



عنوان روایت پژوهی: کاهش فشار روانی در هنجویان

افسانه عظیمی محله

دکتری، علوم و صنایع غذایی، دانشگاه آزاد سبزوار

Afsanehazimi64@yahoo.com

۰۹۱۴۴۴۵۳۴۳۱

چکیده:

سلامت روانی یکی از مهم ترین عوامل موثر در ارتقاء و تکامل انسان ها محسوب می شود. هنجویان بعد از محیط خانواده هر روز، بیشتر اوقات خود را در محیط یادگیری می گذرانند و تحت تأثیر محیط آموزشی هستند، عدم وجود امنیت روانی و عاطفی و فضای شاد، می تواند یکی از عوامل موثر در افت تحصیلی به حساب آید. این تجربه تلاشی است در جهت کاهش فشارهای روانی هنجویان توسط ایجاد فضای نشاط انگیز و با استفاده از تکنیک نوشتن و دوراندختن فشار روانی در «زباله دانی موشی» و روند انجام آن تا پایان سال تحصیلی ادامه یافت. هر ماه موارد فشارهای روانی هنجویان بررسی و جهت حل آن ها برنامه ریزی لازم صورت پذیرفت. استقبال هنجویان و آثار مثبت این تجربه بسیار قابل توجه بود.

مسئله فشارهای روانی هنجویان موضوعی است که در رابطه با آن تجارب روایتی زیادی تدوین می گردد. همچنین در رابطه با موضوع بهبود سلامت روان در مدرسه نیز می بایست از تجربیات تربیتی همکاران بهره مند شد. فرهنگیان و معلمان همواره تجارب روایتی خود را در این رابطه در معرض سایر همکاران این رشته قرار داده اند. در پژوهش عملی حاضر نیز تلاش شده است که این موضوع بیشتر و دقیق تر بسط داده شود. چرا که در نظر دارم این تجربه در اختیار همه همکاران قرار گیرد. همانطور که می دانیم پس از نهاد خانه و خانواده که کانون پر مهر و محبت پدر و مادر است مدرسه مهم ترین مکان برای تعلیم و تربیت است جایی که محل بروز و ظهور رسالت خطیر معلمی است که اگر او معلمی کند راه انحراف بسته می شود و در زندانها مسدود می گردد. مکتب تعلیم و تربیت اسلامی رسالت های مهمی را برای معلم و مربی ترسیم کرده است.

معلمان یکی از افراد کلیدی هستند که نقش مهمی در پرورش نیروهای فرهنگی- اجتماعی- اقتصادی در زندگی هنجویان دارند و می توانند هنجویان را که جزئی از افراد جامعه هستند و در آینده نقش ایفا می کنند هدایت و راهنمایی کنند تا بتوانند آینده ی جامعه خود را به دست خود رقم زنند معلم یکی از ارکان مهم نظام آموزش و پرورش است و نقشی ماندگار و وظایفی اثرگذار در فرایند تعلیم و تربیت دارد. یکی از مهم ترین آنان، هدایتگری و نقش تربیتی معلم است. در تعلیم و تربیت اسلامی، معلمی شغل انبیا است و از معلم به مثابه مربی، الگو و اسوه یاد شده است که علاوه بر تعلیم، در هدایت و تربیت مربیان نیز نقشی فعال و مؤثر دارد.

با توجه به تجارب روایتی پیرامون مسئله فشارهای روانی هنجویان به دست آمده می توان گفت نظرات همکاران فرهنگی راجع به فشارهای روانی هنجویان در این رابطه کاملاً صحیح و مبتنی بر واقعیت است. از این رو پیشنهاد می شود مباحث فشارهای روانی هنجویان و بهبود سلامت روان در مدرسه با محوریت سند تحول بنیادین مطرح گردد. و نتایج تحقیقات به صورت مستندات نظری ارائه گردد.

واژگان کلیدی: فشار روانی-هنرجو- هنرستان



۱- مقدمه :

فشارهای روانی غالباً با توهّمات و خیالات بی جا، زندگی را تاریک می کنند و انسان را دچار شکنجه و عذاب می سازند. انسان می تواند با آموختن مهارت های، افکار خویش را کنترل و در نتیجه شادمان زندگی کند. در بسیاری از موارد اولین بیماری های فکری در دوران مدرسه احساس می شوند که اثرات منفی فراوانی بر سلامت جسم و روان دانش آموز تحمیل می کنند. کاهش اثرات آن مستلزم به کار گیری راه کارهای اساسی است تا از صدمات روحی و روانی به دانش آموزان جلوگیری شود (الوانی، ۱۳۶۸). هدف اصلی این تجربه تامین شادابی و نشاط در مدرسه از طریق دور کردن استرس ها، نگرانی ها، ترس ها و نمی توانم ها و... بوده است. به علاوه ارتقای عزت نفس و کاهش آسیب های ناشی از حوادثی مانند: مرگ یکی از اعضای خانواده، جدایی، طلاق، تولد نوزاد تازه، کشمکش پدر و مادر، فقر، استرس ناشی از فضای آموزشگاه، درس، معلم و... از دیگر اهداف این تجربه محسوب می شود.

معلمان برتر و فرهیختگان پژوهشگر در طول سالیان متوالی سعی بر این داشته اند که مطالعات گسترده ای بر روی موضوع فشارهای روانی دانش آموزان و محور های تربیتی آن داشته باشند. به طور قطع به یقین باید گفت که مسئله فشارهای روانی دانش آموزان و پرداختن به ارکان تربیتی مرتبط با آن و جنبه های گوناگون تربیتی در این رابطه می تواند راهگشای دقیقی در رابطه با اعتلای سطح دانش آموزان در این رابطه و ارتقا و بهبود سطح دانش و تجربه همکاران باشد (پارسا، ۱۳۹۲).

به جرئت می توان گفت که پرداختن به مسئله فشارهای روانی دانش آموزان یکی از اساسی ترین مسائلی است که می توان به آن پرداخت و همچنین در این رابطه موضوع مهمی که جای بحث دارد موضوع بهبود سلامت روان در مدرسه است. پرداختن به این مسئله و مستند سازی تجربیات در این رابطه می تواند راهبرد های تربیتی و اخلاقی غیر قابل وصفی را در اختیار دانش آموزان و معلمان قرار دهد. همکاران فرهنگی بر این باورند که در رابطه با فشارهای روانی دانش آموزان می توان تجارب مستند شده و روایتی پرمغز و پر محتوایی را ارائه نمود که بتوان در اختیار سایر همکاران قرار داد.

در آغاز قرن بیست و یکم، به تعلیم و تربیت بیش از گذشت توجه شده است تا جوامع بشری بتوانند با ایجاد تحول و افزایش کارایی های و کیفیت در این زیرمجموعه نظام های اجتماعی، با چالش های موجود به گونه ای سازنده روبرو شوند و برای عبور از آنها بستری مناسب تر، کارساز تر و موجه تر در اختیار داشته باشند، در جامعه انسانی اساسی ترین کار تعلیم و تربیت است و کسی که این رسالت را به دوش می کشد معلم است معلمی به هرگونه تلاشی که برای هدایت تکامل و آموزش انسانی صورت بگیرد اطلاق می شود از همین روست که پیامبران معلم بشر خوانده می شوند خداوند به عنوان معلم اول " و علم ادم الاسماء کلها " (بقره ۳۱). از خلقت و آفرینش انسان در پی هدفی است وان تربیت جانشین "انی جاعل فی الارض خلیفه" (بقره ۳۰). برای خود در کره خاکی می باشد خداوند برای تربیت جانشین خود در زمین خود در مقام معلم و حضرت ادم در مقام معلم رمزه های علم و معرفت و اسما الهی را به آدم آموخت این فضائل برای معلم زمانی ارزشمند است که بتواند این موهبت الهی را در وجود خود محقق سازد و در جهت کمال جامعه به تعلیم و تربیت بپردازد تعلیم و تربیت از شئون الهی است و خداوند این موهبت را به اولیای پاک خود عنایت فرموده است تا بشر را هدایت گر باشند از این رو دغدغه معلم همیشه این است که حیات بشر بر مدار ارزش ها و کرامت انسانی بچرخد و شناخت خدا و مکتب و دین همت اساسی آدمی باشد و هیچ بیگانه ای را مجال تجاوز به فرهنگ ارزشی دین و میهن فراهم نیاید.

بیان ضرورت و اهمیت موضوع

آنچه حائز اهمیت است پرداختن به مباحث مربوط به فشارهای روانی دانش آموزان و همچنین موضوعاتی چون بهبود سلامت روان در مدرسه می تواند افق های تازه ای را در عرضه پژوهش در پیش روی همکاران فرهنگی باز کند.

امروزه در همه جوامع مدرسه در حکم مهم ترین نهاد تعلیم و تربیت جایگاه ویژه ای دارد و در کنار خانواده وظیفه تعلیم و تربیت دانش آموزان را به دوش می کشد و انسان امروز به شدت به تربیت رسمی و مدرسه نیاز دارد. زیرا مدرسه محل تجربه و راهنمای زندگی انسان است و بخش مهمی از زندگی دانش آموزان مدرسه است زندگی و تربیت برای انسان دو مفهوم لازم و ملزومند. انسان تا وقتی زنده است به تربیت نیاز دارد و او را تربیت می کنند تا بتواند زندگی کند. تحصیل علم و کسب دانش، چگونه زیستن و تجربه اندوختن از اهداف والای آموزش و پرورش می باشد. اما مدارس امروز به دلیل مختلف خواسته ها و نیازهای اغلب نوجوانان را برآورده نمی کنند و نمی توانند در آنان ایجاد انگیزه نمایند. به عبارتی دیگر تک بعدی شده اند و فقط به جنبه های آموزشی به طور مطلق اهمیت می دهند و نیازهای عاطفی و احساسی و روحی و روانی آنان را در مراتب پایین تر قرار می دهند. برای ایجاد فرآیند یادگیری در محیط های آموزشی، ابتدا باید بستری مناسب فراهم باشد یعنی اینکه دانش آموز ابتدا به مدرسه و مسئولین علاقمند باشد و با روحیه ای شاد و با نشاط وارد این محیط بشود و در فضای آموزشی موجود احساس آرامش و امنیت و شادابی داشته باشد. یادگیری در محیطی توأم با تهدید و ترس و ارباب به سهولت انجام نمی گیرد. در چنین محیط هایی به جای برقرار فرآیند یادگیری متفکرانه هیجانات منفی و واکنش های نامطلوب شکل می گیرد. یکی از عواملی که باعث ایجاد روحیه شاد و آرامش در دانش آموزان می شود فشارهای روانی دانش آموزان است که عمل به آن می تواند منجر به بهبود سلامت روان در مدرسه و در نهایت شادی و نشاط معلمان و دانش آموزان گردد. (سلحشور، ۱۳۸۰)

به طور قطع سلامت روانی دانش آموزان برای متولیان تعلیم و تربیت و سیاستگذاران، قابل توجه و اهمیت است. بنابراین بنده به عنوان عضوی کوچک از این سیستم که در سمت هنرآموز یکی از هنرستان های شهرستان ورزقان در مقطع دوم متوسطه مشغول انجام وظیفه هستم، سعی نمودم که گامی کوچک در این زمینه بردارم.



هنرجویان مدرسه ما از خانواده‌های هستند که عموماً از نظر مالی در سطح پایین اقتصادی قرار دارند. امسال شاهد فشارهای روانی، اختلافات خانوادگی، طلاق، فقر و ... بیشتری نسبت به سال قبل در خانواده‌ها هستیم. هر روز مدت زمان زیادی از وقت مدرسه را با خانواده‌ها در مورد اختلافات خانوادگی و مشکلات دیگر به مشاوره می‌پردازم و این امر خود بر دانش‌آموزان تأثیر گذاشته است.

تعداد زیادی از دانش‌آموزان از سلامت روان مناسب برخوردار نیستند و آسیب‌های روانی بیشتری در بین آنان دیده می‌شود. بنابراین مهم‌ترین مساله این است که چگونه می‌توان در این مدرسه فشارهای روانی را از دانش‌آموزان دور کرد؟

سوال‌های زیر می‌تواند به هر چه دقیق تر شدن موضوع و مساله تحقیق و مشخص شدن آن کمک کند. در این رابطه با توجه به مسئله مورد نظر سوال‌تی مطرح بود که در صورت مثبت بودن پاسخ این سوالات، انجام فعالیت پژوهشی ضروری به نظر می‌رسید.

- ✓ آیا موضوع فشارهای روانی دانش‌آموزان، یکی از مهم‌ترین مسائل و دغدغه‌های من در محیط آموزشی است؟
- ✓ آیا می‌توان موضوع بهبود سلامت روان در مدرسه را در مدت کوتاه، حداکثر سه یا چهار ماه، بررسی کرده و نتیجه علمی آن را مشاهده کرد؟
- ✓ آیا موضوع فشارهای روانی دانش‌آموزان، ممکن است تغییری در کلاس درس و مدرسه به وجود آورد؟ یا صرفاً یک امر ذهنی و مجرد است؟
- ✓ آیا می‌توان در مورد موضوع بهبود سلامت روان در مدرسه اطلاعات لازم و کافی به دست آورد؟ چنین تحقیقی امکان‌پذیر است یا نه؟
- ✓ بنا بر این پاسخ به سوالات فوق فعالیت پژوهشی خود را در این راستا شروع نمودم.

اهداف تجربه

هدف اصلی: تلاش و کوشش در رابطه با حل مسئله مطرح شده در رابطه با فشارهای روانی دانش‌آموزان

اهداف فرعی:

- بهبود مشارکت اولیا و مربیان و تقویت ارتباط معلمان با اولیا و دانش‌آموزان به عنوان مثلث آموزشی و تربیتی مدرسه
- تدوین مستند سازی تجربیات در رابطه با فشارهای روانی دانش‌آموزان و بهبود سلامت روان در مدرسه
- بهبود سطح آگاهی دانش‌آموزان و اولیا و کسب تجربیات بیشتر در رابطه با فشارهای روانی دانش‌آموزان

۲- روش شناسی: (نوع تحلیل، روش گردآوری مطالب، جامعه آماری، مدل نمونه گیری، روش تحلیل یافته‌ها و...)

دنیای دانش‌آموز باید سرشار از نشاط و سرزندگی باشد، متأسفانه بعضی از خانواده‌ها و محیط‌های آموزشی چنان متشنج و دلهره‌آور هستند که کودکان در این محیط‌ها قادر به کسب امنیت لازم و حداقلی نبوده و دائماً دچار تشویش و نگرانی می‌شوند. این گروه از کودکان هنگام روبرو شدن با مسایل گوناگون دچار افکار منفی و فاجعه آمیزی می‌شوند که مانع از رفتارهای سالم و عادی آنان می‌گردد. فشارهای روانی، عامل بازدارنده‌ای هستند که قومی خلاقیت را از دانش‌آموزان می‌گیرند و موجب افت تحصیلی می‌شوند. به طوری که توان شرکت در فعالیت‌های جدید و مبتکرانه را از دست میدهند و در تعامل با دیگران دچار شکست می‌شوند به همین جهت باید فشارهای روانی را از دانش‌آموزان دور کرد (سلحشور، ۱۳۸۰).

یکی از بهترین روش‌های پژوهش پیرامون فشارهای روانی دانش‌آموزان، استفاده از نظرات پژوهشگران موفق است. با توجه به اینکه مسائل مربوط به فشارهای روانی دانش‌آموزان ابعاد و جنبه‌های مختلفی را در بر می‌گیرد، لذا ارائه‌ی اطلاعات جامع از فاکتورهای تحقیقاتی مربوط به آن دشوار است. تاکنون در جامعه ما درباره‌ی موضوع فشارهای روانی دانش‌آموزان در موسسات آموزش عالی و تأثیر آن بر بهبود سلامت روان در مدرسه و عملکرد آن‌ها بررسی‌هایی صورت گرفته است. اما باز هم جا دارد که روی این مسئله کار شود. فقدان ابزار مناسب برای ارزیابی پژوهش‌های صورت گرفته و استفاده از آن در فعالیت‌های آموزشی، کنفرانس‌ها و فراخوان‌های علمی و آموزشی به شدت به چشم می‌خورد (صفری، ۱۳۹۲).

تعداد قابل توجهی از تحقیقاتی که در موسسات آموزش عالی صورت گرفته است بیشتر در مورد بهبود سلامت روان در مدرسه و به صورت تئوری متمرکز است. اگر هر یک از راهبردهای اجرایی شده به طور کامل انجام نشود، تأثیر قابل ملاحظه‌ای نخواهد داشت. شاید دیگر زمان آن رسیده باشد که به دنبال شناخت راهکارها و هم چنین احتمالات جدیدتری برای مشخص کردن مسائل پژوهشی مربوط باشیم. با توجه به اثرات پژوهش علمی پیرامون مسائل فشارهای روانی دانش‌آموزان و بهبود سلامت روان در مدرسه لازم و ضروری بود تا در جهت روشن شدن چگونگی بررسی این موضوع پژوهش‌هایی انجام شود. با توجه به آنچه که مطرح شد پژوهش حاضر با هدف مذکور اجرا گردید.

شرح و روش کار

با گذشت چند روزی از سال تحصیلی و با مشاهده وضعیت شواهد موجود و همچنین با توجه به تجربیاتی که کسب کرده بودم متوجه شدم که باید مسئله مورد نظر و وضعیت مورد انتظار را با کمک خود دانش‌آموزان و اولیا و همکاران محترم حل و فصل نمایم. و تا حد توان شرایط بوجود آمده را بهبود بخشیم. بنا بر این در ابتدای امر راهکارهای زیر را به کار بستم.

۱ - مصاحبه:



ابتدا درمورد اهمیت فشارهای روانی دانش آموزان و بهبود سلامت روان در مدرسه سوالاتی از دانش آموزان و اولیای آنها پرسیده شد و آنها 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 مسئله فشارهای روانی دانش آموزان با همکاران بحث و گفتگو کردیم و نتایج آنها را نیز به صورت یادداشت برداری تدوین نمودم.

۳ -طرح پرسش

با توجه به پاسخ هایی که دانش آموزان و اولیاء در پاسخ به سوالات در رابطه با فشارهای روانی دانش آموزان داده بودند لازم دانستم که اطلاعاتی را در این زمینه از اولیا بدست آوردم.

۴ -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.

۵ -مشاهده

یکسری از اطلاعات را با مشاهده مکرری که در جلسات و....داشتیم 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 طرح پرسش و مطالعه و مشاهده و نظریه های همکاران سایر مدارس و مشاوران امر به دست امد اطلاعات حاصل از این فرایند مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و مواردی که باید در این زمینه تغییر و اصلاح یابد معین شد.

وقتی محیط یادگیری مثبت و پربار می شود، کارکرد مغز افزایش یافته؛ یادگیری بهتر اتفاق می افتد. با توجه به فشارهای روانی دانش آموزان و تاثیر آن بر یادگیری و رفتار دانش آموزان به فکر چاره افتادم که چگونه در محیط مدرسه دانش آموزان را از این فشارها دور کنم تا آنها با خیال آسوده با امنیت روانی به یادگیری دروس بپردازند. در مطالعاتی که در این زمینه داشتم، پی بردم که یکی از راه های کم کردن فشارهای روانی، نوشتن احساسات است که می تواند بار عصبی ذهن، روح و روان را کم کرده، تا حدودی از استرس بکاهد. هم چنین به افراد در تخلیه احساسات روانی کمک کند.

به جهت این که دانش آموزان مدرسه دوره دوم متوسطه بین سنین شانزده، هفده و هجده می باشند، سعی شده فضای مدرسه فضایی شاد باشد. جهت دور کردن فشارهای روانی به فکر افتادم که در سطح درک و فهم دانش آموزان چگونه عمل کنم؟ بنابراین یک سطل زباله زیبا و خوش رنگ (بنفش) تهیه کردم و تصویر صورت یک موش کارتوننی نیز بر روی آن کشیدم (دلیل انتخاب حیوان این بود که موش حیوانی جونده است و می تواند پس از ریختن کاغذها مثلاً آنها را بچود و از بین ببرد). اسم آن را هم «زباله دان موشی» گذاشتم. هم چنین مواردی که دانش آموزان باید از خود دور می کردند و داخل زباله دانی می ریختند راز مانند: ناراحتی ها، نگرانی ها، ترس ها، استرس ها، نمی توانم ها) نوشته و روی سطل چسباندم.

در مرحله بعدی از همکارانم کمک گرفتم و از آنان خواستم که دانش آموزان خود را در این مورد راهنمایی کنند تا هر گونه ناراحتی، ترس، استرس، احساسات منفی و ... را با نوشتن مورد آن در یک جمله همراه با نام و نام خانوادگی داخل زباله دان موشی بریزند؛ سپس با خیال آسوده در مدرسه به فراگیری بپردازند. چون سطل بسیار زیبا بود مورد توجه دانش آموزان قرار گرفت و با کاغذهای کوچکی، موارد فشار روانی خود را با زبان کودکانه شان روی آن نوشته و داخل زباله دانی می ریختند.

بنابراین نوشتن و دور کردن تفکرات منفی و تنش های روانی، موجب افزایش اعتماد به نفس و هم چنین تلقین تفکرات مثبت و موجب آرامش روانی و فراگیری بهتر دروس در دانش آموزان می شود. نمونه هایی از نوشته های دانش آموزان:

من درس ریاضی را نمی توانم یاد بگیرم.

من از این می ترسم که پدر و مادرم با هم دعوا کنند.

من امروز استرس دارم چون آموزگارم از من درس می پرسد.

من از باشگاه می ترسم.

من از جن می ترسم.

من می ترسم پدرم حقوق بگیرد.

قرار شد پایان هر هفته کل نوشته های دانش آموزان بررسی شود و مهم ترین دغدغه های آنان شناسایی و در حد امکان به آنان کمک صورت گیرد.



- دانش آموزان با این کار فشارهای روانی را در خود کاهش می دهند یا از بین می برند.
- با کاهش فشارهای روانی اعتماد به نفس شان بالا می رود.
- با آسودگی بیشتری به کسب علم و دانش می پردازند.
- چون ما از دانش آموزان درخواست کردیم که نام و نام خانوادگی خود را روی برگه ها بنویسند پس از بررسی زباله دانی از مشکلات و موارد فشارهای روانی آن ها مطلع می شویم و در حد توان سعی در از بین بردن یا کاهش آن می کنیم.

۳- بحث درباره یافته ها (تجزیه و تحلیل داده ها، جدول کدگذاری، کدهای اولیه، مقوله ها/ مفاهیم، مضامین)

آنچه حائز اهمیت است این است که کسب تجارب و حل و فصل مسائل پیش آمده پیرامون فشارهای روانی دانش آموزان و موضوعات مربوط به آن تاثیر قابل ملاحظه ای در ارتقای سطح معلومات معلمان و سایر همکاران فرهنگی دارد. مسائلی که در این رابطه مورد بحث است شامل موارد زیادی می باشد که هر یک رابطه مستقیم و معناداری با قضیه مذکور دارند. در این میان می توان به مقوله بهبود سلامت روان در مدرسه اشاره نمود. در واقع بحث و تجربه نگاری پیرامون مقوله بهبود سلامت روان در مدرسه از دیدگاه پژوهشگران موضوعی غیر قابل اجتناب می باشد. باید گفت موضوع بهبود سلامت روان در مدرسه این موضوع را ثابت می کند که می توان در نظام آموزش و پرورش افق های تازه ای را بر روی محققین باز کرد (ساک، ۱۳۹۱).

انسان موجودی اجتماعی است و لازمه زندگی اجتماعی یاد دادن و یادگیری فهماندن و فهمیدن تعلیم و تعلم است. برای یادگیری و تعلیم هر علم و فنی و به عبارت کلی تر برای رسیدن به هر هدفی قواعد و فنونی لازم است. علوم هم مانند هر علم و فنی برای آموزش به روش های خاصی نیاز دارد. در هر کلاسی می بایست به عنوان راهنما و مشاور دانش آموزان را در رسیدن به هدف یاری دهد. با توجه به این معضلات و مشکلات در نظام آموزشی کشور ما وجود کلاس های مختلط خصوصا چندپایه واقعیتی اجتناب ناپذیر است (شریفیان، ۱۳۹۲). شرایط سخت محیطی، کمبود جمعیت دانش آموزان، کمبود نیروی انسانی و فضای آموزشی، مهاجرت طبیعی یا اجباری از عواملی هستند که امکان تشکیل واحدهای آموزشی را محدود می سازند. با توجه به اینکه همیشه تبعیض طبقاتی را در میان دانش آموزان مشاهده نموده ام همیشه سعی بنده در این است که تعلیم و تربیتی را به دانش آموزانم ارائه دهم که هیچ گونه تفاوتی با بالاترین سطح از مدارس افراد

مرفه نداشته باشد. P1

تعلیم و تربیت دانش آموزان رسالتی خطیر و بزرگ است که نظام آموزشی کشور به انجام این امر می پردازد. به سبب شرایط محیطی، پایین بودن آمار دانش آموزی، کمبود معلم، فضای آموزشی، وضعیت فیزیکی مدارس، کلاس ها، و روش های تدریس و جدید والتالیف بودن بعضی از کتب و عدم آگاهی اولیاء از روشهای نوین تدریس و همچنین پایین بودن سطح سواد اولیاء کمک نمودن به فرزندانشان یک ضرورت به نظر می رسد. امروزه در جامعه معلمانی داریم که ارتباط عاطفی مناسبی با دانش آموزان برقرار می کنند و از نظر علمی و انتقال

تجارب تربیتی در سطح بالایی هستند و همچنین مهارت انتقال اطلاعات را دارا هستند. p2

با توجه به این موضوع، شیوه های اداره ی کلاس نوین و متفاوت گروهی را می طلبد به طوری که در شیوه ی گروهی نیز تدریس درس و یا موضوع به صورت مشارکتی و با همکاری کلیه دانش آموزان انجام می گیرد. همیشه می بایست در کلاس از روش های مشارکتی

استفاده نمود که سطح رقابت پذیری در میان دانش آموزان افزایش یافته و ارتقا یابد. P3

در تجربه حاضر در بخش واقعه نگاری روایت پژوهی مهم ترین تصمیم بنده کوشش در جهت بهبود وضعیت پیش آمده بود. در این رابطه می بایست حتما تفاوت های دانش آموزان هم مد نظر گرفته شود. باید در هنگام تدریس حتی به سر و وضع و مرتب و یا نامرتب بودن

لباس دانش آموزان بود چرا که از روی خصوصیات ظاهری می توان به تفاوت های آنان پی برد P4

طبیعتاً وجود کلاس در شرایط فیزیکی مناسب یکی از عوامل مهم ایجاد رغبت در یادگیرندگان و عدم خستگی آن ها از توصیه های درسی و تربیتی است. در نظام های مختلف آموزش و پرورش، ممکن است این مسئولیت به عهده معلم کلاس، مدیر مدرسه، و واحدهای فنی



مهندسی نظام‌های آموزشی قرار گیرد. منظور از روش های نوین آموزش و تربیت کنار گذاشتن کامل روش آموزش و تربیت سنتی نمی باشد بلکه سعی کنیم در کنار روش های سنتی بیشتر از روش های دانش آموز محور استفاده کنیم p5

گنگلوسی پیشنهاد می کند کلاس باید قابل تطبیق با روش ها و راهبردهای تدریس متنوع باشد و به نحوی طراحی شود که از یک سو فراگیران بتوانند از روش های مختلف تدریس مثل سخنرانی، گروه های کوچک، و مطالعه انفرادی سود برند؛ و از سوی دیگر معلم نیز موضعی مناسب برای نظارت داشته باشد و به سهولت بتواند سریع و راحت اصول راهبردهای مختلف یاددهی- یادگیری را در کلاس به اجرا بگذارد و جای کافی برای نگهداری مواد و تجهیزات آموزشی داشته باشد. بنابراین، هدف اساسی محیط مناسب کلاس، سازماندهی آن به صورتی است که به اهداف آموزشی معلمان از نوع که باشد، کمک نماید. من به این دلیل به الگوهای برتر آموزش و تربیت روی آوردم چرا که تربیت معلم در نزدیک کردن من به آرمان های حرفه ای، موثر واقع نشد زیرا آن چنان که شایسته بود نتوانست من را به اهدافم که شناخت دانش آموزان، نحوه ی برقراری ارتباط با آن ها و شیوه ی آموزش و تربیت موثر بود، نزدیک سازد. P6

دانش آموزانی که در کلاس من وجود داشتند همه کنجکاو و تشنه دانش بودند. بنده در طول تحصیل با ویژگی های شخصیتی دانش آموزان بیشتر آشنا شدم و آموختم که دانش آموزان یک کلاس با همه ی شباهت هایی که ممکن است در زمینه ی سنی، جنسی، و حتی فرهنگی داشته باشند، دارای تفاوت های معناداری با یکدیگر هستند به طوری که یک معلم نمی تواند در یک کلاس ۲۰ نفره، همه ی دانش آموزان را با یک دیدگاه، ببیند p7

لازم به ذکر است که بنده در تحصیلات آکادمیک، تجارب سودمندی کسب کرد م، زیرا دروس ارائه شده بیشتر مربوط به آموزش دروس رشته بنده بود و من از اکثر دروس، تدریس هایی در حضور استادان محترم و هم کلاسی هایم داشتم و با بهره مندی از نقد هایی که از من می شد، اشکالات تدریس خود را متوجه می شدم به طوری که می توانم بگویم این تدریس ها بهترین تجاربی بود که در دانشگاه کسب کردم. p8

اگرچه عمده تحقیقات انجام یافته ی مرتبط، به چگونگی رابطه در این مقوله پرداخته اند، اما مطالعات محدودی به بررسی متغیرهای همبسته با آن اختصاص یافته اند که اساس ارائه ی یک رویکرد پیشگیرانه و مداخله ای مؤثر است، به ویژه آنکه شکل پژوهشگری در رابطه با فشارهای روانی دانش آموزان و ماهیت آن در سال های اخیر تغییر یافته است. اکثر محققان توافق دارند که مبحث فشارهای روانی دانش آموزان و رابطه آن با بهبود سلامت روان در مدرسه از مسائل مورد انتظار در جامعه پژوهشی است.

کد گذاری باز

شماره ها	عنوان کد گذاری ها
p ¹	اعتراض در برابر تبعیض بین دانش آموزان
p ²	سطح علمی بالا در انتقال دانش و تربیت و مهارت های ارتباطی معلمان
p ³	حس رقابت بین دانش آموزان
p ⁴	توجه به ظاهر و نوع لباس
p ⁵	لزوم تغییر روش آموزش و تربیت بخشی در مدارس
p ⁶	کافی نبودن آموزش و تربیت تئوریک در تربیت معلم
p ⁷	لزوم آشنایی با تفاوت های فردی دانش آموزان
p ⁸	اهمیت کسب تجربه
p ⁹	لزوم تجزیه و تحلیل مسائل روز برای دانش آموزان

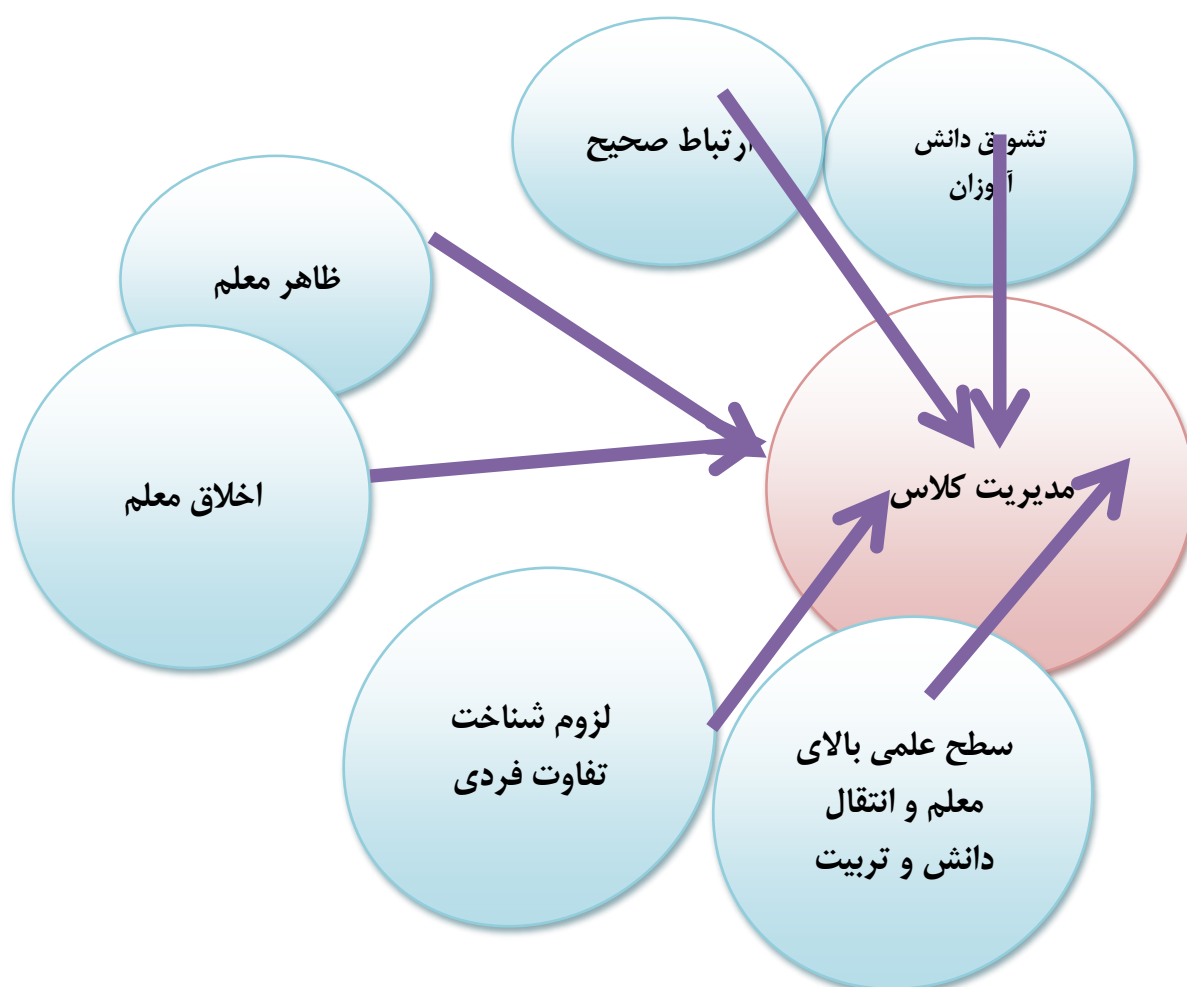


کد گذاری محوری

شماره ها	کدگذاری های باز مشترک
p ³	حس رقابت بین دانش آموزان
p ⁴	توجه به ظاهر و نوع لباس
p ⁵	لزوم تغییر روش آموزش و تربیت بخشی در مدارس
p ⁶	کافی نبودن آموزش تئوریک درسی و تربیتی در تربیت معلم

شماره ها	کدگذاری های باز مشترک از نظر وابستگی به مسئولین
p ⁷	لزوم آشنایی با تفاوت های فردی دانش آموزان
p ⁸	لزوم تجزیه و تحلیل مسائل روز برای دانش آموزان

کد گذاری انتخابی





۴- تأملی بر یافته های پژوهشی (بحث درباره یافته های بدست آمده (تحلیل مضامین)، پاسخ به سوالات پژوهش)

گام های اجرای مستند سازی و اجرای تجربه روایتی :	
گام اول	مطلع کردن عوامل آموزشی از اقداماتی که قرار بود انجام گیرد و جلب نظر و حمایت آنان
گام دوم	برگزاری جلسه توجیهی با اولیا در جلسات تخصصی
گام سوم	شروع آموزش و تربیت اخلاقی با استفاده از راهکارهای نوین راجع به فشارهای روانی دانش آموزان
گام چهارم	استفاده از روش های جذاب برای تشویق بیشتر و آگاهی بخشی به دانش آموزان
گام پنجم	ارزیابی مجدد طرح تجربه محور و رفع ایرادات و نتیجه گیری در مورد طرح اجرایی

پس از گردآوری داده های لازم از طریق مطالعه کتابها، مجلات و تحقیقات انجام شده، پرسش ها، مصاحبه با دانش آموزان و مشاهده ی تجارب روایتی همکاران، به تجزیه و تحلیل آن ها پرداخته، ضمن تبادل تجربه با همکاران به راه حل های پیشنهادی زیر دست یافتیم:

از مهمترین راهکارها در امر آموزش و تربیت در این برهه همکاری دانش آموزان و اولیا است. چرا که مثلث همکاری اولیا، دانش آموزان و مربیان، مشکلات مهمی را مثل مسائل مربوط به فشارهای روانی دانش آموزان حل نموده و کمک شایانی به بهبود اوضاع پیش آمده می کند. و حتی مانند یک مدرسه خلاق مشارکت محور عمل می کند. یکی از آبخشورهای فکری کلاس و مدرسه مشارکت محور، «رویکرد یادگیری تلفیقی / ترکیبی» است که طی آن آموزش و تربیت بر اساس فرایند همکاری و امکانات و ارتباطات به بیرون از مدرسه و کلاس درس محول می شود. از دیگر مبانی نظری مستند در ژرفنای این مقوله می توان به راهبرد «آموزش از طریق گروه همسالان» اشاره کرد و مبانی نظری بارز دیگر در روش مشارکت محور خلاق برگرفته از روش ساختارگرایی است و الگوی برنامه-ریزی شامل یک تغییر در ساختار آموزش و تربیت خواهد شد که نقش-ها و مسئولیت-های متفاوتی از قبیل مدیریت گروه های اخلاقی، علمی و تربیتی، نظارت بر روند پیشرفت تربیتی و درسی دانش آموزان، تهیه نوار ویدئو یا پاورپوینت یا جزوه درسی برای مبحث تربیتی جدید را برای همکار فرهنگی ایجاد می کند.

در اقدام اول با شرکت در جلسات انجمن اولیا و مربیان و همکاری عوامل آموزشی مدرسه شماره تلفن های والدین دانش آموزان را به صورت لیست درآوردیم و از طریق پنل اس ام اس با آنها در ارتباط بودیم. در این رابطه با آنها پیرامون جلسات تربیتی و آموزش اخلاقی چه در فضای مدرسه و چه در فضای مجازی هماهنگی ایجاد می کردیم. در اقدام بعدی نرم افزار ها و برنامه های مرتبط آموزشی را در ارتباط با فشارهای روانی دانش آموزان تهیه نموده و در قالب برنامه روزانه با اولیای دانش آموزان هماهنگ می نمودیم.

بعد از این اقدام فایل های آموزشی مرتبط با فشارهای روانی دانش آموزان را به صورت پاور پوینت و تولید محتوا در آورده و با دانش آموزان به صورت تعاملی از طریق گروه تربیتی به آموزش می پرداختیم.

با تشکیل کارگروه تخصصی زمینه کامل و دقیقتری جهت ارتباط تعاملی با دانش آموزان فراهم گردید که باعث تکمیل برنامه های تربیتی می شد. والدین نیز موظف بودند از طریق ارسال پیامک و یا در فضای مجازی نتایج حاصله را گزارش دهند.

تهیه بروشور راجع به فشارهای روانی دانش آموزان و نصب در برد آموزشگاه اقدام بعدی در این رابطه بود. همچنین مسابقه ای تحت عنوان آنچه که پیرامون مسائل مربوط به فشارهای روانی دانش آموزان آموزش داده بودم، برگزار نمودم و به نفرات برتر در این رابطه جوایزی اهدا نمودم. در این رابطه جهت تشویق دانش آموز مورد نظر به او نیز جوایزی ارزنده داده شد.

نتایج تجربه

- دانش آموزان با این کار فشارهای روانی را در خود کاهش می دهند یا از بین می برند.
- با کاهش فشارهای روانی اعتماد به نفس شان بالا می رود.
- با آسودگی بیشتری به کسب علم و دانش می پردازند.
- چون ما از دانش آموزان درخواست کردیم که نام و نام خانوادگی خود را روی برگه ها بنویسند پس از بررسی زباله دانی از مشکلات و موارد فشارهای روانی آن ها مطلع می شویم و در حد توان سعی در از بین بردن آن ها می کنیم.

پس از انجام اقدامات فوق، شرایط تا اندازه ای تغییر کرد که این تغییر هم در رفتار دانش آموزان مشهود بود و هم دانش آموزان درمورد فشارهای روانی دانش آموزان آگاهی بیش تری داشتند و هم موجب مستند سازی قوی تجربه زیسته در رابطه با بهبود سلامت روان در مدرسه برای اقدام عملی همکارانم گردید. همچنین موارد زیر نیز به بهترین شکل به نتیجه رسید. ۱- یکپارچگی نظام تربیتی در آموزشگاه با آموزش تربیت محور مسئله فشارهای روانی دانش آموزان ۲- مستند سازی تجربیات در رابطه با بهبود سلامت روان در مدرسه و اجرای محور های سند تحول بنیادین در مدرسه ۳- بهبود سطح آگاهی دانش آموزان و کسب تجربیات بیشتر در رابطه با فشارهای روانی دانش آموزان و بهبود سلامت روان در مدرسه.



در نهایت از دانش آموزان خواستم در مورد آنچه که به آنها آموختم ، مطالبی را خلاصه وار بگویند. آنها اشاره هایی نمودند. سپس خودم مجددا به صورت خلاصه آنچه را که در نتیجه گرفتن از این واقعه نگاری مد نظرم بود روی تابلو نوشتم و خواستم بگویند که چه چیز هایی را درک کرده یا فهمیده اند. سپس مجددا نکاتی گفتم و توضیحاتی بیان نمودم و در پایان با دو سه سوال بازخورد تقریبا مثبتی از میزان فهم صحبت هایم در فراگیران دریافت نمودم. P9

پیشنهادهات

- ۱ - زمان خاصی را به فعالیت پژوهشی اختصاص دهید.
- ۲ - در صورت امکان با دوستی منتقد یا به صورت گروهی کار کنید.
- ۳ - برای صرفه جوی در وقت، در جمع آوری اطلاعات از حمایت های اداری استفاده کنید .
- ۴ - برای برنامه ریزی پژوهش، از مدرسان دانشگاهی یا سایر کارشناسان مشاوره و راهنمایی بگیرید.
- ۵- قبل از شروع فعالیت پژوهشی، پیشینه ی پژوهشی مربوط به موضوع را مطالعه کنید.

منابع

- الوانی، سید مهدی (۱۳۶۸). فشارهای عصبی در سازمان و راه های مقابله با آن. مجله مدیریت دولتی.
- پارسا، فاطمه (۱۳۹۲). استرس در کودکان دبستانی
- سلحشور، ماندانا (۱۳۸۰). ترس های کودکان. تهران: انتشارات واژه آرا.
- صفری، نسرين (۱۳۹۴). ترس های متداول در کودکان و راه های درمان آن. <http://www.tebyan.net>
- ساکی، رضا، پژوهش معلم محور پارادایمی نو در پژوهش های آموزشی . (۱۳۹۱) فصل نامه راهبردهای آموزشی، دوره ۵، سال ۳ .
- شریفیان، احمد. (۱۳۹۲) . اقدام پژوهی یادگیری مسئله محور، رشد تکنولوژی آموزشی، شماره ۵ دوره ۲۹.