



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

چگونه توانستیم با کاهش اضطراب دانش آموزان، شادکامی را در طول سال تحصیلی به خصوص در دوران کرونا و ویروس در پیام رسان شاد تقویت کنیم؟

زهرا جلالی^۱، حمید نقی زاده^۲

^۱ کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور اصفهان
اداره آموزش و پرورش شهرستان مبارکه، آموزشگاه شهید صدوقی
آدرس پست الکترونیک: z.jalali91@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۱۳۹۶۶۸۹۰۷

^۲ کارشناسی ارشد، برنامه ریزی درسی، دانشگاه اصفهان
اداره آموزش و پرورش شهرستان مبارکه، آموزشگاه امیرکبیر
آدرس پست الکترونیک: h.naghizadeh@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۱۳۳۳۸۳۸۹۰

چکیده:

پژوهش حاضر با عنوان " چگونه توانستیم با کاهش اضطراب دانش آموزان، شادکامی را در طول سال تحصیلی به خصوص در دوران کرونا و ویروس در پیام رسان شاد تقویت کنیم؟ " از نوع پژوهش در عمل یا به عبارتی اقدام پژوهی بوده و در طول سال تحصیلی ۹۹-۹۸ در آموزشگاه شهید صدوقی اجرا شده است.

هدف از این پژوهش، ارائه و بررسی ایده و راهکارهایی جهت کاهش اضطراب دانش آموزان، در طول سال تحصیلی به خصوص در دوران قرنطینه خانگی به دلیل شیوع کرونا و ویروس و همچنین افزایش شادکامی دانش آموزان باتوجه به مجازی بودن شیوه تدریس و ارتباط با دانش آموزان در این دوران می باشد.

تحقیق، کیفی و با استفاده از تکنیک مشاهده مشارکتی و حضور در بحث، مصاحبه با افراد صاحب نظر در این امر، ثبت اظهارات افراد درباره ی رویدادهای محیطی و... صورت گرفته است. جامعه ی آماری تحقیق، دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی شهرستان مبارکه می باشد، نمونه آماری، دانش آموزان پایه ی چهارم ابتدایی، کلاس چهارم دو در آموزشگاه شهید صدوقی و شیوه ی نمونه گیری، نمونه گیری در دسترس می باشد.

نتایج حاصل از پژوهش که با همکاری استاد نقی زاده و به وسیله مصاحبه با والدین و مشاهده صورت پذیرفت نشان داد، راهکارهایی از قبیل برگزاری جلسه آموزش خانواده به صورت مجازی جهت آموزش آسیب های فضای مجازی و کنترل شرایط در دوران قرنطینه، خواندن داستان های آرامش بخش برای دانش آموزان، آموزش خوش بینی و مثبت اندیشی به کودکان، بازی درمانی، ساخت فیلم آموزشی ریاضی توسط محقق جهت جلوگیری از افت تحصیلی و ارائه روش نوآورانه و خلاق توسط محقق در کاهش اضطراب و افزایش شادکامی بر روی دانش آموزان تاثیر مثبت داشته است.

واژگان کلیدی: شادکامی، اضطراب، کرونا و ویروس، فضای مجازی، دانش آموزان ابتدایی



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

۱- مقدمه :

تشخیص و درمان اضطراب در کودکان بسیار اهمیت دارد به این دلیل که کودک مبتلا به اضطراب اغلب علائم را به بزرگسالی توسعه می‌دهد.

اضطراب شایع‌ترین اختلال قرن است که در هر سنی دیده می‌شود. از هر ۸ کودک، ۱ نفر مبتلا به اختلالات اضطرابی است. این اختلالات متنوع هستند. البته داشتن اضطراب و گذر از آن بخشی از دوران کودکی است، مثلاً خیلی از کودکان از موجودات خیالی می‌ترسند، یا نگران سلامت خود و والدینشان هستند و... اما مهم این است که این نگرانی‌ها موقت و گذراست. در اختلالات اضطرابی، نگرانی‌ها به طور مستمر و مداوم وجود دارند و باعث اختلال در عملکرد روزانه کودک مثل صحبت کردن در کلاس درس، صحبت کردن با تلفن، اجتناب از بازی کردن با همسالان، ترس از خوابیدن بعد از تماشای فیلم ترسناک، از دست دادن اعتماد به نفس، کاهش شادی و نشاط و... می‌شوند (هفته نامه ی سلامت، ۱۳۹۶).

در اواخر دسامبر سال ۲۰۱۹، کرونا ویروس^۱ جدیدی، با نام کروناویروس نوین-۲۰۱۹ (SARS-CoV-2)، باعث آغاز شیوع پنومونی^۲ (عفونت ریوی) از ووهان^۳ (بازار غذاهای دریایی هانان^۴)، به سراسر کشور چین شد که در حال حاضر تهدیدات بهداشتی بزرگی را برای سلامتی عمومی جهان ایجاد کرده است. بیماری همه گیر کووید-۱۹ ناشی از کرونا ویروس نوین-۲۰۱۹ در سراسر جهان، در حال گسترش است و تا اول مارس^۵ ۲۰۲۰ تعداد ۶۷ کشور، از جمله ایران را مبتلا و درگیر کرده است (فرنوش و همکاران، ۱۳۹۸). همه گیری ویروس کرونا، نگرانی و وحشت زیادی را در بین مردم جهان به وجود آورد و سازمان بهداشت جهانی نیز طی اطلاعیه‌ای، شیوع این ویروس را عامل وضعیت اضطراری بهداشت عمومی در سرتاسر جهان اعلام نمود (توکلی و همکاران، ۱۳۹۸).

شادی باعث می‌شود سطوح هورمون استرس و اضطراب به طور قابل توجهی در بدن پایین بیاید و عملکرد سیستم ایمنی بهبود پیدا کند. با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه لزوم و اهمیت شادی، این نیاز احساس می‌شود که برنامه ریزی و سازماندهی موثری در جامعه صورت گیرد. با توجه به این که یکی از نهادهای اساسی و زیربنای جامعه آموزش و پرورش می‌باشد، بنابراین فراهم آوردن نشاط و شادی در مدارس (چه به صورت کلاس درس حقیقی و چه به صورت کلاس درس مجازی) باید مورد توجه و تاکید مستمر وزارت آموزش و پرورش قرار گیرد (احمدپوری یونس، احمدپوری سید میثم، ۱۳۹۶). همچنین شادکامی، یک حالت هیجانی یا عاطفی است که به وسیله احساس لذت و خشنودی مشخص می‌شود و موقعی است که همه هیجانات ناخوشایند کنار زده می‌شود (میرزع، ۱۹۹۲). عزت نفس بالا و عقاید کنترل شخصی با میزان شادکامی فرد همراه است (سلیمانی نقندر، فاطمه و سعادت شامپر، ابوطالب، ۱۳۹۲).

به گفته ماهنامه نیویورک تایمز^۷، بیماری کرونا موجب ایجاد احساساتی نظیر اضطراب، استرس و عدم اطمینان می‌گردد. این احساسات به ویژه در میان کودکان و نوجوانان، در سنین مختلف، بیشتر دیده می‌شوند. اگرچه کودکان به طرق مختلف به این احساسات واکنش نشان می‌دهند اما بطور کلی در مواجهه با رویدادهایی همچون تعطیلی مدارس و لغو برنامه‌ها و دوری از دوستان،

¹ Coronavirus

² Pneumonia

³ Wuhan

⁴ Huanan

⁵ March

⁶ Myers

⁷ The New York Times Magazine



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

بیش از پیش به حمایت های عاطفی و شادکامی نیاز دارند. (بخشی از مصاحبه مندی ریچ^۸، امور دیجیتال یونیسف^۹ با دکتر لیزا دامور^{۱۰}).

از این رو این تحقیق تلاش دارد به بررسی تاثیر معنادار راهکارهایی برای کاهش اضطراب دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی و افزایش شادکامی در طول سال تحصیلی و بخصوص در دوران مواجهه با کرونا ویروس بپردازد.

بیان مساله

حرف از تعطیلات که می‌زنیم بدون شک اولین قشری که قند در دلشان آب می‌شود دانش آموزان هستند، مسلماً نه به این دلیل که از کتاب، درس و مدرسه بدشان می‌آید، بلکه به این خاطر که تعطیلات یادآور بازی، دوره‌های دوستانه، شیطنت های اقتضای سن و شادی است.

رسیدن سرمای پاییز، بارش برف و یخبندان زمستان و ایام نوروز و بهار برای هر دانش آموز ایرانی مژده تعطیلاتی پر از شور، شوق و خاطره است به طوری که بزرگترها خاطرات شیرین نشستن زیر کرسی‌های خانه مادر بزرگ و رفتن به دنیای قصه‌ها در شب‌های پر از رمز و راز پاییز و ساختن آدم برفی و بازی‌های چون برف بازی و سرسره بازی در زمستان و گرفتن اولین هدیه از عمو، دایی، عمه و خاله در ایام نوروز را مدیون همین تعطیلات هستند.

کرونا ویروس^{۱۱} (کووید ۱۹) خانواده ی بزرگ از ویروس‌ها هستند که ممکن است باعث عفونت‌های تنفسی از سرماخوردگی گرفته تا بیماری‌های شدیدتر مانند مرس^{۱۲} و سارس^{۱۳} شوند. اخیراً این ویروس به نام COVID-19 نام‌گذاری شده است؛ که شیوع ویروس جدید از دسامبر سال ۲۰۱۹ در ووهان^{۱۴} چین آغاز شد. (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۰) سندرم تنفسی خاورمیانه یا مرس نیز یک بیماری ویروسی است که اولین بار در سال ۲۰۱۲ در عربستان سعودی گزارش شد و از آن زمان تا کنون در چندین کشور دیگر شیوع یافته است. سندرم شدید تنفسی حاد به نام سارس یک بیماری تنفسی ویروسی است که توسط یک کرونا ویروس به نام کرونا ویروس مرتبط با SARS (SARS-COV) ایجاد می‌شود (تانگ^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۰).

ویروسی ناشی از COVID-19 در برخی مناطق جغرافیایی مبتلا به راحتی در جامعه گسترش می‌یابد. این گسترش به این معنی است که افراد در یک منطقه به ویروس آلوده شده‌اند، از جمله برخی افراد مطمئن نیستند که چگونه یا کجا آلوده شده‌اند (جرنیگان، لو و هلفاند^{۱۶}، ۲۰۲۰) مناطق با موارد COVID-19 تایید شده، توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) شامل آفریقا، قاره آمریکا، مدیترانه شرقی، اروپا، آسیای جنوب شرقی و اقیانوس آرام غربی است (سا^{۱۷}، ۲۰۲۰). قدرت سرایت کرونا ویروس به حدی بالاست

⁸ Mandy Rich

⁹ Unicef

¹⁰ Lisa Damour, PhD

¹¹ Coronaviruses

¹² COVID-19

¹³ MERS

¹⁴ SARS

¹⁵ Wuhan

¹⁶ Tong

¹⁷ Jernigan, Low, & Helfand

¹⁸ SA



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

که در کمتر از یک ماه، به کشور های زیادی، از جمله ژاپن، آمریکا، ایتالیا و حتی ایران رسیده و به سرعت سلامت روان و جسمی را به خطر انداخته و باعث تعطیلی بیشتر مدارس جهان از جمله ایران شده است.

در پی شیوع ویروس کرونا و تعطیلی بیشتر مدارس جهان از جمله کشور عزیزمان ایران، تعطیلات سال تحصیلی ۹۸-۹۹ خاطرات شیرین و به یاد ماندنی، از دانش آموز گرفته تا والدین عزیز و گرامیشان، پر شد از ترس و اضطرابی فراموش نشدنی برای هر خانواده ایرانی، طوری که در پرس و جوی کوتاه از آنها می شود رنگ باخته شادی در این دوران را به وضوح دید.

کرونا ویروس در ایران نیز شیوع پیدا کرد و به سرعت سلامت روان و جسمی را به خطر انداخت و باعث تعطیلی بیشتر مدارس جهان از جمله ایران شده است. علائم این بیماری از خفیف تا شدید متغیر است. علائم و نشانه های عفونت شامل تب، سرفه و مشکل در تنفس است (وور و مک موگان^{۱۹}، ۲۰۲۰).

تعطیلی مدارس در سطح کشورها باعث اخلاص در آموزش بیش از ۸۰ درصد دانش آموزان در سراسر جهان شده است.

رابرت جنکینز^{۲۰}، رئیس بخش آموزش یونیسف در دفتر مرکزی، می گوید: «مدارس در بخش اعظمی از کشورهای جهان تعطیل شده اند. این یک واقعه بی سابقه است و اگر ما هم اکنون برای حمایت از آموزش کودکان به صورت جمعی اقدام نکنیم، جوامع و اقتصادها پس از شکست بیماری کرونا، شاهد تبعات طولانی مدت این تعطیلی خواهند بود. در جوامع آسیب پذیرتر، تأثیر [عدم حمایت از آموزش کودکان] تا نسلها ادامه خواهد یافت.» وی اضافه کرد: «درس آموخته های دوران تعطیلی مدارس در دوره واکنش به ابولا نشان داد که هرچقدر دوره دوری کودکان از مدارس طولانی تر شود، احتمال بازگشت آنها به مدارس کمتر خواهد بود.»

از اینرو تلاش هایی از سوی آموزش و پرورش و معلمان جهت ارائه روش های جایگزین یادگیری و ایجاد یک ساز و کار منظم برای تداوم جریان آموزش انجام گرفت، تلاش هایی که با مشکلاتی هم همراه بود.

شروع کار آموزش، به فاصله بسیار کم پس از تعطیلات کرونایی مدارس در اسفند ماه سال تحصیلی ۹۸-۹۹ با آموزش های تلویزیونی همراه شد اما آموزش های تلویزیونی هم با مشکلات خاص خود همراه شدند، مثلاً خانواده ها گفتند، زمان ۲۰ دقیقه ای آموزش هر درس برای ارائه مطالب بسیار کوتاه است و محتواها سریع آموزش داده می شود بنابراین یادگیری دانش آموز انجام نمی شود، از سوی دیگر برخی دانش آموزان به ویژه دبستانی ها، آموزش های تلویزیونی را جدی نمی گیرند یا با آن ارتباط برقرار نمی کنند بنابراین یادگیری با اشکالات بسیاری همراه است.

همین مشکلات و عدم تعامل بین دانش آموز و معلم باعث شد تا معلمان دلسوز در فضای مجازی نیز به آموزش دانش آموزان خود مشغول شوند. بعد از آن، وزارت آموزش و پرورش، بر آن شد، برای نظارت بیشتر بر آموزش مجازی معلمان با ایجاد شبکه اجتماعی شاد، تاحد امکان، کلاس درس حقیقی را در فضای مجازی شبیه سازی کند.

نیمه دوم فروردین ماه ۹۹ بود، که پس از گذشت حدود دو ماه از تعطیلی دانش آموزان به دلیل شیوع کرونا در کشور و وعده های متعدد مسئولان وزارت آموزش و پرورش مبنی بر یافتن راهی برای آموزش آینده سازان کشور، پیامکی مبنی بر نصب یک اپلیکیشن به نام «شاد» بر روی گوشی های همراه والدین ارسال شد.

¹⁹ Wu, McGoogan

²⁰ Richard Jenkins



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

در این پیامک آمده است: «والدین و دانش آموزان گرامی، اکنون که مدارس به دلیل مراقبت از سلامت دانش آموزان تعطیل است، آموزش از طریق سامانه شاد (متعلق به وزارت آموزش و پرورش) انجام می‌شود <http://shaddl.medu.ir>. شاد را نصب کنید.»

این پیامک، آغازی بود بر استفاده از پیام رسان شاد که با وجود مزایای بسیار، در ابتدا باعث ایجاد دلهره و نگرانی در بعضی از والدینی شد که یا در بحبوحه تنگدستی‌های ایام کرونا می‌بایست، فکری برای خرید گوشی هوشمند و ادامه تحصیل فرزندان خود می‌کردند یا با توجه به شرایط حساس کنونی و عدم آگاهی در استفاده از فضای مجازی و یا نگرانی‌های استفاده فرزندان از این فضا، دچار اضطراب و دلهره بیش از حدی شده بودند و همچنین دانش آموزانی که علاوه بر اضطراب و استرس ناشی از ناشناخته بودن ویروس کرونا که باعث ایجاد آسیب‌های جسمانی، روحی و روانی می‌شود، استرس عقب افتادگی دروس و ترس از حضور و چگونگی استفاده از فضای مجازی را داشتند.

در همین راستا، باید با تمهیدات مطلوب، این حجم شدید از نگرانی و تشویش عمومی را مدیریت و کنترل کرد و جامعه را به سمت امیدواری و بهبود شرایط موجود با رعایت موارد بهداشتی پیش برد.

تلاش معلمان، معاونین و مدیران مدارس در آموزش دروس دانش آموزان به صورت مجازی برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا و کاهش استرس این قشر قابل تقدیر است.

همچنین راهکار آموزش و پرورش برای دانش آموزانی که از دریافت آموزش‌های مجازی به دلیل عدم دسترسی به موبایل هوشمند یا نداشتن اینترنت محروم هستند، اینست که اجباری برای تهیه تلفن‌های همراه هوشمند وجود ندارد. آموزش تعطیل نیست، راهبران آموزشی در حال رصد مناطق مختلف استان برای شناسایی خانواده‌هایی هستند که امکانات و تجهیزات لازم را ندارند، تا با ارائه بسته‌های آموزشی این خلأ را برای آنها جبران کنند و همچنین معلمان عزیز علاوه بر ارسال بسته‌های آموزشی و ارتباط تلفنی، با حفظ فاصله گذاری اجتماعی مشغول رفع اشکال دانش آموزان هستند و همچنین رایگان شدن اینترنت پیام رسان شاد مشکل هزینه اینترنت دانش آموزان و معلمان را برطرف کرده و خانواده‌ها در این موارد استرس و نگرانی نخواهند داشت.

در این بین، با توجه به مصاحبه‌های انجام شده از خانواده‌های دانش آموزان، مجموعه عواملی مانند اضطراب ناشی از چگونگی استفاده از فضای مجازی و ترس از حضور در این فضا، فشارهای روانی ناشی از عدم آشنایی کافی با فضای مجازی در کنار عواملی چون کم‌رنگ شدن شادی و نشاط در بین دانش آموزان و والدین و علاوه بر آن تکراری بودن و عدم تنوع در استفاده از پیام رسان شاد، باعث تشدید اضطراب و بروز خستگی و دل‌زدگی در بین دانش آموزان و خانواده‌ها و حتی برخی معلمان شده که از جمله مشکلاتی است که باید برای آن اقداماتی اندیشیده شود.

همچنین، قبل از تعطیلی مدارس به دلیل شیوع ویروس کرونا، برخی دانش آموزان کلاس من، دارای علایمی از اضطراب بودند و من برای حل مشکلات ناشی از این اضطراب، به عنوان یک محقق مشغول جمع‌آوری اطلاعات و ارائه راهکارهایی جهت کنترل اضطراب و افزایش شادکامی گردیدم (پیوست ارائه گردید). با امید به اینکه پژوهش این جانب بتواند در نظام آموزش و پرورش مثر و ثمر واقع گشته و گامی در جهت رفع موانع پیشرفت دانش آموزان تلقی گردد.



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

اهداف پژوهش

اهداف کلی

افزایش و تقویت شادکامی در طول سال تحصیلی به خصوص در دوران کرونا ویروس در پیام رسان شاد با کاهش اضطراب دانش آموزان

اهداف جزئی

۱- کاهش نگرانی، دلهره و اضطراب دانش آموزان و علت یابی آن

۲- کاهش نگرانی، دلهره و اضطراب والدین به جهت نگرانی از افت تحصیلی دانش آموزان خود در دوران تعطیلی مدارس به علت شیوع ویروس کرونا

۳- افزایش تحرک دانش آموزان که در دوران قرنطینه ی خانگی کاهش یافته است.

۴- افزایش شادابی، نشاط و صمیمیت بین دانش آموزان که به دلیل کاهش ارتباطات اجتماعی و شیوع کرونا ویروس و... کاهش یافته است.

۵- جلوگیری از افت تحصیلی دانش آموزان با توجه به تعطیلی مدارس به علت شیوع ویروس کرونا

۶- پیشگیری از آسیب های فضای مجازی و افزایش سطح آگاهی در دوران کرونا ویروس با برگزاری جلسات آموزش خانواده به صورت مجازی برای والدین گرامی

مبانی نظری

اضطراب، پاسخ سیستم عصبی نسبت به یک تهدید یا خطر مبهم است. در مقابل آن ترس وجود دارد و تفاوت آن با اضطراب این است که ترس پاسخ سیستم عصبی در مقابل تهدید یا خطر واقعی است. برای مثال اگر یک ببر در مقابل خود ببینید برایتان ترس ایجاد می شود اما اضطراب پاسخ هیجانی نسبت به یک خطر مبهم است و همین مبهم بودن باعث می شود که نسبت به ترس متمایز شود. علاوه بر این، ترس زمانی ایجاد می شود که شما در لحظه آنی خطری را در مقابل خود ببینید در حالی که اضطراب برای انتظار چیزی که می ترسید سراغتان بیاید، ایجاد می شود (فاطمی، ۱۳۹۹).

اینکه اضطراب به عنوان یک متغیر زمینه ساز و تهدیدکننده ی سلامت عمل می کند، همواره مورد تایید محققان متعدد (دونگ^{۲۱} و همکاران، ۲۰۰۷؛ بجاما، اوستر و مک گورن^{۲۲}، ۲۰۲۰؛ ویلگوس، ویوهنیس، گلدبارت، فاتوی^{۲۳}، ۲۰۱۳) بوده است.

اضطراب در مورد COVID-19 شایع است و به نظر می رسد بیشترین دلیل ناشناخته بودن و ایجاد ابهام شناختی در افراد درباره ی این ویروس است. ترس از ناشناخته ها ادراک ایمنی را در انسان کاهش می دهد همواره برای بشر اضطراب زا بوده است. درباره همچنان اطلاعات کم علمی نیز این اضطراب را تشدید می کند (بجاما، اوستر و مک گورن، ۲۰۲۰). در این زمان، افراد به دنبال

²¹ Dong

²² Bajema, Oster, McGovern

²³ Willgoss, Yohannes, Goldbart, Fatoye



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

اطلاعات بیشتر برای رفع اضطراب خود هستند. اضطراب می تواند باعث شود افراد نتوانند اطلاعات درست و غلط را تشخیص دهند، بنابراین ممکن است آن ها در معرض اخبار نادرست قرار بگیرند (تو، تسانگ و ییپ²⁴، ۲۰۲۰).

استرس و اضطراب می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و آن ها را در برابر بیماری ها از جمله کرونا آسیب پذیر کند (چانگ، لینگ و وین²⁵، ۲۰۲۰). در نتیجه، مردم برای مقابله با اضطراب باید استراتژی هایی یاد بگیرند.

بختی در روان شناسی به نام بیماری روانی گروهی وجود دارد؛ این بیماری بدین معناست که هیجان منفی در یک فرد میتواند به بقیه سرایت کرده و شیوع پیدا کند. برای مثال در سال ۱۹۹۸ در یک مدرسه وقتی معلم گفت که بوی گازوئیل را استشمام می کنم، شاگردان نیز همگی این بو را استشمام کردند و دسته جمعی به بیمارستان منتقل شدند در حالی که هیچ چیزی وجود نداشت. چیزی که در اینجا مهم است ایجاد فضای آرامش محور است که می تواند بر اضطراب غلبه کرده و آن را از بین ببرد. هر چه قدر که اطرافیان ما از آرامش بیشتری برخوردار باشند و از رفتارهای شتاب زده دوری کنند، موج اضطراب گروهی زودتر فروکش می کند و از بین می رود. حضرت امیر می فرمایند که بزرگترین بلا ناامیدی است و باید از آن دوری جست. اگر مردم منطقه ای ناامید شوند و خسته شوند این موج می تواند به بقیه نیز منتقل شود در حالی که اگر نشاط حاکم شود می تواند مدیریت خوبی بر موج های منفی داشته باشد.

پژوهش های انجام شده (پیشینه ویافته های دیگران)

علی پور و همکاران، (۱۳۹۸) در مقاله ای تحت عنوان اعتباریابی مقدماتی مقیاس اضطراب بیماری کرونا (CDAS) در نمونه ایرانی، نشان دادند که پرسشنامه اضطراب کرونا در اعتباریابی مقدماتی از اعتبار و روایی مطلوبی برخوردار است و می توان از آن به عنوان یک ابزار علمی و معتبر برای سنجش اضطراب کرونا و ویروس استفاده نمود.

جناب آقای دکتر احمد علی پور، در اولین مقاله علمی درباره اضطراب کرونا توسط دانشگاه پیام نور (۱۳۹۸)، اظهار داشت، ما ترس و اضطراب کرونا را تا قبل از اینکه به داخل کشور بیاید، نداشتیم ولی کرونای جدید یک نوع اضطراب جدیدی را به وجود آورد که در مطالعات قبلی به آن پرداخته نشد. برای اولین بار در جهان و کشور این تست مورد سنجش قرار گرفت و به صورت آنلاین ۶۰۰ نفر تست اضطراب کرونا را پاسخ دادند که نتایج و تست هنجار شد. نتایج تحقیق نشان داد که، یکی از اضطراب های عمده، اضطراب کرونا است که کل زندگی زنان و مردان و حتی کودکان را تحت شعاع قرار داده است.

مقدم پور و همکاران، (۱۳۹۷) در مقاله ای تحت عنوان پیش بینی اضطراب اجتماعی کودکان دبستانی بر اساس مشکلات در تنظیم هیجانی و انعطاف پذیری شناختی مادران، نشان دادند که دشواری های تنظیم هیجان مادران می تواند با اضطراب اجتماعی کودکان آنها مرتبط باشد و هر چه مادران مشکلات بیشتری در تنظیم هیجانات خود داشته باشند، کودکان نیز مشکلات بیشتری را در تعاملات اجتماعی از جمله اضطراب اجتماعی نشان خواهند داد؛ بنابراین، توانمندسازی مادران برای مدیریت و تنظیم هرچه بهتر مشکلات هیجانی به کاهش اضطراب اجتماعی کودکان می انجامد.

شهنی و همکاران، (۱۳۹۶) در مقاله ای تحت عنوان اثر بخشی مداخله والد محور بر نشانه های اضطراب و مشکلات برون سازی کودکان، نشان دادند که، این روش درمانی در کاهش نشانه های اضطراب و مشکلات برون سازی کودکان موثر است.

²⁴ To, Tsang, Yip

²⁵ Chang, Ling, Wayne



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

دکتر سعیده شیردل، روانپزشک از دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان - انستیتو^{۲۶} روانپزشکی تهران، به نقل از روابط عمومی دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان، با ترجمه و تنظیم مقاله ای در مجله لنست^{۲۷} (۲۰۲۰) تحت عنوان آثار قرنطینه ناشی از کرونا و ویروس بر کودکان و نوجوانان آن را به دونوع تقسیم کردند:

۱- آثار جسمی قرنطینه: به علت فعالیت کمتر جسمی، گذراندن زمان بیشتری جلوی تلویزیون، الگوی خواب به هم ریخته و رژیم غذایی نامطلوب، کودکان مستعد افزایش وزن و کاهش سلامت قلبی عروقی و تنفسی هستند.

۲- آثار روانشناختی قرنطینه: به علت دوره طولانی قرنطینه، ترس از ابتلا به عفونت کرونا، خستگی و ناامیدی، اطلاعات ناکافی در مورد این بیماری، فقدان ارتباط با همکلاسی ها دوستان و معلم ها، نداشتن فضای شخصی در خانه و کاهش توان مالی خانواده اثرات روانشناختی مثل اضطراب، افسردگی و حملات هول (پانیک^{۲۸}) ایجاد می شوند.

۲- توصیف وضع موجود :

مجری این طرح اقدام پژوهی، زهرا جلالی آموزگار پایه چهارم ابتدایی در آموزشگاه شهید صدوقی و معلم نمونه سال تحصیلی ۹۷-۹۸ در آموزش پرورش شهرستان مبارکه هستم.

حال ضروری است به توصیف مدرسه که امسال، دومین سال پیاپی است که سمت آموزگاری در پایه ی چهارم در این مدرسه را برعهده گرفته ام و جامعه ی آماری که بنده به عنوان یک محقق در آن مشغول جمع آوری اطلاعات جهت طرح اقدام پژوهی بودم بپردازم.

آموزشگاه شهید صدوقی از جمله آموزشگاه های قدیمی منطقه است که در سال ۱۳۶۳ تاسیس شد. ساختمان این مدرسه در سال ۱۳۹۱ نوسازی و با دبستان شیخ بهایی ادغام شده و با نام دبستان شهید صدوقی به فعالیت خود ادامه داد. اکثر دانش آموزان این مدرسه، از خانواده ها و طبقه اجتماعی متوسط رو به پایین جامعه هستند. در طول سال تحصیلی ۹۸-۹۹ دارای ۱۹۲ دانش آموز پسر در دوره اول و دوم ابتدایی، ۱۰ دبیر، ۲ معاون، یک سرایدار، ۹ کلاس درس (یک کلاس اول، دو کلاس دوم، دو کلاس سوم، دو کلاس چهارم، یک کلاس پنجم و یک کلاس ششم) بوده است.

باتوجه به اینکه قبل از تعطیلی مدارس به دلیل شیوع و ویروس کرونا هم برخی دانش آموزان کلاس من، دارای پیش زمینه ای از اضطراب بودند و من برای حل مشکلات ناشی از این اضطراب، به عنوان یک محقق مشغول جمع آوری اطلاعات جهت طرح اقدام پژوهی و حل مشکلات ناشی از آن بودم، بعد از تعطیلی مدارس به دلیل شیوع کرونا و مشکلات بعد از آن، برای برخی خانواده ها این اضطراب بیشتر از قبل گردید و اگر این مشکلات ادامه دار شود باعث ترس از حضور در فضای مجازی و به تبع، عقب افتادگی دروس، تشدید اضطراب و حتی باعث بروز اختلال اضطراب اجتماعی در سنین نوجوانی و جوانی، خستگی، تکرار و اضطراب ناشی از این دوران و همچنین این فضا خواهد شد و من به عنوان یک آموزگار علاقه مند به آموزش و تربیت فرزندان عزیزم، برخورد واجب و لازم میدانم که با امید به خداوند و با انگیزه ای مضاعف، نسبت به حل مشکلات ذکرشده ی آموزشی، پرورشی و تغییراتی که در حال

²⁶ institute

²⁷ The Lancet

²⁸ Panic



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

گذراست در این دوران مهم و حساس، گام بردارم و سعی در پوشش این نواقص و ساختن کلاس درسی به اصطلاح مجازی اما با شادی، نشاط و صمیمیتی حقیقی همانند کلاس درس مدرسه اقدام نمایم.

بنابراین باتوجه به تعطیلی مدارس به دلیل شیوع بیماری کرونا و مجازی شدن آموزش و یادگیری، علاوه بر مشکلاتی که با راهکار اداره ی آموزش و پرورش محترم حل شد، مشکلاتی از قبیل اضطراب ناشی از چگونگی استفاده از فضای مجازی و ترس از حضور در این فضا، فشارهای روانی ناشی از عدم آشنایی کافی با فضای مجازی در کنار عواملی چون کم رنگ شدن شادی و نشاط در بین دانش آموزان و والدین و علاوه بر آن تکراری بودن و عدم تنوع در استفاده از پیام رسان شاد، باعث تشدید اضطراب و بروز خستگی و دلزدگی در بین دانش آموزان و خانواده ها، در کلاس درس مجازی بنده نمایان شد و باتوجه به مشکلات پیش آمده و تبعات ناشی از آن، من به عنوان یک آموزگار تصمیم گرفتم به اهدافی که در قسمت اهداف پژوهش ذکر می شود، در قالب یک طرح اقدام پژوهی در جریان سال تحصیلی ۹۹-۹۸ با وجود سایه ی سنگین کرونا دست یابم.

ضمن اینکه من به عنوان آموزگار پایه چهارم ابتدایی، با شروع فعالیت پیام رسان شاد، چهار زنگ ۲۵ دقیقه ای به فاصله ۱۰ دقیقه استراحت در کلاس درس مجازی دارم، بنابراین جامعه آماری پژوهش من شامل دانش آموزان پایه چهارم ۲ آموزشگاه شهید صدوقی به تعداد ۱۷ دانش آموز می باشد.

۳- شواهد (۱):

پژوهش کیفی به مثابه نظریه و روش، نه تنها پژوهش حاضر را از حیث نظری و روشی هدایت می کند، بلکه دید محقق را با استراتژی های روشی مختلفی که برآمده از رویکردهای متفاوت نظریه ی کارکردگرای پارسونز می باشد، برمی انگیزد و همچنین زمینه ی روند عملیاتی کردن پژوهش را بیشتر می کند. لیکن در طرح اقدام پژوهی حاضر، به دلیل اینکه جمع آوری اطلاعات باوجود تعطیلی مدارس و شیوع ویروس کرونا که یک بیماری واگیردار می باشد، با روش های مختلف، به صورت غیرمستقیم و مجازی صورت گرفته لذا، نوعی پژوهش در فضای مجازی محسوب می شود.

در یازدهمین جلسه سخنرانی کرسی یونسکو^{۲۹} در فرهنگ و فضای مجازی، دکتر شاه قاسمی پیرامون مبحث پژوهش آنلاین در فضای مجازی و مزایای آن گفت: «احتمال صداقت پاسخگویان در پژوهش هایی که مسائل حساس و شخصی را بررسی می کنند، بالاتر می رود.»

دکتر شاه قاسمی در خصوص مزایای پژوهش آنلاین همچنین به مواردی همچون کاهش هزینه ها، کاهش حجم کار، دسترسی سریع و بهتر به منابع و اطلاعات، گرفتن حمایت های مالی بسیار کم برای پژوهشگران جوان، برقراری ارتباطات علمی بین افراد، بوجود آمدن رقابت عادلانه تر و وجود یک فضای تقریباً پاک و عاری از هرگونه سوگیری، اشاره کرد.

همچنین شیوه غالب گردآوری اطلاعات در این پژوهش، مشاهده مشارکتی و حضور در بحث، مصاحبه با افراد صاحب نظر در این نظر در این امر، ثبت اظهارات افراد درباره رویدادهای محیطی و ... است. لذا، جامعه آماری این پژوهش علاوه بر دانش آموزان پایه چهارم آموزشگاه شهید صدوقی، کلیه محتوای ارائه شده توسط دانش آموزان، متون نوشتاری، گفتاری و بصری تولید شده در کلاس درس آنلاین شاد و فضای مجازی اهم از گزارش ها، مصاحبه و مکالمات متنی و صوتی را در برمی گیرد. همچنین تمامی روزنامه ها

²⁹ UNESCO



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

ماهنامه‌ها، هفته‌نامه‌ها، مجله‌های رشد و سایت‌های اینترنتی که در رابطه با آموزش و پرورش است، در کانون توجه بوده است. نمونه‌گیری در این پژوهش کیفی، آماری نیست بلکه هدفمند یا نظری است. در واقع پژوهشگر تمعداً به انتخاب محیط‌ها، افراد یا رخدادهای ویژه‌ای اقدام می‌کند که تاکنون اطلاعات مهمی اند. لذا، در نمونه‌گیری این پژوهش، تصمیمات مربوط به انتخاب موارد نمونه، در جریان فرآیند گردآوری و تحلیل داده‌ها اخذ گردیده است. از این رو، انتخاب افراد و یا سایر موارد نمونه؛ چرخه‌ای از گردآوری، تحلیل و گردآوری مجدد داده‌هاست. بنابراین، گردآوری داده‌ها تا زمانی که عناصر اساسی مطالعه به حد اشباع برسند ادامه می‌یابد. یعنی زمانی که افراد نمونه یا اشیاء دیگر، چیزی به داده‌ها اضافه نکنند و یا آنچه مطرح می‌کنند در تضاد با دانسته‌های گردآوری شده نباشد (حریری، ۱۳۹۵، بیابانگرد، ۱۳۹۳).

در نیمه دوم فروردین ماه ۹۹ با وجود مشکلاتی که در پیام رسان شاد وجود داشت در گروه کلاسی شاد فعالیت خود را با ۱۰ دانش آموز شروع کردم. لازم به ذکر است شروع کار آموزش و تعامل با دانش آموزانم بلافاصله بعد از تعطیلی مدارس در دیگر شبکه‌های مجازی ادامه یافت و در آنجا به تدریس، رفع اشکال و همچنین ارسال تکالیف و تصحیح آن‌ها می‌پرداختم.

باتوجه به شرایط پیش آمده ناشی از شیوع ویروس کرونا از جمله دوری از کلاس درس، دوستان و معلم خود و همچنین باتوجه به اینکه مکانی که مدرسه در آن قرار داشت، آمار بسیار بالایی از مبتلایان به ویروس کرونا را به خود اختصاص داده بود، از صحبت با دانش آموزان و همچنین مادران آنها، می‌شد از شرایط روحی نامناسب آنها باخبر شد. بنابراین باوجود این شرایط، سعی من بر این بود که روش کار من در پیام رسان شاد کمی متفاوت از روش کار در پیام رسان مجازی قبلی باشد بطوریکه با ایجاد فضای شاد و صمیمی در آن، بتوان محیطی مناسب و موفق در تربیت و آموزش و ارتقای علمی دانش آموزان در فضایی کاملاً متنوع صمیمی و بانگیزه‌های مثبت ایجاد کرد.

مولفه‌های کیفی وضع موجود

مشاهده

علاوه بر مشکلاتی که با راهکار اداره آموزش و پرورش محترم حل شد، کلاس درس شاد با مشکلاتی دیگر هم همراه بود از جمله:

(الف) دانش آموزانی که موفق به احراز هویت نشده بودند.

(ب) دانش آموزانی که به دلیل مشکلات مالی امکانات استفاده از این فضا را نداشتند.

(ج) در این بین، دانش آموزانی هم بودند که با وجود داشتن امکانات و احراز هویت توسط والدین، سرکلاس درس حاضر نمی‌شدند. این موضوع توجه مرا بسیار جلب کرد چرا که این دانش آموزان فقط در زمانی که کلاس درس آنلاین برگزار می‌شود حضور ندارند ولی بعد از آن آموزش‌ها را دنبال کرده و تکالیف را انجام می‌دهند.

(د) بعد از شروع فعالیت کلاس درس به صورت آنلاین و پرسش و پاسخ، دانش آموزانی که باوجود آگاهی از درس نمی‌توانستند به خوبی به سوالات پاسخ دهند و صدای آنان به شدت می‌لرزید، بسیار آرام صحبت می‌کردند و بیشتر مایل به ارسال جواب سوالات به صورت تصویری یا متنی بودند. بطوریکه که پاسخ سوالات از نظر محتوا به صورت متنی یا تصویری بسیار کامل بود ولی پاسخ همان سوالات در فایل‌هایی که بصورت صدا ارسال شده بود ناقص بود. این دانش آموزان بسیار از جمله "خانم، هول شدم" استفاده می‌کردند و والدین آن‌ها نیز در تماس‌های تلفنی یا پیام‌های متنی، به این مورد اذعان می‌کردند.

(ه) تبدیل شدن پیام رسان به مکانی تکراری و کلاس درس خشک که دانش آموزان میل و رغبت برای حضور در آن نداشتند.



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

مصاحبه با اولیا

با توجه به مشکلات گفته شده در پیام رسان و همچنین صحبت های والدین گرامی، بر آن شدم تا با والدین عزیز مصاحبه و گفت و گویی داشته باشم و این فرصتی بود تا بتوانم اطلاعات بیشتری در مورد این دانش آموزان کسب کنم. در این گفت و گوها متوجه شدم والدین دانش آموزانی که تاکنون موفق به احراز هویت نشده بودند یا به دلیل مشکل مالی امکان تهیه تلفن همراه نداشتند، بسیار سردرگم و نگران بودند و ناخودآگاه این نگرانی را به سایرین از جمله دانش آموزان منتقل می کردند.

مصاحبه با آموزگار سال قبل

با توجه به اینکه آموزگار پایه ی سوم برخی از دانش آموزان کلاس من ، همکار و دوست گرامی بنده بود، فرصتی پیش آمد که به راحتی در مورد این دانش آموزان بحث و تبادل نظر نمایم.

طبق گفته های ایشان، دانش آموزی با نام امید که با نامادری خود زندگی می کند، فاقد اعتماد به نفس کافی می باشد و در جمع بسیار کم حرف است، با وجود اطلاعات کافی از درس، هرگز داوطلب نیست . گاهی بسیار پرخاشگر و گاهی بسیار حساس می باشد. اما در موضوع درسی، توانایی یادگیری خوبی دارد. دانش آموزی با نام علیرضا ، پسری بسیار توانمند و با معلومات بسیار بالا، اما توانایی کافی در ارتباط برقرار کردن با دیگران، به خصوص هم سن و سالان خود ندارد. ...

مصاحبه با استاد نقی زاده و سایر همکاران مدرسه

با توجه به تعطیلی مدارس به دلیل شیوع ویروس کرونا، جلسه شورای آموزگاران تشکیل نشد اما توانستم با همکاران گرامی از طریق پیام رسان مصاحبه نمایم. همچنین راهنمایی های زیادی از استاد نقی زاده برای برقراری ارتباط با دانش آموزان گرفتم.

مصاحبه با جناب آقای دکتر محمدحسن طالبیان، مشاور و استاد دانشگاه

در بخشی از مصاحبه با جناب آقای دکتر طالبیان، از ایشان در مورد مقابله با استرس ناشی از ویروس کرونا در کودکان سوال کردم. ایشان فرمودند: «ویروس کرونا به عنوان یک ویروس ناشناخته نگران کننده بود، ویروسی که همه افراد دنیا را درگیر خود کرده است، بنابراین این ویروس ناشناخته پتانسیل این را دارد که ترس و اضطراب با خود به همراه داشته باشد.

مصاحبه با مسئول کتابخانه

از ابتدای سال تحصیلی، جهت کاهش اضطراب و افزایش شادکامی در دانش آموزان با سرکار خانم ابراهیمی، مسئول کتابخانه مهدی موعود شهر دیزچه همکاری داشتیم. در بخشی از مصاحبه از سرکار خانم ابراهیمی در مورد مشکلات فضای مجازی و اینکه آیا ایشان هم درگیر این مشکلات هستند یا خیر سوال کردم. ایشان فرمودند: «۱- دنیای مجازی دنیایی متفاوت از کلاس و مدرسه واقعی است و قدم گذاشتن از هر مکانی به مکان متفاوت می تواند استرس و اضطراب ایجاد کند. ۲- در محیط مجازی ممکن است دانش آموزان این استرس را داشته باشند که نتوانند خود را با این محیط تطبیق دهند و از کلاس های مجازی بهره کافی جهت یادگیری دروس داشته باشند.

۳- دنیای مجازی دارای امکاناتی است که ممکن است دانش آموزان اضطراب و استرس آن را داشته باشند که نتوانند به درستی این امکانات را یاد بگیرند. مثلاً فیلم یا صدا را به درستی ضبط کنند. گروه تشکیل دهند».



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes



۴- تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل):

از آنجا که در پژوهش کیفی فنون ثابت و سریعی برای تحلیل داده ها وجود ندارد و پژوهش کیفی کاری ذهنی و تفسیری است. پژوهشگر در بطن تحلیل داده ها قرار دارد و به تمامی درگیر این فرایند است و احتمالا شیوه های تحلیل داده های کیفی به اندازه تعداد پژوهشگران کیفی تنوع دارد (حریری، ۱۳۹۵).

همچنین پژوهشگران کیفی، تحلیل داده ها را در همان مراحل اولیه ی پژوهش و درحالی که هنوز در حال گردآوری داده ها هستند، آغاز می کنند و نتایج تحلیل های اولیه ی داده ها، پژوهشگران را در مورد گردآوری داده های بعدی راهنمایی می کند. به این ترتیب در پژوهش کیفی، تحلیل به جای اینکه مرحله ی مشخصی باشد که در انتهای پژوهش به اجرای آن در تمامی مراحل پژوهش استمرار دارد (همان، ۱۳۴). محقق نیز در این پژوهش، برای تحلیل داده ها از فنون نسخه برداری و ذخیره داده ها، تحلیل محتوا و هرمنوتیک بیشترین بهره را برده و با استفاده از این راهبردها، داده های خود را تجزیه و تحلیل نموده است.

یافته های اولیه در مورد اضطراب

زندگی اجتماعی قرن حاضر پر از فراز و نشیب است. علاوه بر مسائل پیش پا افتاده و کوچک روزمره گاه با مسائلی مواجه می شویم که نیاز به شیوه های مقابله ای قوی تری دارند، که هر کدام مستلزم تغییراتی در زندگی فرد هستند. هر تغییری یک استراسور است که به فرد استرس وارد می کند. استرس ها چه شدید باشند و چه خفیف یقینا واکنش های روانی و عاطفی متنوعی را در فرد ایجاد می کنند و به صورت عصبانیت، خشم، ترس و اضطراب و... متجلی می شوند (لوکر و گرگسون، ۲۰۰۳، به نقل از نادری و همکاران، ۱۳۹۰).

اگرچه برخی از ترس ها و اضطراب ها در دوران کودکی به عنوان بخشی از تحول بهنجار کودک محسوب می شوند، اما برخی از مشکلات اضطرابی در طول زمان نسبتا پایدارند و ممکن است تا نوجوانی و بزرگسالی تداوم یابند. از این رو، راهکارهای مقابله با اضطراب امری ضروری است و می تواند به بهبود کیفیت زندگی مردم و سلامت جامعه کمک کند.

در دوران قرنطینه خانگی استفاده مفرط و بیش از اندازه کودکان و نوجوانان از فضای مجازی و بازی های رایانه ای قدرت تمرکز را پایین می آورد که خانواده ها باید آنها را به بازی های تحرکی سوق دهند. (حسنی، ۱۳۹۹).

یکی از مهمترین عواملی که می تواند برای درمان انسان های مضطرب نقش داشته باشد، نقش حمایت خانواده و گروه های حامی است که در کنار آن فرد قرار دارند. به عبارت دیگر هرچه قدر افرادی که در کنارشان هستند از شما حمایت عاطفی کنند و اتصال عاطفی ایجاد کنند، زودتر می توانید از این اضطراب بیرون بیایید. بگذارید مثالی بزنم؛ در یک پژوهش، به افرادی که قرار بود نوار مغزی ازشان گرفته شود گفتند که در طول این تست ممکن است به پایتان شوک الکتریکی کوچکی وارد شود؛ این آزمایش در ۳ حالت انجام شد، زمانی که آن فرد تنها بود، زمانی که فرد غریبه ای در کنارش بود و زمانی که همسرش در کنارش حضور داشت. نتایج نشان داد که وقتی فرد تنها بود اثر شوک الکتریکی کاملا بر بخش هیپوتالاموس مغزشان پیدا بود، وقتی فرد غریبه کنارشان حضور داشت، این اثر کمتر شد و زمانی که همسرشان در کنارشان حضور داشت این اثر کاملا ناپدید شد.

³⁰ Locker & Gregson



مرور خاطرات گذشته و رسیدن به مشترکات و آرزوهای مشترک برای آینده در این زمینه می تواند تاثیرگذار باشد. همچنین برای بچه ها، خواندن کتاب داستان های مختلف فرصت بسیار خوبی است. قرنطینه فرصت بسیار خوبی را برای پدر و مادرها فراهم کرده است که هر شب یک داستان برای کودک خود بخوانند و بتوانند گفت و گو کنند .

هر چه قدر که پدر و مادرها در دسترس باشند و از نظر عاطفی به کودکان خود توجه کنند اضطراب آنان کمتر می شود. والدین باید آرامش آفرین و نشاط آفرین برای کودکان خود باشند و آنان را از استرس ها دور کنند. علاوه بر این والدین باید پاسخگوی سوالات فرزندان خود باشند و با بی محلی از کنار سوالات شان عبور نکنند. باید با آرامش و شکیبایی به پرسش های بچه ها پاسخ داده شود. امیدوار کردن بچه ها به این که کرونا رفع می شود و همه چیز درست خواهد شد تکنیک دیگری است که باید مورد توجه والدین قرار بگیرد. خواندن داستان های آرامش بخش یکی دیگر از شیوه های مدیریت اضطراب در بچه ها است. بازی کردن ویژگی اصلی بچه هاست؛ خوب است که در این روزها برای دور کردن اضطراب و ترس از کرونا در بچه ها والدین بیشتر با فرزندان خود بازی کنند (فاطمی، ۱۳۹۹).

۵- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی :

مطالعه ی اطلاعات جمع آوری شده و تجزیه و تحلیل آن ها در خصوص موضوع اقدام پژوهی ، خرد ورزی و اندیشیدن مداوم ، مطالعه منابع علمی و اقدام پژوهی سایر همکاران، انواع ایده ها و روش ها در ذهن محقق ایجاد نمود تا اینکه برای دوری از کلی گویی و محدود نمودن طرح، از ایده ، نظرات و تجربیات دیگران ، مشورت با صاحب نظران، طرح موضوع و مصاحبه با مدیر محترم و همکاران گرامی ، دانش آموزان و والدین آن ها و سایر روش ها از جمله ارائه ی روش نوآورانه مجموعه ای از راه حل های پیشنهادی برای حل مساله و تغییر وضعیت موجود به وضعیت مطلوب ارائه شد.

مصاحبه و مشورت با صاحب نظران

هم اندیشی با مدیر و سایر همکاران مدرسه در رابطه با طرح اقدام پژوهی

باتوجه به تعطیلی مدارس به دلیل شیوع کرونا، جلسه شورای آموزگاران در مدرسه و به صورت حضوری برگزار نشد، اما با طرح موضوع اقدام پژوهی در گروه مجازی همکاران ، این طرح مورد استقبال مدیر محترم مدرسه و همکاران گرامی قرار گرفت. بعضی از همکاران، از مشکلات مشابه و لزوم اجرای این طرح و همچنین از ورود کودکان به فضای مجازی در دوره کرونا که به صورت طبیعی اتفاق نیافتاده و به یکباره و بدون آموزش صورت پذیرفته است سخن گفتند. در صورتی که به ظرائف حضور این قشر در فضای مجازی توجه نکنیم، ممکن است آسیب های روحی، روانی، اجتماعی و اقتصادی غیر قابل جبرانی به بار بیاورد که سالیان سال، افراد، خانواده ها و جامعه را درگیر کند.

همچنین توانستم با مشورت و نظرخواهی درمورد طرح، موافقت و همکاری لازم از طرف ایشان را جلب نمایم.

الف) نسبت به آموزش خانواده ها جهت استفاده درست از فضای مجازی جهت دوری از نگرانی و اضطراب اقدام نمایم.

ب) حل مشکل احراز هویت و آموزش استفاده از پیام رسان شاد به والدین و دانش آموزان

ج) همراهی خانواده ها با کودکان جهت افزایش ارتباطات عاطفی بهتر و عمیق تر که باعث شادی کودکان خواهد شد.

د) ایجاد مکانی شاد جهت افزایش میل حضور دانش آموزان در پیام رسان شاد



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

هم اندیشی با مسئول کتابخانه شهر دیزبچه ، سرکار خانم ابراهیمی

هم اندیشی جناب آقای دکتر محمدحسن طالبیان، مشاور و استاد دانشگاه

هم اندیشی با والدین و دانش آموزان

با توجه به اینکه لزوماً همه خانواده ها با فضای مجازی آشنا نبودند، با برقراری تماس تلفنی با والدین دانش آموزان توانستیم از بعضی از مشکلات دانش آموزان باخبر شوم و همچنین توانستیم از نظرات والدین گرامی استفاده نمایم. از جمله:

۱) آموزش تصویری احراز هویت و همچنین آموزش استفاده از فضای مجازی از جمله پیام رسان شاد:

۲) تغییر ساعت شروع کلاس درس در شاد

مطالعه منابع علمی و اقدام پژوهی سایر همکاران

۱- برگزاری جلسه ی آموزش خانواده به صورت مجازی

۲- خواندن داستان های آرامش بخش برای دانش آموزان

۳- آموزش خوش بینی و مثبت اندیشی کودکان نسبت به شرایط حال حاضر

۴- بازی درمانی

ارائه روش نوآورانه و خلاق توسط محقق

مطالعه ی اطلاعات جمع آوری شده و تجزیه و تحلیل آن ها در خصوص موضوع اقدام پژوهی ، خرد ورزی و اندیشیدن مداوم ، مطالعه منابع علمی و اقدام پژوهی سایر همکاران، انواع ایده ها و روش ها در ذهن محقق ایجاد نمود که عبارتند از:

ساخت فیلم آموزشی ریاضی توسط محقق

اختصاص یک زنگ از کلاس درس شاد به برنامه هایی برای افزایش شادی و نشاط دانش آموزان

محقق برای افزایش شادی و نشاط ، افزایش علاقه برای حضور در پیام رسان شاد و افزایش صمیمیت بین دانش آموزان ، یک زنگ از چهار زنگ کلاس درس مجازی در پیام رسان شاد را به فعالیت هایی که باعث افزایش شادی و نشاط در کودکان و کاهش اضطراب آنان می شود اختصاص دادم. این روش ها به صورت نوآورانه و خلاق توسط محقق ارائه شده است .

بعضی از آن ها عبارتند از:

۱-چالش بختدون

۲- چالش روز مادرانه

۳- بازی با اعضای خانواده

۴- انجام تست هوش ، بازی بگرد و پیدا کن، ساخت کلمه با حروف



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

۵- چالش دست به آچار

۶- چالش ورزشی و ورزش در منزل در ایام قرنطینه

۷- چالش آشپزی

۸- چالش سرود و لبانگ

۹- چالش سفیران سلامت

۱۰- انشای خلاق

۱۱- اجرای نمایش به صورت مجازی با ارسال صدا به صورت فی البداهه

۱۲- چالش آقا معلم

باتوجه به اینکه قرنطینه، فرصت بازی بین اعضای خانواده را فراهم کرده است و هر چه قدر ارتباطات عاطفی بین اعضای خانواده بهتر و عمیق تر باشد، باعث افزایش سروتونین^{۳۱} بدن و در نتیجه شادی بیشتر خواهد بود و همچنین باتوجه به تحقیق انجام گرفته در رابطه با پیش بینی اضطراب اجتماعی کودکان دبستانی بر اساس مشکلات در تنظیم هیجانی و انعطاف پذیری شناختی مادران (مقدم پور و تورج، ۱۳۹۷) که توانمندسازی مادران برای مدیریت و تنظیم هرچه بهتر مشکلات هیجانی به کاهش اضطراب اجتماعی کودکان می انجامد. سعی در ایجاد محیطی شاد در خانه، بین اعضای خانواده می باشد.

۶- اجرای راه حل و نظارت :

در جریان اجرای طرح، به طور مستمر از نظرات والدین و خانواده های محترم، همکاران گرامی، دوستان و اساتید محترم بهره می گرفتیم. کاستی های کار خود را، از بعد نظری و عملی تا جایی که امکان داشت بررسی و سعی نمودم نسبت به رفع آنها اقدام کنم. آیا کاری که من در صدد انجام آن هستم هیچ تاثیری دارد؟ باعث کاهش اضطراب آنان می شود؟ باعث افزایش علاقه به حضور در کلاس درس مجازی شاد و افزایش شادی و نشاط آنان می شود؟ باعث پیشرفت دانش آموزان از نظر درسی می شود؟ سوالاتی که در ابتدای اولین جلسات برایم مطرح بودند، اما در هر جلسه با شوق و رغبت فراگیری که مرتب در جلسات حضور داشتند و با حضور پرانرژی و فعال خود به من و همه خانواده ها انرژی می دادند و همچنین از بازخورد خانواده ها مبنی بر رضایت آن ها و شوق و علاقه دانش آموزان برای حضور در کلاس درس شاد و مخصوصاً شادی و نشاطی که در زنگ بازی برای آن دانش آموزان و خانواده ها فراهم شده بود، تغییر را احساس می کردم و ایده ای که در ذهن داشتم تا حد زیادی به آن رسیده بود و توانسته بودم با کاهش اضطرابی، اعتماد به نفس، شادی و نشاط، خوش بینی و امیدواری را به میزان زیادی در آنان نهادینه نمایم.

در این حین مشکلاتی اعم از سرعت پیام رسان و کمبود امکانات مانند تلفن همراه قدیمی در بعضی خانواده ها، مشکل هزینه خرید بسته اینترنتی (با موافقت و دستور رئیس جمهور و مساعدت جناب آقای دکتر نوبخت، استفاده دانش آموزش و معلمان کشور از شبکه شاد از ۹۹/۲/۲۵ تا پایان خردادماه، رایگان شد) وجود داشت و همچنین به دلیل افت سرعت پیام رسان شاد در بعضی مواقع که باعث بروز استرس در دانش آموزان می شد چون بعضی از دانش آموزان نمی توانستند به موقع پیام ها را ارسال یا دریافت نمایند و همینطور محقق نمی توانست از همه ی راه حل های خلاقانه که برای افزایش شادی و نشاط دانش آموزان تهیه شده بود استفاده کند، مانند؛ اجرای نمایش به صورت مجازی با ارسال صدا به صورت فی البداهه، که در بعضی مواقع، به دلیل افت سرعت پیام رسان امکان اجرای نمایش و ارسال سریع فایل صوتی نبود، بنابراین با حذف این بازی ها، سعی شد از بازی های دیگر که در بخش توضیح

³¹ Serotonin



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

داده شده بود استفاده شود که نیازی به ارسال پاسخ سریع دانش آموزان نباشد. همچنین جهت افزایش شادی و جلوگیری از حس منفی رقابت بین دانش آموزان و همچنین کاهش سرعت پیام رسان در بعضی مواقع (بعضی از دانش آموزان نمی توانستند پیام ها را به موقع ارسال و دریافت نمایند) بازی هایی که در آن برنده اعلام میشد حذف گردید و به دانش آموزان گفته شد که همگی برنده هستید و هدف از این بازی ها افزایش شادی و نشاط و لذت بردن شما می باشد. (با طرح آزمون های ملاکی به جای آزمون های هنجاری می توان رقابت سالم را گسترش داد).

در بعضی مواقع به دلیل عدم امکانات کافی بعضی دانش آموزان و افت سرعت پیام رسان، حتی ناچار به حذف راه حل های مطرح شده شدم مانند اجرای نمایش به صورت مجازی با ارسال صدا به صورت فی البداهه، چرا که در این مورد، دانش آموز باید در مواقعی که نام نقشی که برعهده گرفته برده می شود شروع به ارسال فایل صوتی و اجرای نقش خود نماید و اگر به دلیل سرعت پایین یا قطعی پیام رسان نتواند اینکار را به موقع انجام دهد، باعث بی نظمی و از بین رفتن تمرکز دانش آموزان در کلاس درس آنلاین خواهد شد و همچنین دانش آموزی که نتوانسته به موقع فایل صوتی خود را ارسال کند، ممکن است دچار اضطراب و نگرانی شود. استقبال خوب همکاران (به ویژه مدیر و معاون آموزشی مدرسه که می توانستند کلاس ۴۲ را در پیام رسان شاد رصد نمایند)، دانش آموزان و والدین آنان برای لذت بخش بود، در این بین از نظرات، انتقادات و پیشنهادات همکاران، والدین، دانش آموزان، کارشناسان محترم بسیار بهره بردم و در هربار سعی در اصلاح، تعدیل یا حتی حذف راه حل های مطرح شده می نمودم و برای اعتبار بخشی بیشتر کار مصاحبه و نظرسنجی از والدین دانش آموزانی که در ابتدای شروع فعالیت در پیام رسان شاد بخاطر وجود بعضی مشکلات مانند عدم آشنایی با فضای مجازی و پیام رسان و عدم احراز هویت دچار نگرانی و دلهره شده بودند و همچنین والدینی که اذعان می کردند فرزندانشان در زمان حضور در پیام رسان دچار اضطراب شده بودند و والدینی که، دانش آموزان آنها با وجود داشتن امکانات کافی از حضور به موقع در پیام رسان طفره می رفتند ولی در مواقع دیگر، به انجام تکالیف خود می پرداختند به عمل آمد و همگی از اقدامات انجام شده به شدت راضی و خشنود بودند.

۷- شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب :

چنانچه در بخش نحوه اجرای تحقیق و راه حل ها توضیح داده شد، اقدامات فراوانی از راه های متعدد صورت گرفت تا به اهداف گفته شده در بخش اهداف کلی و جزئی در قالب طرح اقدام پژوهی دست یابم. یکی از ملاک های بسیار مهم ارزیابی طرح هنگام اجرای آن، رشد بی سابقه تعداد دانش آموزان در ساعت حضور در کلاس درس آنلاین در پیام رسان شاد در هر جلسه نسبت به جلسات قبلی بود و همچنین انگیزه و علاقه شدیدی که دانش آموزان در پاسخ به سوالات و فعالیت های درسی در زنگ درس و فعالیت و علاقه بسیار زیاد آنان در حضور در برنامه، بازی ها و چالش های خلاقانه ای که برای خانواده ها و دانش آموزان در نظر گرفته شده بود.

استقبال خوب همکاران، دانش آموزان و والدین آنان برای لذت بخش بود. مصاحبه و نظرسنجی از والدین دانش آموزانی که در ابتدای شروع فعالیت در پیام رسان شاد بخاطر وجود بعضی مشکلات مانند عدم آشنایی با فضای مجازی و پیام رسان و عدم احراز هویت دچار نگرانی و دلهره شده بودند و همچنین والدینی که اذعان می کردند فرزندانشان در زمان حضور در پیام رسان دچار اضطراب شده بودند و والدینی که، دانش آموزان آنها با وجود داشتن امکانات کافی از حضور به موقع در پیام رسان طفره می رفتند ولی در مواقع دیگر، به انجام تکالیف خود می پرداختند به عمل آمد و همگی از اقدامات انجام شده به شدت راضی و خشنود بودند.

مصاحبه، تصاویر و فیلم کامل توصیف وضعیت مطلوب در کلاس درس آنلاین پیام رسان شاد، تبدیل پیام رسان به مکانی شاد و تغییر وضعیت موجود به وضعیت مطلوب، نزد محقق موجود است.

مجموعه این موارد نشان می دهد که راه حل های به کار رفته، قطع به یقین انگیزه و علاقه دانش آموزان را برای حضور در پیام رسان شاد و کلاس در آنلاین افزایش داده است و همچنین باعث افزایش خوش بینی و امیدواری در بین دانش آموزان شده است. با آموزش تکنیک های کاهش اضطراب به دانش آموزان و والدین و همچنین تخصیص یک زنگ از کلاس درس آنلاین شاد به بازی



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

های گفته شده که خود باعث افزایش و تقویت اعتماد به نفس، تمرکز، فن بیان، مهارت شنیداری و... در دانش آموزان می شود، همچنین باعث افزایش و تقویت شادی و نشاط در پیام رسان شاد شده است.

۸- ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی :

باتوجه به اینکه محقق در طول طرح اقدام پژوهی از نظرات، انتقادات و پیشنهادات همکاران گرامی، صاحب نظران و کارشناسان محترم، والدین گرامی و دانش آموزان عزیز بهره برده است، آنان نیز از روند کار راضی بوده اند و این طرح به شدت مورد استقبال آنان قرار گرفت بطوریکه بعضی از همکاران خواستار اجرای این طرح، ایده ها و راه حل ها بودند و از طرح موردنظر استقبال زیادی نمودند.

اجتناب ناپذیری مشکلات موجود در فضای مجازی برای والدین محرز گردید و در نتیجه اضطراب ناشی از قطع ارتباط با نرم افزار شاد به دلیل افت سرعت پیام رسان یا قطعی آن برای والدین کنترل گردید. والدین گرامی با آسیب های فضای مجازی آشنا شدند و نگرانی و اضطراب استفاده کودکان از فضای مجازی در آن ها از بین رفته است و توانسته اند روش های مدیریت کودکان در این موارد را به خوبی بیاموزند. انجام بازی هایی که در بخش ارائه راه حل ها در روش خلاقانه و نوآورانه توسط محقق گفته شد، علاوه بر افزایش شادکامی در دانش آموزان، باعث افزایش و تقویت اعتماد به نفس، تمرکز، فن بیان، مهارت شنیداری و... در دانش آموزان شده است. باتوجه به نتایج به دست آمده از مشارکت پذیری فراوان دانش آموزان و والدین آنها با محقق، انگیزه و تلاش های آنان، اقدامات انجام شده، و باتوجه به اینکه توانسته ام شادی و نشاط را در بین اعضای خانواده تقویت نمایم، خدای منان را بیش از پیش شاکرم.

۹- نتیجه گیری و پیشنهادات :

برای آنکه به انسان کمک کنیم تا شوک آینده را از سر خود رد کند، باید یک سیستم آموزش و پرورش فراصنعتی ایجاد کنیم، به جای جستجو در گذشته، باید اهداف و روشهای خود را در آینده بیابیم. تصور اینکه سیستم آموزش و پرورش کنونی ما تغییر پذیر نیست و تغییر نمی کند تصور اشتباهی است. برعکس، این سیستم به سرعت در حال تغییر است. حدود نیم قرن پیش، با بوجود آمدن نخستین نسل های رایانه در آمریکا، اولین تافلر^{۳۲} توضیح داد که مردم جهان باید خود را برای درک تغییراتی بی سابقه و نوپدید آماده کنند (تافلر، ۱۳۹۳). به دنبال آن تافلر از «موج سوم» تمدن بشری و سپس «جایجایی قدرت» بحث کرد و از نظر او فناوری اطلاعات و ارتباطات منشأ و مبنای قدرت هایی تازه در جامعه بشری شد (تافلر، ۱۳۹۵). تکنولوژی فقط یک ابزار فنی ساده به دست ما نمی دهد بلکه چه بسا نگاه ها، ارزش ها، عادت و آواره های ما و اصول مدل ذهنی ما را نیز از این حال به آن حال بکند. آدام شاف، بحث کرده است که چگونه انقلاب میکروالکترونیکی، به انقلاب انفورماسیون (اطلاعاتی شدن) و رقم خوردن جامعه پسانوین اطلاعاتی انجامید. تعامل با خانواده ها و والدین گرامی، مصاحبه های صورت گرفته و همچنین تعامل بین دانش آموزان در کلاس درس مجازی پیام رسان شاد نشان از موفقیت این روش ها و راه حل ها و همچنین به کارگیری یک زنگ برای بازی باعث تقویت و افزایش شادکامی، تقویت روحیه و اعتماد به نفس خصوصا در دوران کرونا و ویروس، تاثیر بهتر در فراگیری دروس، حضور به موقع دانش آموزان و همچنین باعث تنوع و عدم خستگی کلاس درس و افزایش شادکامی دانش آموزان، افزایش انگیزه و علاقه مندی به حضور در کلاس درس آنلاین، کاهش اضطراب و افزایش مهارت خوش بینی در دانش آموزان شد، که بطور مختصر به بیان هر کدام از نتایج خواهیم پرداخت. دانش آموزان برای حضور به موقع در کلاس درس آنلاین شاد انگیزه و علاقه ی بسیاری پیدا کرده بودند.

³² Alvin Toffler



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

بدون خستگی و اکراه در کلاس درس شاد شرکت می کردند و بادقت و پراورزی به سوالات پاسخ می دادند و همچنین در فعالیت های کلاسی بانشاط و علاقه ی فراوان شرکت می کردند و از کلاس درس لذت می بردند. محیط صمیمی، شاداب و فعال بوجود آمده در کلاس درس شاد، به حدی بود که از کلمه "داداش" برای صداکردن یکدیگر استفاده می کردند. همچنین برای تولد هم کلاسیشان نقاشی کشیده و برای او نامه نوشتند و تولد او را تبریک گفتند و همچنین صمیمیت بوجود آمده به حدی بود که دانش آموزان مشتاق یادگیری بودند و سروصدا و هرج و مرج در کلاس وجود نداشت، در نتیجه تمرکز بیشتری برای یادگیری بوجود آمده بود.

جهت برقراری نظم و سکوت همکاری می کردند و از ارسال پیام هایی که خارج از بحث کلاس درس بود به شدت جلوگیری می کردند. (به طوری که به درخواست محقق، حتی استیکرهایی که در شاد ایجاد شده بود ارسال نمی کردند) دانش آموزان در حل مساله شرکت فعال داشتند. همچنین در ارسال فیلم با موضوع توضیح مطالب درسی برای سایر دانش آموزان و شرکت در چالش آقا معلم بسیار فعال بودند.

اعتماد به نفس، خودباوری و مهارت خوش بینی دانش آموزان افزایش یافته بود. دانش آموزان با انرژی بسیار در چالش هایی که با خلاقیت محقق برای دانش آموزان تهیه شده بود شرکت می کردند و با ارسال فیلم و تصاویر آن از علاقه بسیار به موضوع و لذت بردن از فعالیت انجام شده می گفتند. مشکلاتی که در ابتدا برای والدین به وجود آمده بود اعم از عدم آشنایی کافی با فضای مجازی و پیام رسان شاد یا عدم احراز هویت دانش آموزان برطرف گردید.

والدین با آسیب های فضای مجازی آشنا شدند و نگرانی و اضطراب استفاده کودکان از فضای مجازی در آن ها از بین رفته است و توانسته اند روش های مدیریت کودکان در این موارد را به خوبی بیاموزند. انجام بازی هایی که در بخش ارائه راه حل ها در روش خلاقانه و نوآورانه توسط محقق گفته شد، علاوه بر افزایش شادکامی در دانش آموزان، باعث افزایش و تقویت اعتماد به نفس، تمرکز، فن بیان، مهارت شنیداری و... در دانش آموزان شده است. و ...

پیشنهادات

۱- آموزش و پرورش نواحی و مناطق می توانند با تهیه مقالات و نوشتارهای مربوط به روش های تدریس فعال و روش هایی جهت کاهش اضطراب و ایجاد شادی و نشاط در بین دانش آموزان و خانواده های آنان در دوران کرونا و ویروس، معلمان را در یادگیری و اجرای روش فوق یاری نمایند.

۲- از آنجا که روش تدریس و تبدیل نمودن کلاس درس شاد به محلی شاد و به دور از اضطراب یکی از شیوه های موثر در جبران عقب ماندگی درسی و تقویت شادی و نشاط دانش آموزان می باشد، لذا آموزش و پرورش نواحی و مناطق، باید شرایط یادگیری و به کارگیری این نوع روش و به کارگیری یک زنگ برای بازی و شادی و تقویت روحیه و اعتماد به نفس خصوصا در دوران کرونا و ویروس از طریق آموزش های ضمن خدمت یا به صورت کارگاه های مجازی برای تمام معلمان خود فراهم آورند.

۳- آموزش و پرورش نواحی مختلف می توانند با استفاده از روان شناس و ارائه مشاوره به معلمان، دانش آموزان و خانواده های آنان با کاهش اضطراب بوجود آمده ناشی از دوران کرونا و ویروس، به تقویت مهارت خوش بینی و امیدواری دانش آموزان بپردازد (به گفته ی دکتر مارتین سلیگمن^{۳۳}، سن یادگیری و آموزش این مهارت، ده سالگی می باشد) و با کسب آموزش تکنیک های مدیریت اضطراب در دوران کرونا و ویروس از مشکلات آینده جلوگیری به عمل آورد.

³³ Martin Seligman



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

۴- معاونان و بازرسان مدیریت آموزش و پرورش ضمن راهنمایی و تشویق همهٔ معلمان در مبادرت به اجرای این روش ها در بازدید و رصدهای انجام شده از پیام رسان شاد، معلمان خود را در اجرای روش هایی جهت کاهش اضطراب و تقویت شادی و نشاط و تبدیل نمودن پیام رسان به مکانی مطلوب و مورد علاقه ی دانش آموزان تشویق نمایند.

۵- مسئولان آموزش و پرورش باید سرعت پیام رسان شاد را تقویت نمایند ، بطوریکه در ساعات کلاس درس آنلاین شاد هیچ دانش آموزی به دلیل افت سرعت پیام رسان دچار ناراحتی و اضطراب نگردد.

۶- اهمیت دادن به استعداد دانش آموزان و شکوفا کردن این استعدادها و ایجاد زمینه برای شکوفایی این استعدادها جهت تبدیل آن از حالت بالقوه به حالت بالفعل حتی به صورت مجازی.

۷- مسئولان آموزش و پرورش در سطوح بالای نظام آموزشی سعی کنند نسبت به تغییرات نظام های آموزشی در دنیا بی اهمیت نباشند و در تلاش باشند که با برنامه ریزی مدون این تغییرات را به جامعه ی نظام آموزشی خود انتقال دهند.

۸- باتوجه به اینکه ورود کودکان به فضای مجازی در دوره کرونا به صورت طبیعی اتفاق نیافتاده و به یکباره و بدون آموزش صورت پذیرفته است ، جهت جلوگیری از آسیب های فضای مجازی به کودکان، آموزش و پرورش نواحی و مناطق با ارائه راهکارهای روان شناسان محترم به والدین گرامی جلسه ی آموزش خانواده به صورت مجازی و آنلاین برای استفاده ی والدین گرامی برگزار شود.

۹- امید است که به یاری خداوند کرونا را شکست دهیم، اما در صورتی که این دوران ادامه یافت، تمهیداتی دیگر جهت دانش آموزانی که مشکل اختلالات یادگیری و ... دارند اندیشیده شود.

۱۰- از آنجا که دانش آموزان بیش فعال با مشکل عدم تمرکز مواجه می باشند و همچنین عدم فعالیت فیزیکی به مدت طولانی برای آن ها ممکن نیست، پیام رسان شاد به همراه راهکارهای انجام شده می تواند محدودیت نشستن و بی تحرک بودن را برطرف کند.

۱۱- حساسیت والدین برای موفقیت فرزندانشان باعث می شود از هر ابزاری برای موفقیت فرزندان بهره ببرند. متأسفانه هستند در این میان، والدینی که از عواقب ناشی از تقلب و راهکارهای این چنین آگاهی نداشته و فرزندان خود را به بهره برداری از روش های اینچنین ترغیب می کنند و بعضاً فرآیند حضور در کلاس را شخصا به جای فرزندانشان انجام می دهند که نیاز است آگاهی های لازم در این زمینه برای والدین صورت پذیرد.



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

منابع:

- آقاجانی طهمورث، جبارف رشید، مصطفی یوف مشفق. (۱۳۹۳). تاثیر بازی بر مهارت های اجتماعی کودکان. دوره ۶. شماره ۳. ص ۹۷-۱۰۴.
- احمدپوری یونس، احمدپوری سیدمیثم. (۱۳۹۶). روش های چگونگی ایجاد نشاط و شادابی در مدارس و ایجاد انگیزه در دانش آموزان. دوره ۲. ص ۲.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۹۳). روش های تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی. جلد ۱. چاپ نهم. ناشر: دوران.
- تافلر، آلون، (۱۳۹۵). جابجایی در قدرت، ترجمه شهیندخت خوارزمی. چاپ سیزدهم، فرهنگ نشر نو.
- تافلر، آلون. (۱۳۹۳). شوک آینده. ترجمه حشمت اله کامرانی. چاپ هشتم. فرهنگ نشر نو، آسیم.
- توکلی، احمد؛ وحدت، کتابون و کشاورز، محسن. (۱۳۹۸). کروناویروس جدید ۲۰۱۹ (COVID-19) بیماری عفونی نوظهور در قرن ۲۱، دوره ۲۲، شماره ۶. ص ۴۳۲-۴۵۰.
- حسن زاده، محمد (۱۳۹۹). کرونا و آسیب های فضای مجازی برای کودکان. خبرگزاری دانشجویان ایران، ایسنا.
- حسینی، ابوالقاسم. (۱۳۹۹). راهکار مقابله با آسیب های فضای مجازی برای کودکان در دوران قرنطینه
- حریری، نجلا. (۱۳۹۰). اصول و روش های پژوهش کیفی. چاپ دوم. تهران. دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
- سلیمانی نقد، فاطمه و سعادت شامپر، ابوطالب. (۱۳۹۲). رابطه شادکامی و عزت نفس با رشد اجتماعی در دانش آموزان ابتدایی. شماره ۳۵. ص ۲۲.
- شاه قاسمی، احسان. (۱۳۹۶). پژوهش در فضای مجازی. یازدهمین نشست کرسی یونسکو در فرهنگ و فضای مجازی. تالار ایران. دانشکده مطالعات جهان.
- شهنی، راضیه، داودی، ایران، مهرابی زاده، مهناز، زرگر. یداله، (۱۳۹۶). اثر بخشی مداخله والد محور بر نشانه های اضطراب و مشکلات برون سازی کودکان. فصلنامه روانشناسی بالینی. سال ۹. شماره ۱. ص ۵۱-۶۲.
- علیپور، احمد، قدمی، ابوالفضل، علیپور، زهرا و عبدالله زاده، حسن. (۱۳۹۸). اعتباریابی مقدماتی مقیاس اضطراب بیماری کرونا (CDAS) در نمونه ایرانی. نشریه علمی روانشناسی سلامت. سال ۸. شماره ۴. ص ۲-۱۳.
- فاطمی، محسن. (۱۳۹۹). تکنیک هایی برای مدیریت اضطراب در کودکان: <https://tv4.ir/content/142960>
- فرنوش، غلامرضا؛ علیشیری، غلامحسین؛ حسینی ذیجود، رضا؛ درستکار، روح اله و جلالی فراهانی، علیرضا. (۱۳۹۸). شناخت کروناویروس نوین-۲۰۱۹ و کووید-۱۹ براساس شواهد موجود، دوره ۲۲، شماره ۱، ص ۱-۱۱.
- لوکر و گرگسون (۲۰۰۳)، خود آموز مدیریت استرس، ترجمه مهدی رضایی و محسن ژکان، ۱۳۸۵، تهران، نشر دانه
- مارتین سلینگمن، کارن رایویچ، لیزا کاکس. (۱۳۹۶). کودک خوش بین. ترجمه فروزنده داورپناه. تهران: رشد.
- مقدم پور، نیلوفر و سپهوند تورج. (۱۳۹۷). پیش بینی اضطراب اجتماعی کودک دبستانی براساس مشکلات در تنظیم هیجانی و انعطاف پذیری شناختی مادران. فصلنامه سلامت روان کودک. دوره ۵. شماره ۲. ص ۱۴-۲۴.
- هنگرزاده رضایی سهیلا، اولادریستم نیلوفر، نعمت الهی علی. (۱۳۹۶). بررسی تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر استرس، اضطراب و افسردگی بیماران. دوره ۱۵. شماره ۵. ص ۳۳۹-۳۴۸.

Dong X., Wang L., Tao Y., Suo X., Li Y., Liu F., Zhao Y., Zhang Q. (2017). Psychometric properties of the Anxiety Inventory for Respiratory Disease in patients with COPD in china. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 12,49-58 <https://doi.org/10.2147/COPD.S117626>

Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. The Lancet. 2020 Mar 4.

Willgoss T.G, Goldbart J., Fatoye F., Yohannes A.M. (2013). The development and validation of the anxiety inventory for respiratory disease.144(5):1587-1596.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23907347>.

پیوست ها :

