



چگونه توانستیم استرس دانش آموزان کلاس ششم در شرایط آموزش مجازی را کاهش دهیم؟

مریم نبی پور^۱

^۱ کارشناسی، آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا بندرعباس

اداره آموزش و پرورش شهرستان میناب، آموزشگاه

چکیده:

پژوهش حاضر به منظور رفع مشکل اکثر دانش آموزان پایه ششم دبستان شهرستان حاجی آباد مدرسه دخترانه راشد مرندي در نیمسال دوم سال تحصیلی صورت گرفته است. در این مطالعه به بررسی استرس این دانش آموز پرداخته شده است و هدف اصلی هدایت دانش آموز جهت رفع استرس بود، برای رفع مشکل استرس اول باید ریشه های استرس شناسایی و رفع می شد در نتیجه تلاش برای واقع گرایی والدین، علاقه مند کردن دانش آموز به درس های مدرسه، افزایش انگیزه در دانش آموزان و کاهش سخت گیری والدین، آشنایی دانش آموزان با روش های صحیح مطالعه از اهداف دیگر این پژوهش است. پژوهش حاضر، پژوهش کیفی و از نوع اقدام پژوهی می باشد. داده ها از طریق مشاهده، مصاحبه با والدین و دانش آموزان و جستجو در پایگاه های اطلاعاتی جمع آوری شد. در نتیجه جمع آوری اطلاعات، علت این امر کمال گرایی والدین، بی علاقه بودن به درس و مدرسه و ضعف تحصیلی تشخیص داده شد. در مرحله بعد راهکارهای مناسب در طول نیم سال دوم تحصیلی ۱۴۰۰، ارائه شد. نتایج نشان داد دانش آموزی که در ابتدای سال افت تحصیلی داشت و با استرس در کلاس شرکت می کرد و سوالات معلم را نمی توانست پاسخ دهد با اجرای راهکار ها استرس اکثر دانش آموزان تا حد زیادی کاهش یافت و در حد متعادل رسید و دیدگاه بیشتر والدین آنها نیز تغییر پیدا کرد اما در مورد دانش آموزانی که ضعف تحصیلی داشتند راه حل ها کامل موثر نبود و در این دانش آموزان نیازمند تلاش و وقت بیشتری هستیم دانش آموزانی که استرس آنها برطرف شد توانستند افت تحصیلی خود را جبران کنند و در انتهای سال نمرات خوبی گرفتند.

نوجوانی به عنوان یکی از حساس ترین دوره های تحول روانی نقش مهمی در کیفیت سلامت روانی افراد در بزرگسالی دارد و در سال های اخیر نیز افزایش مشکلات روانی و عاطفی را در نوجوانان شاهد هستیم (محمدی مصیری، شفیعی فرد، داوری و بشارت، ۱۳۹۱)، به طوری که از جمله اختلالات مهم و شایع در جامعه بالاخص در بین دانش آموزان، اختلال افسردگی، استرس و اضطراب است که هر ساله تعداد زیادی از انسانها به آن دچار و هزینه های زیادی را صرف خود می کنند (دادستان، ۱۳۸۷) اضطراب حالتی است که تقریباً همه انسانها در طول زندگیشان به درجات مختلف بروز میکند، به طوری که هرکس در زندگی خود حداقل یک بار این احساس را تجربه کرده است (فایل و هاید^۱، ۲۰۱۲) وجود اندکی اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی از حد که بگذرد برای او مشکل ساز خواهد بود، به طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت قادر خواهد بود امتیاز لازم را کسب کند (ریچاردستون^۲ و همکاران، ۲۰۱۱)

واژگان کلیدی:

اقدام پژوهی - استرس - آموزش مجازی - کلاس ششم - انگیزه

مرحله الف)

مقدمه: (مقدمه، بیان مسئله، ضرورت، بیان اهداف، سوالات پژوهش، پیشینه پژوهش)

^۱.File,S.E.,& Hyde, J ..R.G.

^۲. Richardson,J . W .et al