

ניחולטר מרץ 2023  
**תחום קידום למידה**  
היחידה לקידום ההוראה והלמידה



### פתח דבר

שלום לכל הסטודנטיות והסטודנטים באקדמית ר"ג. אנו נמצאים בעיצומו של סמסטר ב'. אנו לומדים שעות רבות ובהתאם לכך, חומרי הלימוד והעומס המצטבר מתחילים להיות מורגשים. בחלק מהנושאים הנלמדים אנחנו חווים עניין רב ובחלק פחות. כדי להמשיך את הסמסטר עם מוטיבציה ואנרגיות גבוהות בכל הנושאים, הבאתי בניחולטר הנוכחי כלים שיעזרו לנו להגביר את המוטיבציה שלנו ללמידה. מאחלת שיהיה לנו המשך סמסטר נעים,

ד"ר לי-נוי גריין

**ראשת תחום קידום למידה**

### הגברת המוטיבציה ללמידה

בכל תכנית לימודים, גם המעניינת ביותר, יהיו חלקים מעניינים יותר וחלקים מעניינים פחות עבורנו. בשל כך, במהלך שנות הלימודים, אנו ניצבים מדי פעם בפני חומר שאין לנו מוטיבציה ללמוד אותו. למשל, כשאנו חייבים להשתתף בקורס שאינו מעניין עבורנו, אנו מתקשים ללמוד בו בגלל מוטיבציה ללמידה נמוכה, וכשאנו כבר לומדים בו משהו – אנו סובלים. אציג כאן שתי שאלות פשוטות, שיכולות לשפר מאוד את ההתמודדות עם שעמום ומוטיבציה נמוכה.

#### **שאלה ראשונה להגברת המוטיבציה ללמידה: "מה התועלת שלי מזה"?**

כשאתם נלחמים עם עצמכם ללמוד חומר משעמם, היו אגואיסטים וחשבו מה תרוויחו מהלמידה הזו. שאלו את עצמכם שאלה מאוד פשוטה: "מה ארויח כשאדע את החומר הזה"? כשתחשבו בכיוון של אינטרס אישי, וכשתחדדו לעצמכם שתפיקו רווחים אישיים כתוצאה מהלימוד הזה, המוטיבציה שלכם ללמידה תגבר.

#### **שאלה שנייה להגברת המוטיבציה ללמידה: "בכל זאת, מה מעניין בזה"?**

השאלה השנייה להגברת המוטיבציה ללמידה נסמכת על התובנה, שאין אף נושא שהוא משעמם במאה אחוזים. למרות הכול – גם בנושא הכי יבש יש אספקטים מעניינים. הבעיה היא שאנו לא פתוחים אליהם. בדרך כלל, אנו ננעלים במחשבה בדפוס שחור-לבן ש"זה משעמם נורא" ואז המשקפיים שלנו נאטמות לנקודות המעניינות. אבל אם נבוא עם משקפיים פתוחות ובגישה של להיפתח לחשיבה אחרת, נראה דברים חדשים שלא ראינו קודם. אין נושא שאין בו חלקים קטנים מעניינים. שאלו את עצמכם בפתחות: "מה מעניין בזה"?

לא צריך לצפות שבעזרת השאלות האלו לפתע הכול יהיה מרתק וממכר. אך בעזרת שתי השאלות הפשוטות הללו אפשר להגביר את המוטיבציה ללמידה ולהפוך את החומר לפחות משעמם, ואפילו לדי מעניין. (לקריאה נוספת לחצו כאן).

<https://www.bps.org.uk/research-digest/if-you-expect-lecture-be-boring-youll-probably-end-feeling-more-bored>