیگران پاسخ دهند، و این فشار می‌تواند باعث ناامیدی، افسردگی و افزایش استرس شود.

همچنین، فشار های ناشی از اجبار به انتخاب رشته تحصیلی یا حرفه بدون توجه به علاقه‌ها و توانمندی‌های فرد می‌تواند به احساس بی‌انگیزگی و از دست دادن اشتیاق منجر شود.

این مورد در مدارس و فرهنگ ما بسیار دیده میشود، و این موضوع برای معلمان بسیار ملموس تر است که مدارس مملو از دانش آموزانی است که هدفشان و رشته تحصیلیشان را به این علت انتخاب نموده اند که زندگیشان مطلوب دیگران و والدینشان باشد.

با آینده کودکانمان این کار را نکنیم و به آن ها یاد بدهیم که خودشان هدف را انتخاب و به آن پایبند باشند.

در امر تربیت دانش آموزان و کودکان خود قبل از انجام رفتارهایی اعم از مقایسه و... مطالعه ای راجب این چنین رفتار ها و تاثیرات آن ها داشته باشید. (نویسنده)

با وجود تمام دغدغه‌هایی که در بالا به آن پرداخته شد، نباید تأثیر یک چیز را در همه آن‌ها نادیده بگیریم و آن رسانه است گاهی رسانه مشکلات بسیار ساده و پیش پا افتاده را چندان برای ما بزرگ جلوه می‌دهد که باور میکنیم که آن، دغدغه‌ای برطرف نشدنیست.

رسانه‌ها ممکن است انتظارات غیر واقعی را نسبت به زندگی روزمره ایجاد کنند. این انتظارات ممکن است شامل زیبایی بی‌نقص، موفقیت فوری، و روابط عاطفی رویایی باشد که موجب احساس ناامیدی و بی‌انگیزگی در جوانان می‌شود زیرا زندگی واقعی اغلب با این تصاویر هماهنگ نیست.

رسانه‌ها می‌توانند گاهی به تخم‌مرغ‌های شانس تشبیه شوند که اگر چه زیبا و جذاب هستند، اما ممکن است از نظر محتوا و ارزش، خالی و پوچ باشند



راهکارها:

برای افزایش انگیزه جوانان در شرایط اجتماعی و اقتصادی نامناسب و همچنین مقابله با فشارهای اجتماعی و تأثیرات منفی رسانه‌ها، می‌توانید به موارد زیر توجه کنید:

۱. ترویج هدف‌گذاری ملموس:

- تشویق جوانان به تعیین اهداف ملموس و قابل دست‌یافت، تا آنها انگیزه قوی‌تری برای پیشروی در زندگی داشته باشند.
- ایجاد برنامه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت با اهداف مشخص که افراد را به سمت رسیدن به اهدافشان هدایت کنند.

۲. توسعه مهارت‌های انگیزشی:

- آموزش مهارت‌های انگیزشی به جوانان، از جمله مدیریت زمان، ایجاد انگیزه داخلی، و مقابله با چالش‌ها، می‌تواند آنها را برای مواجهه با موقعیت‌های ناگوار آماده کند.

۳. رتقاء وضعیت اقتصادی:

- ایجاد فرصت‌های شغلی و اقتصادی برای جوانان، تأثیر بسزایی در افزایش انگیزه آنها خواهد داشت. این ممکن است از طریق توسعه بازار کار، حمایت مالی، و ارائه آموزش‌های مهارتی انجام شود.

۴. آگاهی از تأثیرات رسانه‌ها:

- آموزش جوانان در مورد تأثیرات منفی رسانه‌ها و ایجاد آگاهی نسبت به تفاوت بین تصاویر رسانه‌ای و واقعیت زندگی، می‌تواند به آنها کمک کند تا با دید منطقی‌تری به زندگی نگاه کنند.

۵. حمایت اجتماعی:

- ایجاد فضاهای حمایتی در خانواده، مدرسه، و جامعه، جوانان را از نظر انگیزشی تقویت می‌کند. این حمایت می‌تواند شامل انگیزه‌دهی، تشویق و پشتیبانی در مواجهه با چالش‌ها باشد.

۶. پیشگیری از فشارهای اجتماعی:

- ترویج فرهنگی که افراد را از فشارهای اجتماعی بی‌مورد در مواجهه با تصمیم‌های زندگی‌شان محافظت کند.



۷. ترویج خودشناسی:

- تشویق جوانان به خودشناسی و شناخت نقاط قوت و ضعف خود، ایجاد اعتماد به نفس و توانایی‌های شخصی آن‌ها را افزایش می‌دهد.

۸. تعامل موثر با رسانه‌ها:

- آموزش مهارت‌های تعامل موثر با رسانه‌ها به جوانان به عنوان یک ابزار برای جلوگیری از تأثیرات منفی آن‌ها. این راهکارها می‌توانند به افزایش انگیزه جوانان در مواجهه با چالش‌ها و شرایط نامساعد کمک کنند.

نتیجه گیری :

در نهایت، می‌توان نتیجه گرفت که انگیزه جوانان تحت تأثیر عوامل داخلی و خارجی قرار دارد. هدف‌گذاری ملموس و دست‌یافتنی، به عنوان اولین و مهم‌ترین رکن انگیزه، نقش اساسی در ساختار ذهنی جوانان ایفا می‌کند. اما شرایط اقتصادی نامناسب و فشارهای اجتماعی می‌توانند به شدت بر انگیزه جوانان اثر بگذارند.

علاوه بر این، تأثیرات منفی رسانه‌ها نیز از جمله عواملی هستند که می‌توانند تصویر غیر واقعی از زندگی ارائه دهند و انتظارات نادرستی را در ذهن جوانان ایجاد کنند. بنابراین، در فرآیند تربیت جوانان، توجه به افزایش انگیزه از طریق ایجاد هدف‌های ملموس، مقابله با فشارهای اجتماعی، و ایجاد آگاهی در مورد تأثیرات رسانه‌ها بسیار حائز اهمیت است.

– منابع انتهای مقاله:

۱. صمد حسینی صدر، و داوود قاسم زاده، "مطالعه علل و زمینه بی انگیزگی تحصیلی دانشجومعلمان علوم پایه با رویکرد کیفی"، پژوهش در آموزش علوم تجربی،
۲. جواد کاووسیان، محمدنقی فراهانی، پروین کدیور، عباس هومن، مهرناز شهرآرای، و ولی اله فرزاد، "مطالعه عوامل موثر بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر دبیرستان های سراسر کشور در سال تحصیلی ۸۴-۱۳۸۳"، پژوهش های نوین روانشناختی (روانشناسی دانشگاه تبریز)،
۳. فاطمه ناصری، و حسین کارشکی، "نقش میانجی گرایانه بی انگیزگی در رابطه باورهای انگیزشی، پیشرفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی"، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی.
4. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
5. Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., Tauer, J. M., & Elliot, A. J. (2002). Predicting success in college: A longitudinal study of achievement goals and ability measures as predictors of interest and performance from freshman year through graduation. *Journal of Educational Psychology*, 94(3), 562-575.
6. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
7. Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
8. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
9. Gneezy, U., Niederle, M., & Rustichini, A. (2003). Performance in competitive environments: Gender differences. *The Quarterly Journal of Economics*, 118(3), 1049-1074.
10. Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
11. Deci, E. L., & Vallerand, R. J. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska Symposium on Motivation*, 38, 237-288.
12. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
13. Lepper, M. R., & Henderlong, J. (2000). Turning "play" into "work" and "work" into "play": 25 years of research on intrinsic versus extrinsic motivation. In C. Sansone & J. M. Harackiewicz (Eds.), *Intrinsic and extrinsic motivation: The search for optimal motivation and performance* (pp. 257-307). San Diego, CA: Academic Press.

"Battling Despondency: A Path to Restoring Motivation in the Younger Generation"

Hasan Asadolahi

**A student of Bachelor's degree in
Science Education**

Abstract

This article explores the challenges and factors contributing to disillusionment and diminished motivation in the younger generation. Initially, the significance of motivation as a driving force for achieving life goals and future paths is examined. Subsequently, the role of tangible and attainable goal-setting in fostering motivation is discussed. Given the economic struggles faced by many contemporary youth, the impact of unfavorable economic conditions on their motivation is scrutinized.

Furthermore, social pressures, including familial and societal expectations on the youth, are introduced, and their effects on feelings of disillusionment and lack of motivation are explored. Issues related to forced career and educational choices are also highlighted. In conclusion, the influence of media on the attitudes of young individuals towards life and motivation is examined, and recommendations for addressing these challenges are presented.

In the concluding remarks, it is emphasized that disillusionment and reduced motivation in the younger generation can be attributed to various factors, including the absence of tangible goals, unfavorable economic conditions, social pressures, and the influence of media. It is recommended that in the upbringing of children and youth, attention should be paid to establishing achievable goals, reducing social pressures, and promoting responsible media communication. Moreover, efforts to create job opportunities and skill-based education are believed to enhance the motivation of the youth and instill hope for their future.

.Keywords: Motivation, disillusionment, goal, youth, media influence