

بررسی افزایش سلامت روان دانش آموزان کم تحرک در ورزش هنرستان کار و دانش شهدای دشت ذهاب

قدرت اله رستمیان

کارشناس روانشناسی عمومی ، دبیر تربیت بدنی

چکیده

اگر دانش آموز با کمی تلاش بتواند بر معمای خود غلبه کند احساس لذت خواهد کرد و به گسترش سلامت روان پیشرفت تمایل خواهد داشت در صورتی که دانش آموز نتواند بر معما غلبه کند در او اثر منفی خواهد داشت و به کسب سلامت روان گریز از شکست تمایل خواهد داشت.

واژه‌های کلیدی: سلامت روان ، دانش آموزان ، مدرسه ، هنرستان ، ورزش

مقدمه

اگر چه هر دو جهت گیری یعنی انگیزش درونی و بیرونی در اکثر کلاسها وجود دارد، ولی شیوه های عملی مدارس و سیستم کلاسهای ما طوری طرح ریزی می شود که جهت گیری انگیزش بیرونی را بصورت افراطی تسریع می کند. یکی از راههای اصلی سرعت بخشیدن به انگیزش درونی دانش آموزان برای یادگیری، این است که در محیط های تحصیلی انگیزش درونی با تغییر موقعیتها، از یک روز به روز دیگر حتی دقیقه به دقیقه ادراکات شایستگی و خود تعیین دانش آموزان تغییر خواهد کرد. انگیزش درونی بطور عمده تابعی از احساس کنترل است. معلمانی که در فکر افزایش انگیزش درونی دانش آموزان هستند باید بیاموزند که برای کنترل محیط های یادگیری خود چگونه برای دانش آموزان فرصتهای واقعی ایجاد کنند. به هر حال، آنان باید فرصتهای کنترل را افزایش دهند.

متأسفانه استفاده ی ناشیانه و نا آگاهانه از روش های ایجاد انگیزش درونی و بیرونی می تواند مشکلات انگیزشی غیر منتظره ای به وجود آورد بروز مشکل عمده بدین علت است که بین جهت گیری های انگیزش بیرونی و انگیزش درونی رابطه ای مثبت وجود ندارد. یعنی، نمی توان با افزایش درجه ی معینی از انگیزش بیرونی باعث افزایش علاقه ی درونی دانش آموز در یک تکلیف شد تا جایی که سطح انگیزش تحصیلی او به بالاترین حد خود برسد. اگر به افرادی که برای انجام فعالیتهای خاصی انگیزش درونی دارند پاداش داده شود سطح انگیزش درونی آنها در آن فعالیتهای در آینده کاهش خواهند یافت (دسی، ۱۹۷۱، ۱۹۷۲، ۱۹۷۳، لپروگرین، ۱۹۷۵، لپروگرینو نایسی، ۱۹۷۳).

پیشینه پژوهش:

سلامت روان پیشرفت از جمله مسایلی است که باعث ایجاد انگیزش تحصیلی می شود که خود بر دو نوع الف: سلامت روان پیشرفت مورد انتظار جامعه پیشرفت درونی نمایان می شود. و شکست و موفقیت برای گروه دوم از اهمیت بیشتری برخوردار است کارابنیک (۱۹۷۲). افرادی که سلامت روان پیشرفت بالایی دارند علاقه مند به برتری، به خاطر برتری هستند نه به خاطر پاداشی که به دنبال دارد آنان روی یک تکلیف، به سبب پولی که بعنوان پاداش به دنبال دارد کار نمی کنند. آنها نقشها را بر اساس فرصتهایی که برای برتری فراهم می کنند و نه به خاطر اعتبار آنها ارزیابی می کنند البته سطح بالای انگیزش پیشرفت تنها هنگامی ظاهر شد که موقعیت نشانه هایی در ارتباط با موفقیت اجتماعی فراهم کند. به نظر می رسد که نیاز به پیشرفت تحصیلی، ریشه کاملاً محکمی در نگرشهای والدین نسبت به پیشرفت تحصیلی و رفتار آنها نسبت به فرزندان خود در موقعیت های پیشرفت تحصیلی دارد

توصیف وضع موجود :

با توجه به اینکه دانش آموزان علی رغم برخورداری از سطح علمی نسبتاً بالا آن چنان که باید سلامت روان کافی نسبت به درس خواندن و تحقیق و پژوهش ندارند و فقط تحقیق آنها منوط به پژوهشی است که معلمان از آنها می خواستند لذا بر آن شدم در زمینه ایجاد سلامت روان در دانش موزان و علاقمند سازی دانش آموزان به پژوهش و تحقیق و استفاده از امکانات پژوهشی گزارش تخصصی خود را انجام دهم، بنده در اوایل سال تحصیلی با تعداد بسیار کمی از دانش آموزان با سلامت روان و علاقمند به درس و پژوهش مواجه بودم و همواره از معلمان مختلف می شنیدیم که بیشتر تحقیق هایی که از دانش آموزان می خواهند اینترنتی انجام می گیرد بنا بر این سلامت روان این بود که ضمن افزایش تعداد دانش آموزان با سلامت روان و علاقمند به پژوهش، علایق و عاداتهایی را در آنها ایجاد نمایم، و این فرهنگ را در آنها نهادینه سازم.

گرد آوری شواهد یک

از ابتدای کار متوجه شدم که دانش آموزان سلامت روان زیادی نسبت به درس و مدرسه ندارند وقتی با آنها راجع به این موضوع به مصاحبه پرداختم و دلیل آنرا با پرسش از آنان جويا شدم و اظهار داشتند:
(۱) درسها اجازه ای برای تحقیق نمی دهد (درگیر بودن دانش آموزان با مسائل آموزشی فرصتی برای فعالیت پژوهشی نمی گذارد)

(۲) عدم تفکرات پژوهشی از جانب معلمان و عدم پیگیری آن ها در زمینه تحقیقات

۳) فعالیت های پژوهشی اصولاً زمان دار بوده و در دراز مدت جواب می دهند (لذا دانش آموزان چندان علاقه ای ندارند)

۴) عدم تشویق مناسب برای دانش آموزان علاقمند و پذیرش کم در مسابقات

جمع آوری اطلاعات برای ارائه ی راه حل ها

۱- مصاحبه:

ابتدا در مورد اهمیت سلامت روان بالا در درس خواندن و همچنین در مورد اینکه چرا بعضی ها دوست ندارند در فعالیت های پژوهشی شرکت کنند؟ و اینکه آیا دوست دارند بیشتر از کتاب استفاده نمایند و یا با اینترنت راحتترند؟ به نظر شان چه کار هایی باید انجام شود تا همه دانش آموزان در فعالیت های پژوهشی شرکت کنند؟ میزان همکاری اولیاء با آن ها جهت انجام تفکر و پژوهش چگونه میباشد؟ سؤالاتی از این قبیل از دانش آموزان پرسیده شد و دانش آموزان پاسخ های گوناگونی ارائه دادند که این پاسخ ها را به طور خلاصه یاد داشت کردم. وبا اساتید و مشاورین و همکاران محترم مصاحبه کرده و اطلاعاتی در این زمینه به دست آوردم.

۲- برگزاری جلسه همکاران

جلسه ای با همکاران برگزار کردیم و در مورد عدم علاقه ی بعضی از دانش آموزان به سلامت روان بالا در درس خواندن با همکاران بحث و گفتگو کردیم آنها نیز متوجه این موضوع شده بودند و عقیده داشتند که تحقیق در این زمینه توسط یک نفر بدون همکاری معلمان هر کلاس نمی تواند در این امر مهم موفق شود و در پایان نتیجه گرفتیم که برای موفق شدن در این کار باید جلسه ای با اولیا ی دانش آموزان داشته باشیم و آگاهی های لازم را در مورد چگونگی همکاری آنها با دانش آموزان و اهمیت تحقیق و پژوهش به آنها بدهیم.

۳- مطالعه

مطالعه ی کتابها، مجلات و تحقیقاتی که در این زمینه کار شده بود، که عنوان بعضی از آنها در منابع و مأخذ ذکر شده است نیز، راه حل هایی یافت شد.

۴- مشاهده

یکسری از اطلاعات را با مشاهده مکرری که در مورد طرز برخورد و رفتار دانش آموزان در بازدید از کلاس ها و کتابخانه داشتیم به دست آوردم و از این طریق صحت نظر های ایشان در رابطه با پاسخ سؤالات تأیید گردید. پس از بررسی اطلاعاتی که از طریق مصاحبه و مطالعه و مشاهده و نظریه های همکاران سایر مدارس و معاونان و مشاوران امر به دست آمد اطلاعات حاصل از این فرایند مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و مواردی که باید در این زمینه تغییر و اصلاح یابد معین شد، خلاصه ی یافته های تجزیه و تحلیل به شرح زیر میباشد:

تجزیه و تحلیل داده ها

گاهی اوقات اطرافیان و دوستان با بیان مطالبی از قبیل «درس خواندن چه سودی دارد؟ کسانی که درس خوانده اند به کجا رسیده اند و ...» انگیزه درس خواندن را در شما از بین می برند. برای رفع این مشکل باید از ارتباط با افراد منفی اجتناب کرد و با توکل به خداوند آنچه را که درست است انجام داد.

۲- عدم علاقه به رشته تحصیلی می تواند موجب بی رغبتی و بی تفاوتی به ادامه تحصیل شود. بنابراین اگر این طور است سعی کنید یا به رشته خود علاقه مند گردید و یا اینکه رشته تحصیلی خود را تغییر دهید.

انتخاب راه حل جدید به صورت موقت

امروزه در دنیا مدارس به عنوان بستر اصلی تفکر، تتبع و تفحص مسایل مبتلا به در جامعه شناخته شده اند. در صورتی که مدارس با رویکرد پژوهش- محور برنامه های درسی خود را تدوین کنند و آن ها را به اجرا در آورند. جامعه ای با سطح علمی بالا خواهیم داشت. برای ایجاد سلامت روان در دانش آموزان به روش ها و متد زیر دست یافتیم

الشوار و دیگران (۱۹۷۰) شش گام عمده برای آموزش انگیزش پیشرفت را ارائه کردند این گام ها که به ترتیب مورد توجه قرار خواهند گرفت از این قرارند:

- ۱- توجه خود را به آنچه که اینجا و اکنون رخ می دهد متمرکز کنید.
 - ۲- تجربه یکپارچه و عمیق از افکار، اعمال و احساسات را فراهم کنید.
 - ۳- به شخص یاری دهید تا از تجربه خود با کوشش در پنداشتن آنچه که رخ داده است سر در بیاورد.
- همچنین شواهدی دال بر ارتباط سلامت روان تحصیلی با کارکرد مدرسه وجود دارد که به صورت کلی ضمنی بر رفتار دانش آموزان تاثیر دارد. البته بعضی از مدارس گامی فراتر رفته و به آموزش و تعلیم انگیزش پرداخته اند که نتایج بدست آمده از مدارس مختلف بسیار پیچیده و گاهاً متعارض می باشند. بعضی از این آموزشها به صورت دوره های کوتاه مدت ارائه شده است که از آن جمله شیوه بیان از راه وانمود سازی در بازی، واکاوی مورد نگاریها، (سخنرانی مردان موفق)، «آموزش روانی» را می توان نام برد.
- مدارس می توانند براساس شایستگی تحصیلی دانش آموزان یک برنامه ی آموزشی که باعث ایجاد انگیزش تحصیلی می شود را درمورد نظر داشته باشند که خصوصیات آن عبارتست از:
- ۱- تمرکز بر آموزش مستقیم مهارتها و راهبردها و روش هایی که بعداً دانش آموز در یادگیریها، حل مسائل و ایجاد محصول از آنها استفاده کند.
 - ۲- فراهم کردن تکالیفی با دشواری متوسط که دانش آموز مهارتها، روشها و راهبردهای خود را تمرین می کند.
 - ۳- اجازه دادن به دانش آموزان به منظور گزینش اطلاعات از طریق انجام تکالیف خود

اجرای راه حل های جدید

- از بین راه حل های پیشنهادی، راه حل های زیر انتخاب و اجرا گردیدند:
- ۱) ضمن تعامل بیشتر با معلمان آموزشگاه در زمینه تحقیق و پژوهش فرهنگ سازی انجام گرفت.
 - ۲) ضمن انتخاب رابطین پژوهشی کلاس ها و تشویق بهترین رابط ها، اطلاع رسانی بیشتری در زمینه فعالیت های پژوهشی و تشکیل کارگاه های آشنایی با روش تحقیق و پژوهش، خلاقیت، آموزش روش حل مسأله انجام گرفت.
 - ۳) توجیه والدین برای تشویق و ترغیب دانش آموزان پژوهشگر و فراهم آوردن زمینه پژوهشی حتی در منزل.
 - ۴) از آنجا که امر آموزش زمانی تحقق می یابد که با پژوهش همراه باشد لذا قبل از اینکه دانش آموزان علاقه ای نشان دهند باید معلمان تفکر پژوهشی داشته باشند، لذا بدین منظور تعدادی جلسه در این زمینه با معلمان برگزار گردید.

گرد آوری شواهد دو

- در اواخر سال تحصیلی با توجه به فعالیت های انجام شده، دانش آموزان سلامت روان زیاد و علاقمندی بیشتری به انجام تحقیق، ارائه ایده و کار داشتند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:
- ۱) فعال شدن بیشتر دانش آموزان و افزایش میزان علاقمندی به انجام کارهای تحقیقی.
 - ۲) جهت انجام تحقیقات خود، حتی تقاضای بودن در کتابخانه در ساعت های خارج از ساعت رسمی کاری را داشتند.
 - ۳) هر ایده و جرقه ای در ذهنشان (برای حل مشکل پیش آمده) زده می شد آنرا نوشته و تقاضای مشاوره علمی طرح را داشتند
 - ۴) افزایش تعداد علاقمندان از ۳۰ درصد به ۸۰ درصد

ارزشیابی و تاثیر اقدام جدید

از آنچه گذشت میتوان نتیجه گرفت که با اجرای این روشها:

- ۱- دانش آموزان سلامت روان بالایی پیدا کردند و به انجام تحقیق و پژوهش علاقه مند شدند
- ۲- دانش آموزان بدون اینکه اجباری در کار باشد و بدون گفتن معلمان با علاقه و نشاط در انجام فعالیت های پژوهشی شرکت می کردند.
- ۳- با استفاده از روش های متنوع و جذاب آگاهی دانش آموزان در مورد اهمیت سلامت روان درسی رشد چشمگیری داشت.

۳ نکته در باب افزایش سلامت روان دانش‌آموزان در درس ورزش

انگیزه، حالات درونی فرد است که موجب تداوم رفتارش تا رسیدن به هدف می‌شود. سلامت روان ارتباط مستقیم و مثبت با پیشرفت تحصیلی دارد.

به همین علت علاوه بر آنکه سلامت روان وسیله‌ای برای پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته می‌شود، گاهی از آن به عنوان هدف نیز نام برده می‌شود، زیرا با افزایش انگیزه، پیشرفت تحصیلی نیز پدید می‌آید.

از آنجا که هوش و سلامت روان تحصیلی به‌عنوان دو عامل اساسی در پیشرفت تحصیلی، کمتر تحت تأثیر معلم یا مربی واقع می‌شود، سعی بر آن است که با افزایش سلامت روان دانش‌آموزان در درس ورزش حداکثر بهره‌وری از هوش صورت گیرد. زیرا در حالت مساوی برابری هوش و سلامت روان تحصیلی افراد، مشاهده شده است که پیشرفت تحصیلی افراد با سلامت روان چشمگیرتر بوده است. با وجود آنکه معلمان در تغییر هوش و سلامت روان تحصیلی نقش چندانی ندارند، ولی می‌توانند در بالا بردن سلامت روان دانش‌آموزان در درس ورزش مفید واقع شوند.

سلامت روان به دو نوع درونی و بیرونی قابل تقسیم است. از سلامت روان بیرونی می‌توان به تقویت‌کننده‌هایی چون پول، تائید، محبت، احترام، نمره و از تقویت‌کننده‌های درونی می‌توان به رضایت خاطر و احساس خوب از یادگیری اشاره کرد.

آنچه که بیشتر موجب رفتار خودجوش می‌شود، سلامت روان درونی است. هدف عمده فعالیت‌های پرورشی معلم یا مربی این است که دانش‌آموز به تدریج از انگیزه‌های بیرونی به سمت انگیزه‌های درونی هدایت شود.

تفاوت اساسی افراد دارای سلامت روان درونی با افراد دارای سلامت روان بیرونی این است که افراد با سلامت روان درونی احساس کفایت بیشتری در خود دارند و کمتر به دیگران اجازه می‌دهند که محرک رفتارشان شوند. این گروه از دانش‌آموزان در درس ورزش، خود تعیین‌کننده رفتارها هستند و به خاطر کفایتی که در خود احساس می‌کنند، باور دارند که می‌توانند با رفتارشان بر محیط خود تأثیر بگذارند.

این گروه از دانش‌آموزان با سلامت روان درون‌گرا، تصورشان این است که موفقیت و عدم موفقیت در تحصیل به خاطر نحوه رفتار صحیح یا غلط خودشان است.

اما برخلاف آنها، دانش‌آموزان در درس ورزش با سلامت روان برون‌گرا، احساس بی‌کفایتی یا کفایت کم داشته و همواره تصور می‌کنند که موفقیت آنها تحت تأثیر عوامل محیطی نظیر:

معلم و سوالات سخت است. این گروه از دانش‌آموزان در درس ورزش حتی اگر درس بخوانند، باز هم موفقیت چندانی نخواهند داشت. چرا که اندک تلاش آنها به خاطر همان انگیزه‌های بیرونی، همچون فرار از تنبیه یا کسب خواست معلم است. اینان در صورت کسب موفقیت اندک هم آن را به شانس و تصادف نسبت می‌دهند و نه به تلاش و سلامت روان خود.

این دانش‌آموزان در درس ورزش حتی اگر نیم‌نگاهی به موفقیت داشته باشند، آنقدر آن را صعب‌الوصول می‌دانند که دست به عمل نمی‌زنند، در نتیجه هرگز طعم موفقیت را نخواهند چشید.

در حقیقت گام اول در برخورد با این افراد چشاندن طعم موفقیت به آنها و درهم شکستن تصور منفی آنها در مورد دستیابی به موفقیت است. در این صورت است که «موفقیت»، «موفقیت» می‌آورد.

از آنجایی که انسان آمادگی دارد تا فعالیت‌ها و تصوراتش را تعمیم دهد، موفقیت در یک درس منجر به موفقیت در دروس دیگر می‌شود و این موضوع در مورد دروس اصلی هر رشته مهم‌تر است.

درواقع، ضعف درسی در این دروس منجر به بی‌علاقگی به تحصیل و گاهی حتی ترک تحصیل می‌شود و البته عکس آن هم صادق است. به همین علت به معلمان دروس اصلی هر رشته توصیه می‌شود، شرایط آموزشی و امتحانی را مطلوب نمایند و با ارزشیابی‌های مناسب فضای کلاس را لذت‌بخش کنند.

به طور کلی به‌منظور افزایش سلامت روان دانش‌آموزان در درس ورزش و سوق دادن آنها به سمت درونی شدن انگیزه‌ها راهکارهای زیر توصیه می‌شود:

- ۱- سعی کنیم اولویت تجربه‌های دانش‌آموزان در درس ورزش برای آنها جالب باشد، احساس موفقیت اولیه اعتماد به نفس آنها را افزایش می‌دهد. این موضوع در مسابقات ورزشی نیز مشهود است.
- ۲- برای موفقیت دانش‌آموزان در درس ورزش پاداش در نظر بگیریم. منتظر نباشیم تا افت تحصیلی اتفاق افتد و سپس موفقیت را تحسین کنیم.
- ۳- با احترام گذاشتن به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان در درس ورزش، هرگز آنها را با یکدیگر مقایسه نکنیم.

نتیجه‌گیری

معلم‌ان انگیزش را عامل مهمی در یادگیری می‌دانند و از این رو می‌خواهند دانش‌آموزانی با سلامت روان داشته باشند. دانش‌آموزان نیز خواهان موفقیت و کسب پیروزی هستند در این خصوص معلم می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند.

راهبرد هایی برای ارضای نیازهای یادگیری فرد

- ۱- تشخیص نیازها، علایق و اهداف منحصر به فرد دانش‌آموزان.
 - ۲- کمک به دانش‌آموزان برای تعریف اهداف فردی خود و آنچه که به اهداف یادگیری آنها مربوط می‌شود.
 - ۳- مرتبط کردن اهداف کلی یادگیری با علایق و اهداف منحصر به فرد دانش‌آموزان.
 - ۴- سازماندهی اهداف و فعالیت‌های یادگیری به منظور تشویق دانش‌آموزان به موفقیت‌های فردی.
 - ۵- استفاده از سر مشق برای آگاه کردن دانش‌آموزان از ارزش و منافع حاصل از مهارت‌های خاص.
- برخی از اصول اساسی بدست آمده از تحقیق عبارتند از:

- ۱- دانش‌آموزان از طریق یادگیری شرایط و فعالیت‌هایی برانگیخته می‌شوند که:
 - الف: آنها را در هم‌آورد جویی شخصی و فعالانه یادگیری درگیر کند و ب: به آنها اجازه داده شود تا دست به انتخاب‌های شخصی بزنند و مقتضیات تکالیف را با ظرفیت‌های شان هماهنگ سازند.
 - ۲- انگیزش دانش‌آموزان در صورتی افزایش می‌یابد که دریاوند تکالیف یادگیری الف: به طور مستقیم یا غیر مستقیم با نیازها، علایق و اهداف شخصی آنها مرتبط است و ب: سطح دشواری آن به گونه‌ای است که می‌توانند به صورتی موفقیت‌آمیز آنها را انجام دهند.

منابع و مأخذ

- ۱- استیگر، رالف سی (۱۳۷۰). راه‌های تشویق به پژوهش، مترجم پروانه سپرده، تهران: دبیرخانه هیأت امناء کتابخانه‌های عمومی کشور
- ۲- بابائی، نظامعلی (۱۳۸۳). چگونگی علاقمند کردن دانش‌آموزان به درس علوم اجتماعی، آموزش و پرورش خدابنده، برنامه اقدام پژوهی.
- ۳- پاورز، ملوین و رابرت اس استارت (۱۳۶۹). راهنمای تمرکز بهتر، مشهد: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۴- پولادی، کمال (۱۳۸۷). رویکردها و شیوه‌های ترویج خواندن، تهران: مؤسسه فرهنگی و هنری پژوهشی تاریخ ادبیان کودکان.
- ۵- دلجو، شریعت (۱۳۸۷). شیوه‌های یادگیری و پژوهش، تهران: مؤسسه فرهنگی و هنری سپهر سخن.
- ۶- دیل سالواک (۱۳۸۲) - شوق کتاب، ترجمه مرضیه هدایت، تهران: انتشارات نوربخش.
- ۷- روزنامه ایران، شماره ۴۴۶۱.
- ۸- سعادت آبادی نسب، محمد جعفر، مختاری، حیدر (۱۳۷۷). ایجاد انگیزه پژوهش در کودکان و دانش‌آموزان، تهران: پژوهشنامه ادبیات کودک و نوجوان.