



دانشگاه فرهنگیان
وزارت آموزش و پرورش
انجمن روانشناسان و مشاوران
معاونت آموزش و پرورش شهرستان خدابنده



Third National Conference on Professional Research in Psychology and Counseling



CIVILICA

سومین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره "با رویکرد از نگاه معلم"

چالش ها و فرصت های تعلیم و تربیت در آموزش مجازی و راهکار های پیشنهادی برای ارتقای سلامتی جسمی روانی دانشجویان

نویسنده :

امین صادقلو

دانشجو معلم مرکز فرهنگیان امام خمینی ره سلماس

aminsadeghloocr۷۱۳۷۹@gmail.com

چکیده

فرصت ها و تهدید های فضای مجازی با به میدان آمدن کرونا و آموزش مجازی مهم تر و نمایان تر شد، نتایج پژوهشی علمی، توسط موسسه «کیو، اس»، تقریباً نیمی از کلاس های آموزشی دنیا در این شرایط به صورت آنلاین درآمد است. وضعیتی که دامن گیر خیلی از کشورها شده است و چاره ای جز آموزش های آنلاین برای دانشگاه ها باقی نگذاشته است. آموزش های مجازی که گرچه با مشکلاتی همراه است اما باید امید به بهبود و رفع نواقص آن داشت. بنا براین در عصر حاضر که عصر فناوری اطلاعات و ارتباطات است این لزوم احساس می شود که دانشجو با مبانی و اصول صحیح ارتباط با جهات بیرون از دریچه ای به نام مجازی آشنا گردد، یادگیری و آموزش مجازی یکی از عواملی است که افراد باید خود را به مرور با آن تطبیق دهند، درست مانند زندگی در جهان کرونایی، کلیات این قسم آموزش سختی ها و سهولت ها محدودیت ها و نقاط ضعف و قوت باید درست شناخته و برنامه ریزی شوند، در دنیای آینده دیگر کمتر کتابخانه و کتاب قطوری را میتوان یافت را که به شکل فیزیکی مورد استقبال مخاطبان عامه قرار گیرد، رسانه ها و ابزار های ارتباطی روز به روز پیشرفته تر و مجهز و قدرت مند تر ظاهر میگردند، اما باید ابتدای راه مسیر را شناخت و پای در آن نهاد به عبارتی مسئله کرونا راه صد ساله آموزش مجازی را یک شبه کرد، و این مهم نیاز به تامل و بازنگری در محتوا و بستر های آموزش دارد، لذا بستر فضای مجازی فواصل را نزدیک و سرعت و کیفیت ارتباطات را بهبود بخشید، بنا بر اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، خودباوری و هویت فردی، جنبه های مهم توسعه در طول سال ها هستند. رسانه های اجتماعی می توانند به عنوان یک سکوی موثر برای بیان احساسات، مثبت عمل کنند؛ به این ترتیب که نوجوانان و جوانان بهترین ایده های خود را ارائه دهند. شواهدی نیز وجود دارد مبنی بر اینکه دوستی قوی جوانان و نوجوانان می تواند با تعاملات رسانه های اجتماعی تقویت شود و آن ها بتوانند با کسانی که قبلاً می شناختند ارتباط بیشتری برقرار کنند. که این وجه مثبت و مطلوب آموزش مجازی و از راه دور بود ولی در دیگر حیطه ها علاوه بر این اثرات مثبت آموزشی سبب، ایجاد تهدیدات و اثرات نامطلوب دیگری شد اثراتی چون کاهش و افت کارکرد اعضای مانند؛ بینایی، و ناراحتی مهره ها و اعضای استخوانی کمر، گردن و... خطر کم تحرکی و اضافه وزن، مشکلات روحی روانی افسردگی مزمن، اختلال خواب، اختلال اضطراب در اثر خانه نشینی طولانی، توقف رشد مغز و یادگیری و مسائلی از این قبیل که در پی آن می توان ذکر کرد نا گفته نماند که تحلیل و بررسی همه جانبه ابعاد آموزش مجازی اثرات مثبت و منفی آن امری تخصصی است که نیازمند مطالعه و تحقیق گسترده تری است شاید چندین سال بعد از پایان کرونا بتوان به طور دقیق اثرات مثبت یا منفی آموزش مجازی را درک کرد، اما چیزی که محتمل و قطعی است لزوم رعایت باید ها در این بستر و فضای آموزشی است، مبحث ما سلامتی در حوزه آموزش مجازی است سلامتی ذهن و جسم که باید با برنامه ای دقیق توسط خود دانشجو مراقبت گردد.

واژگان کلیدی : آموزش، مجازی، روش تدریس، فرصت ها تهدید ها، سلامت، جسمانی، شبکه هاس مجازی

مقدمه

سلامتی و حفظ تندرستی به عنوان یکی از دو نعمت پنهان و بسیار مهم اند، که امروزه از مهم ترین مولفه ها و برنامه های مورد تاکید جوامع پیشرفته برای مردمانش به حساب می آیند، زیرا تاثیر سلامت مردم به خصوص قشر جوانان به عنوان نیروی کاری و