

## بررسی افزایش توانایی دانش آموزان تنبل در ورزش منطقه گواور

### فاطمه نظری زلانی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش منطقه گواور

### چکیده

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

**واژگان کلیدی:** توانایی، دانش آموزان، مدرسه، دبیرستان، 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 موقعیتهای، 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 نابسی، ۱۹۷۳).

**پیشینه پژوهش:**

توانایی پیشرفت از جمله مسایلی است که باعث ایجاد انگیزش تحصیلی می شود که خود بر دو نوع الف: توانایی پیشرفت مورد انتظار جامعه ب: توانایی پیشرفت درونی نمایان می شود. و شکست و موفقیت برای گروه دوم از اهمیت بیشتری برخوردار است کارابنیک (۱۹۷۲). افرادی که توانایی 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 نقشه 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 توانایی 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 توانایی 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 توانایی 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 توانایی این بود که ضمن افزایش تعداد دانش آموزان با توانایی و علاقمند به پژوهش، علایق و عاداتی 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 توانایی زیادی نسبت به درس و مدرسه ندارند وقتی با آنها راجع به این موضوع به مصاحبه پرداختم و دلیل آنرا با پرسش از آنان جویا 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 درمورد اهمیت توانایی 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؟ سوالاتی 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 توانایی 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 اولیای دانش آموزان داشته باشیم و آگاهی های لازم را در مورد بررسی 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 داشتم به دست آوردم و از این طریق صحت نظر های ایشان در رابطه با پاسخ سوالات 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 توانایی در دانش آموزان به روش ها و متد زیر دست یافتم 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.

همچنین شواهدی دال بر ارتباط توانایی تحصیلی با کارکرد مدرسه وجود دارد که به صورت کلی وضعی 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 گاه 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.

### 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) توجه والدین برای تشویق و ترغیب دانش آموزان پژوهشگر و فراهم آوردن زمینه پژوهشی حتی در منزل.

### گرد آوری شواهد دو

در اواخر سال تحصیلی باتوجه به فعالیت های انجام شده، دانش آموزان توانایی 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.

### ارزشیابی و تاثیر اقدام جدید

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

۱- دانش آموزان توانایی 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 نکته در باب افزایش توانایی دانش‌آموزان

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

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

توانایی به دو نوع درونی و بیرونی قابل تقسیم است. از توانایی 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، توانایی 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 توانایی درونی با افراد دارای توانایی بیرونی این است که افراد با توانایی درونی احساس کفایت بیشتری در خود دارند و کمتر به دیگران اجازه می‌دهند که محرک رفتارشان شوند. این گروه از دانش‌آموزان، 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 توانایی درون‌گرا، تصورشان این است که موفقیت و عدم موفقیت در تحصیل به خاطر نحوه رفتار صحیح یا غلط خودشان است.

اما برخلاف آنها، دانش‌آموزان باتوانایی 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 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 استعداد خود.

این دانش‌آموزان 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 توانایی دانش‌آموزان و سوق دادن آنها به سمت درونی شدن انگیزه‌ها راهکارهای زیر توصیه می‌شود:

- ۱- سعی کنیم اولویت تجربه‌های دانش‌آموزان 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 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، هرگز آنها را با یکدیگر مقایسه نکنیم.

### نتیجه گیری

معلمان انگیزش را عامل مهمی در یادگیری می‌دانند و از این رو می‌خواهند دانش‌آموزانی با توانایی داشته باشند. و 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 در یابند 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 مآخذ

- 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.