



دانشگاه تهران
وزارت آموزش و پرورش
انجمن ملی پژوهش‌های حرفه‌ای در روانشناسی و مشاوره
معاونت آموزش و پرورش شهرستان خدابنده



Third National Conference on Professional Research in Psychology and Counseling



CIVILICA

سومین همایش ملی پژوهش‌های حرفه‌ای در روانشناسی و مشاوره "با رویکرد از نگاه معلم"

چگونه می‌توان استرس دانش‌آموزان را در آموزش مجازی کاهش داد؟

فائزه محمدلو

آموزگار ابتدایی، آموزش و پرورش استان مرکزی، ناحیه یک اراک

Faezehmohammadlou۷۰۸۲@gmail.com

مائده محمدلو

آموزگار ابتدایی، اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان، شهرستان ابهر، شهر صائین قلعه

rezamoeini۸۹۳۹@gmail.com

فریبا محمدلو

آموزگار ابتدایی، آموزش و پرورش زنجان، شهرستان ابهر، شهر صائین قلعه

Arashkhondabi۹۷۷۰@gmail.com

چکیده

در دنیای امروز همه دانش‌آموزان در مدارس حضوری شرکت نمی‌کنند، بسیاری از آن‌ها خیلی راحت کامپیوتر، لپتاپ، تبلت یا حتی گوشی هوشمند خود را روشن کرده و در یک کلاس درس آنلاین شرکت می‌کنند؛ از طرفی با توجه به شرایط موجود (کرونا)، آموزش مجازی همگانی شده است. کلاس‌های مجازی امکان یادگیری و تحصیل در تمامی مناطق را فراهم آورده‌اند، حتی در مناطق روستایی و جوامعی که فاقد مدرسه و دانشگاه هستند. با این حال این کلاس‌های با چالش‌های مهمی هم مواجه هستند؛ در واقع ماهیت مجازی کلاس ممکن است باعث شود برخی دانش‌آموزان احساس مطمئنی نسبت به کلاس نداشته یا قادر به ارتباط با معلم نباشند و در نهایت باعث استرس و اضطراب آنان شود. از اینرو قصد داریم در پژوهش حاضر به بررسی و شناسایی راه‌های کاهش استرس دانش‌آموزان در فضای مجازی با روش کتاب خانه‌ای بپردازیم.

در نهایت در این مقاله به این نتیجه دست یافتیم که با از بین بردن عوامل تشدید استرس در دانش‌آموزان با توجه به روش‌های موجود می‌توان آنان را به آموزش مجازی علاقه مند ساخت.

کلیدواژه: آموزش مجازی، استرس و اضطراب، دانش‌آموز، مدرسه.

مقدمه

از مشکلاتی که نظام آموزشی کشور ما با آن دست به‌گریبان است، مسئله افت تحصیلی و فقدان آشنایی دانش‌آموزان با روش‌ها و عادات صحیح مطالعه می‌باشد که عوامل مختلفی در ایجاد این مشکل دخیل است؛ یکی از این عوامل وجود استرس ناشی از تحصیل در دانش‌آموزان می‌باشد که می‌توان با آموزش روش‌های صحیح مطالعه قدم‌های موثری در حل این مشکل برداشت. فرآیند یادگیری یک عمل پیچیده و مشکل است چنانکه روش یا عادت مطالعه فراگیر، مناسب و درست نباشد میزان یادگیری کاهش پیدا می‌کند اما اگر روش مطالعه از اصول مناسب و درستی پیروی کند، قدرت یادگیری به سرعت افزایش می‌یابد (سیف، ۱۳۹۱).

انسان از دیرباز تلاش کرده با کلمات و واژه‌های مختلف، حالات، احساسات و هیجانات خویش را ابراز دارد. به همین منظور در هنگام کشمکش‌های درونی از اصطلاحاتی چون استرس، دلهره، دلشوره، نگرانی استفاده کرده است (راجی و خلعتبری، ۱۳۹۵). در واقع خواه و ناخواه دوران کودکی با استرس‌های زیادی همراه است. منظور از استرس یا فشار روانی، محرک‌های محیطی زیان‌آور و ناخوشایندی است که می‌تواند جنبه‌ی فیزیولوژیک یا روانی داشته باشد. استرس، رابطه خاص بین فرد و محیط است که در این حالت، شخص محیط را فراتر از منابع خود یا به خطر اندازنده‌ی سلامت خود ارزیابی می‌کند (Davison^۱، ۱۹۹۸).

به بیان رساتر استرس و اضطراب استعدادها را تخریب می‌کند؛ مشکلاتی را در تمرکز و حافظه به بار می‌آورد و باعث رفتارهای ناپخته می‌شود. و فرد مبتلا نمی‌تواند با شرایط موجود و محیط روبرو شود و با آن‌ها کنار بیاید. بعضی از افراد در این موقعیت‌ها

^۱ Davison