

توانایی و تدبیر معلم و افسردگی دانش آموز (حواس پرتی ناشی از گذشته‌نگری) با رویکرد اقدام پژوهی

علی ویسی نژاد^۱، ابوالحسن جشیره زاده^۲

^۱ مهارت آموز دبیری تاریخ، پردیس شهید بهشتی دانشگاه فرهنگیان تهران (نویسنده مسول)
^۲ دبیر جغرافیا، آموزش و پرورش شهرستان آبادان

چکیده

فلسفه آموزش و پرورش تربیت و هدایت انسان است؛ به عبارت دیگر وظیفه اصلی نظام تربیتی ایجاد زمینه‌ی مناسب برای توسعه انسانی است. چراکه انسان محور توسعه است. انسان توسعه یافته باید از لحاظ جسمانی سالم و از نظر روحی و روانی وضعیت مطلوبی داشته باشد. هدف از اقدام پژوهی حاضر ایجاد تغییرات رفتاری و حل مشکل افسردگی دانش آموز بوده است به گونه‌ای بتواند بر ضعفی که در درون خود احساس نموده غلبه کند و زندگی جدیدی از حیث فردی و اجتماعی آغاز کند. متن اقدام پژوهی زیر مربوط به یک نفر از دانش‌آموزان است که به‌طور شدید به گذشته دردناک خود می‌اندیشد تا جایی که این امر باعث اختلال در افکار و رفتار زندگی امروزی و باعث عوارضی چون غمگینی، سردرد، خستگی، پوچی، عدم تمرکز و افت تحصیلی شده است. علاوه بر آن که وضعیت روحی او تحت تأثیر این مسئله قرار گرفته وضعیت درسی و ایجاد رابطه با کلاس، معلم و مدرسه را نیز در ابعاد مختلف تحت تأثیر قرار داده است. لذا از نظر پژوهشی قابل تأمل و بررسی است. در جریان بررسی و پیگیری این مشکل پس از تشخیص مسئله تلاش شده است ضمن استفاده از کتاب‌های مرتبط با موضوع، استفاده از نظر همکاران و کادر آموزشی، تربیتی و پرورشی مدرسه و همچنین درگیر کردن دانش‌آموز مورد نظر با فعالیت گروهی و فردی، ایجاد حس صمیمیت بیشتر با معلم خود و با اجرای طرح‌هایی به حل مسئله پرداخته شود. کاربرد چنین رویکردهای به نتایج مطلوبی در روحیه و روان دانش‌آموز هم از جهت پیشرفت تحصیلی و هم از جهت انگیزش فردی و ارتباط اجتماعی منجر شد و دانش‌آموز توانست به تدریج با شناخت استعدادهای خود و مسئولیت‌پذیری در امور از تمرکز بالای برخوردار و برای اهداف خود الگو و برنامه داشته باشد و در امور شخصی نیز وقت‌شناس و مثبت‌اندیش شد. بطوریکه در مدرسه نسبت به همکلاسی‌های خود اعتماد و کار علمی و در جامعه با انتخاب دوستان متفاوتی فعال و شاداب شده و توانست رضایت والدین را هم کسب کند. از ویژگی‌های یک پژوهش خوب، فراگیر بودن و قابل تعمیم بودن آن است. به عبارتی اگر نتایج به دست آمده از یک فعالیت تحقیقی برای هم‌نوعان نیز قابل استفاده باشد از ارزش بیشتری برخوردار است.

واژگان کلیدی: اختلال حواس پرتی، افسردگی مرور گذشته، اقدام پژوهی، پژوهش قابل تعمیم

۱- مقدمه

تفاوت عمده‌ی همه‌ی مکتب‌های مادی با ادیان الهی در نوع نگرش آن‌ها به انسان و ابعاد وجودی اوست؛ و هر کدام از آن‌ها برنامه‌ها و سیاست‌های خود را بر اساس برداشت خود از ماهیت انسان طراحی می‌کنند. وقتی انسان را موجودی فراتر از جسم و ماده بدانیم و اعتقاد داشته باشیم که انسان نه تنها اشرف مخلوقات بلکه هدف و غایت کل هستی بر محور انسان می‌چرخد تا انسان به کمال برسد، بررسی مسائل او دیگر تنها در بعد مادیات نیست. فلسفه آموزش و پرورش نیز تربیت و هدایت انسان است؛ به عبارت دیگر وظیفه اصلی نظام تربیتی ایجاد زمینه‌ی مناسب برای توسعه انسانی است. چراکه انسان محور توسعه است. انسان توسعه یافته باید از لحاظ جسمانی سالم و از نظر روحی و روانی وضعیت مطلوبی داشته باشد. (عابدی میانجی، ۱۳۸۲)

تاریخ هر ملتی نمادی از هویت آنان است که در شکل‌گیری شخصیت و هویت جوانانش نقش اساسی خواهد داشت و هیچ قسمتی از فرهنگ جامعه به اندازه تاریخ در هویت بخشی و بالندگی فرد موثر نیست. این مسئله تنها با آموزش درست تاریخ میسر می‌شود و برای آموزش صحیح و کارآمد باید دانش‌آموز را جذب تاریخ و فلسفه وجودی آن کرد تا خودجوش به دنبال چرایی مسایل برود و به کنکاش بپردازد. به قول دکتر زرین کوب آنچه انسان امروز از تاریخ می‌تواند آموخت شناخت خویش است شناخت معنی حیات خویش. (خیراندیش، ۱۳۸۴) مورخان بر این امر اتفاق نظر دارند که تاریخ عبرت آموز بوده و می‌تواند با یادآوری اشتباهات گذشته انسان را از تکرار و خطا بازدارد. به علاوه تاریخ تجربه گذشته را به تجربه کنونی می‌افزاید و زندگی را پرمایه تر می‌کند. اتکا بر تجارب گذشته غالباً اخذ تصمیم را در زندگی روزانه آسان می‌کند و چونان چراغی برای راه آینده ما عمل می‌نماید. (ملک محمدی، ۱۳۸۴)

متن اقدام پژوهی زیر مربوط به یک نفر از دانش‌آموزان است که به‌طور شدید به گذشته دردناک خود می‌اندیشد تا جایی که این امر باعث اختلال در افکار و رفتار زندگی امروزی و باعث عوارضی چون غمگینی، سردرد، خستگی، پوچی، عدم تمرکز و افت تحصیلی شده است. علاوه بر آن که وضعیت روحی او تحت تأثیر این مسئله قرار گرفته وضعیت درسی و ایجاد رابطه با کلاس، معلم و مدرسه را نیز در ابعاد مختلف تحت تأثیر قرار داده است. لذا از نظر پژوهشی قابل تأمل و بررسی است. در جریان بررسی و پیگیری این مشکل پس از تشخیص مسئله تلاش شده است ضمن استفاده از کتاب‌های مرتبط با موضوع، استفاده از نظر همکاران و کادر آموزشی، تربیتی و پرورشی مدرسه و همچنین درگیر کردن دانش‌آموز مورد نظر با فعالیت گروهی و فردی، ایجاد حس صمیمیت بیشتر با معلم خود و با اجرای طرح‌هایی به حل مسئله پرداخته شود.

یکی از مسائل محدوددهی تدریس وجود دانش‌آموزانی است که بنا به دلایل گوناگون از نظر درسی دارای افت تحصیلی و دچار مشکلاتی می‌باشند. بخشی از تدریس هر معلم خواسته یا ناخواسته مربوط به نکات اخلاقی است. معلم می‌تواند آموخته‌های خود را ترکیب و در مسیر رضایت دانش‌آموزان قرار دهد و این بستگی به میزان خلیات ذاتی و اکتشافی او دارد. افسردگی یک اختلال شایع است بر خلاف تصور افراد که اغلب خود را سالم تلقی می‌کنند هر یک به نحوی از اختلالات روانی رنج می‌برند و نوجوانان در وضعیت حادثری قرار دارند. یکی از اختلالات افسردگی در نوجوانان بیماری مرور خاطرات تلخ گذشته (PTSD) یا تروما (زخم روان) می‌باشد. در زندگی بعضی اتفاقاتی رخ می‌دهند که تا سالها ذهن را با خود درگیر و در نتیجه تمرکز حواس را از او سلب و مانع پیشرفتش میشوند. در این میان برخی توصیه‌ها هست که گذشته تلخ را باید فراموش کرد شبیه طنز تا راه حل. وقتی شما فکر فراموشی باشید شاهد گره‌های کورتتری در زندگی خواهید بود که منشا آن یک خاطره تلخ بوده ولی شفا ندادن آن منجر به تشکیل یکسری خاطرات تلخ دیگر شده است. روانکاوان پیرو مکتب پروفیسور کارل گوستاو یونگ معتقدند شما باید بزرگتر از اتفاقاتی شوید که برایتان رخ داده است آنگاه می‌توانید جلوی عملکرد نادرست آنها را بگیرید. (افروز، ۱۳۸۲)

۲- معرفی موقعیت

اینجانب علی ویسی نژاد به عنوان کارآموز دبیری تاریخ در دبیرستان متوسطه اول شهید ستمی شهر لیکک از استان کهگلویه و بویراحمد مشغول به خدمت هستم. تعداد دانش‌آموزان دبیرستان ۱۸۷ نفر و کلاس تاریخ ۱۵ نفر است. در جلسات اول سعی می‌کنم با بیوگرافی دانش‌آموزانم کاملاً آشنا شوم و از آن‌ها سؤالاتی در مورد خود و خانواده‌شان می‌پرسم (خصوصیات اخلاقی،

علاقه شان به درس تاریخ، تعداد فرزندان و ...) و آن‌ها را در دفترم یادداشت می‌کنم. چون اولین سال کاری من در این مدرسه بود؛ بنابراین آشنائی قبلی با محیط و دانش‌آموزان نداشتم. بعد از چند جلسه تدریس رفتار یکی از دانش‌آموزان نظر من را به خودش جلب کرد. او درحین تدریس مدام دارای چهره‌ای پر از غم، نگاه‌های بی روح و نا امید بود و یک حالت نگرانی عمیق در صورتش موج می زد. اگرچه حفظ ظاهر میکرد و مستقیم به من نگاه میکرد ولی مشخص بود که در درون خود از چیزی رنج می برد و تمرکز حواس ندارد و با تدریس حوادث تاریخی او نیز در زندگی گذشته خود غمگینانه فرو می رود و از جریان درس خارج می شود. تا اینکه برای اطمینان از برداشت خود از سوالی پرسیدم با کمی صبر پاسخ داد آقا معلم شرمنده حواسم نبود و سعی میکنم تکرار نشود اما باز بعد از چند دقیقه به فکر فرو میرفت و انگار دنیای درونش پر آشوب و حل نشدنی بود. بالاخره با ادامه این رفتار واز روی احساس مسئولیت بعد از کلاس باش هم صحبت و و ابراز همدردی و اینکه نگران حال او هستم گفت که گذشته دردناکی داشته و با تدریس شما از گذشتگان بیشتر در فکر فرو می روم. از این وضعیت ناراحت و متاثر شدم و بر آن شدم تا راهکاری برای این مشکل پیدا کنم. به هر حال پیش از دانش‌آموز معلم باید حکمت و فلسفه و نارسائی- های زندگی را بداند و به صورت مستقیم یا غیرمستقیم آن‌ها را به فراگیران خود منتقل کند چنان‌که پیامبران علاوه بر شناساندن معروف و منکر خود نیز در همه حال مجری آن بودند و این دو از شئون پیامبران است. (افروز، ۱۳۸۲)

توجه به اصلاح و بهبود وضعیت از لزومات هر سازمانی است به عبارتی هر سازمانی در جریان شکل‌گیری خود به سوی اهداف تعیین شده خود با موانع گوناگون روبرو می شود که گاهی ممکن است موجب انحراف یا توقف آن شود. پس برای آن‌که در مسیر تحقق اهداف خود گام بردارد یک مکانیزم نظارت و کنترل مبتنی بر معیارهای اهداف خاص و مشخص که حافظ بنای سازمان نیز باشد ضروری است. (اتحادیه انجمن اسلامی، ۱۳۸۹)

۳- تبیین و تحلیل مساله

۳-۱- پیشینه و ادبیات تحقیق

دبیر باید در روابط با شاگردان از اصول حسنه انسانی آگاه باشد و آنها را به کار بندد و محیطی را به وجود آورد که دانش‌آموزان، مشکلات خود را با او در میان گذاشته و او در حد توان به اصلاح و تغییر رفتار آنها اقدام نماید. دبیر به این موضوع ایمان داشته باشد که رفع موانع تحصیلی و کاهش مشکلات دانش‌آموزان، خود مقدمه ای برای آماده سازی ذهنی دانش‌آموزان و ارائه مطالب درسی می باشد. دبیر متعهد، در طریق حفظ و تامین منافع واقعی شاگرد است، در حل مسائل و مشکلات کوشاست. روحیه اش به گونه ای است از خدمت لذت می برد، از ساختن و به عمل آوردن دانش‌آموز و قراردادنش در مسیری که مورد هدف است خرسند است. (قاسمی پویا، ۱۳۸۳)

ارزیابی معلم از رفتارهای دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی از اهمیت جدی برخوردار است. باتوجه به اینکه در کلاس چندین مرتبه از دانش‌آموز مورد نظر به‌طور شفاهی پرسش و پاسخ و سطح هوشیاری و رفتارش سنجیده شد و ضعف او در رفتار و در کلاس ناشی از عدم تمرکز و خیره شدن برایم آشکار شد. پیگیر این موضوع گشتم و بعد از ارزیابی اولیه خودم برای گردآوری اطلاعات ابتدا از سایر همکاران به دلیل تجربه ای که پیش از من داشته و همچنین مدیر و معاون و مشاور مدرسه جوایب نمرات مکتسبه سالهای قبل و رفتار و گفتارش در کلاس و محیط مدرسه شدم. چیزی که برایم حاصل شد این بود که بی انگیزگی در او به روندی تکراری تبدیل شده و درسالهای قبل به دلایل مختلفی چون عدم توجه به ویژگیهای فردی و معیشت او و عدم درک شرایط خاص روحی و... نمرات پایین داشته و متاسفانه با مشکل اش بصورت سطحی برخورد و دانش‌آموز تنها با اخذ حداقل نمره صرفا رفع تکلیف کرده و به دلیل اینکه از ابراز موضوع هراسان و آن را لاینحل و بسیار شخصی و سری میدانسته در نتیجه توان و روحیه مبارزه با آن و کنار آمدن با واقعیت را نداشته و به مرور زمان با کاهش اعتماد به نفس تبدیل به مانع بزرگی برایش شده و هیچوقت به مشاور مدرسه مراجعه ای نداشته است.

رفتار اجتماعی هر کس نشان دهنده‌ی منش و شخصیت فکری اوست. برخوردهای رسول اکرم (ص) با مردم می‌تواند اسوه باشد. جاذبه‌ی شخصیتی هر کس تا حد زیادی مرهون رفتار محبت آمیز با مردم است و لبخند محبت می‌آورد و کدورت را

می‌زداید. طرز گفتاری که هر کس در اولین لحظه برخوردش با مخاطبان دارد آینه‌ای است که درون او را نشان می‌دهد. سلام گفتن، دست دادن و مصافحه کردن نشانه و شرط تواضع و حسن خلق است. (عابدی میانجی، ۱۳۸۲)

با توجه به مطالعات و تحقیقات اقدام پژوهی های صورت گرفته موضوع افسردگی در کلیت بین دانش‌آموزان با عناوینی مثل چگونه توانستم مشکل افسردگی را برطرف کنم مورد توجه قرار گرفته ولی اختلال افسردگی از گستردگی و تنوع بسیاری برخوردار بوده که به این نوع اختلال هنوز پرداخته نشده است؛ اما مفاهیم اصلی که در این تحقیق بکار رفته است عبارتند از:

افسردگی: حالتی خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی و بی‌میلی است و می‌تواند بر افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد. وهمچنین گفت وگوهای ذهنی به وجود می‌آورد. (NIMH، ۲۰۲۰)

افسردگی مرور خاطرات گذشته: افرادی که به افسردگی مبتلا هستند، بیش از آن که به امروز متکی باشند و به آینده فکر کنند در گذشته سیر می‌کنند. در این افراد، امید به زندگی کم و نگاه به گذشته، خطاها، خاطرات بد، ضعف‌ها و افکار منفی بالاست. افراد افسرده به دلیل کاهش میزان سروتونین در بدن و عدم تعادل خلق و خو، بیشتر بر افکار منفی متمرکز می‌شوند و بیشتر از سایر افراد به خاطرات آزار دهنده فکر می‌کنند. ارتباط میان افسردگی و مرور خاطرات یک ارتباط دو سویه است. به این معنا که تمرکز بر افکار منفی نیز با یادآوری مداوم لحظات ناراحت کننده و بالا بردن استرس باعث می‌شود شخص به مرور از سبک زندگی سالم فاصله بگیرد و تعاملات مثبت خود را کاهش دهد و به سمت افسردگی سوق داده شود. (طباطبایی، ۱۴۰۰)

ناتوانی در خواندن: عبارت از یک بی‌نظمی و اختلال در اعضای شنوایی و صوتی دانش‌آموز که شرایط لازم برای قرائت عادی و صحیح را مختل یا دچار وقفه می‌سازد. (لوگال، ۱۳۷۹)

روش تدریس: به مجموعه تدابیر منطقی که دبیر برای رسیدن به هدف با توجه به شرایط و امکانات اتخاذ می‌کند را روش تدریس می‌گویند. (شعبانی، ۱۳۸۲)

منابع گرد آوری اطلاعات من دانش‌آموز، اولیا دانش‌آموز و همکاران می‌باشد. در این راستا روش‌هایی که برای جمع آوری اطلاعات استفاده کردم عبارتند از: الف) مشاهده ب) مصاحبه ج) پرسشنامه د) اسناد

۳-۲-مشاهده

دانش‌آموز مورد نظر در کلاس به لحاظ روحی بسیار ساکت، خسته و غمگین و به لحاظ ظاهری لاغر، دارای لباس نامرتب و تار، موهای ژولیده و نگاه مایوس و از لحاظ درسی ضعیف است. در مقابل تشویق و توجه معلم و دیگران و احوالپرسی عکس العمل مثبت نشان می‌داد و در واقع دوست داشت که همدرد داشته باشد و دیده شود تا مشکلات دنیای درون را بازگو و و برای حل آن شریکی داشته باشد و در مقابل تنبیه و دوری‌گزینی دیگران هم بی‌تفاوت بود. وقتی وضعیت خانوادگی اش را مشاهده و تحقیق کردم به این نتیجه رسیدم که رفتاری ذهنی او از خانواده است. او در داخل خانواده اش و در کودکی شرایط سختی را گذرانده و وضعیت اقتصادی خوبی هم نداشتند و چون چندین فرزند بودند و پدرش تمام وقت روز را سرکار بود. درواقع پدر و مادرش وقت و روحیه کافی جهت توجه به او و دغدغه‌هایش را نداشتند. درواقع به لحاظ روحی و اجتماعی مورد بی‌تفاوتی و کم توجهی قرار گرفته و این مسایل از آن زمان برایش مانده است و مدام ذهنش را مشغول و عذابش می‌دهند.

۳-۳-مصاحبه

ابتدا با خود دانش‌آموز صحبت خصوصی داشتم وقتی او را بعد کلاس دعوت می‌کردم و واقعا می‌دید پیگیر وضعیتش بودم به‌طور صمیمانه و راحت حرف دلش می‌زد می‌گفت که زندگی خوبی نداشتم و درد و رنج‌های دوران گذشته برایم فراموش نشدنی هستند از چهره اش مشخص بود که خیلی کم می‌خوابد. در صحبت‌های خصوصی با او به‌طور کلی خودش از وضعیتش آگاه و ناراضی ولی برای اصلاح و پیشرفت خودش دچار سردرگمی بود به نحوی که انگار جای گیر کرده و چیزی حل نشده از زندگی اش را با خود حمل می‌کند. در مرحله بعد از همکاران قدیم و جدید هم کسب تجربه کردم. دیدگاه سایر همکاران

متفاوت بود یکی از همکاران می گفت چون به جهت اخلاقی مودب و آرام است و می‌داند چقدر استعداد دارد و از زندگی گذشته خود رنج می برد هر طور که بخواند به او نمره می‌دهم. یکی دیگر از معلمان می گفت قبلاً محصلش بوده و انسان عاطفی و زودرنج و خانواده دوستی است اما برای خودش هدف دارد و تا حدی درسش میخواند. مدیر مدرسه بیان کرد که دانش‌آموزان این‌جا بر اساس سنت بیشتر به حرف والدین گوش می‌دهند و تاثیرپذیری بیشتری از والدین خود دارند تا معلمان و دوستان خود و افسردگی اش مربوط به خانواده اش می باشد با فشار اولیا درس اش می خواند و این سردرگمی اش نشان دهنده‌ی تأثیر گذشته بر روحیه او بوده است زیرا قبلاً دانش‌آموز خیلی تنبلی نبوده است و در کارهای مدرسه گهگاهی فعال بوده است. در مصاحبه با اولیا او متوجه شدم که پدرش هنوز هم فرصت کافی برای توجه به نیازهای روحی فرزندش ندارد و بیشتر به دنبال تامین نیازهای مادی خانه است و مادرش هم می گفت خانه دار است و از وقتی که از کودکی بیرون آمده و کمی بزرگ شده دیگر خیلی با من حرفی نمی زند میبینم که خیلی تو خودش است ولی باورم نمیشد که همه وقت و حتی سرکلاس هم اینجور باشد. مدتی است که با دوستان هم سن و سال خودش کمتر ارتباط دارد و ورزش نمی کند و برای غذا هم اشتیهای چندانی ندارد.

۳-۴- پرسشنامه

برای اینکه از وضعیت دانش‌آموز پارسا آگاهی بیشتری داشته باشم و بهتر بتوانیم مشکل اش را شناخته و برای همیشه حل کنیم دو پرسشنامه که هر کدام با ۸ شاخص ارزیابی و در قالب ۱۶ سوال و در پنج درجه (۱-کم ۲-خیلی کم ۳-متوسط ۴-زیاد ۵-خیلی زیاد) طراحی شد. برای شاخص‌های مثبت بترتیب از خیلی زیاد به خیلی کم نمرات ۵ و ۴ و ۳ و ۲ و ۱ و برای شاخصهای منفی برعکس آن منظور شده است. پرسشنامه اول را در اختیار دانش‌آموز گذاشتم و پرسشنامه دوم را از معلم درس تاریخ که معلم راهنمای خودم نیز بود و مدیر مدرسه و معاونین آموزشی و پرورشی گرفتم. پرسشنامه اول در جهت ریشه یابی و آسیب شناسی مشکل و پرسشنامه ای دوم در جهت شناسایی ابزارهای تقویت روحیه شخصی و راهکارشناسی موثر گرفته شد. روایی و اعتبار پرسشنامه ها نیز با استفاده از نظر همکاران واحد آموزشی مورد تایید قرار گرفت؛ و در طراحی پرسشنامه برای سنجش هر شاخص و یا معیار دو سوال پرسیده شد. با توجه به پاسخ‌های داده شده به پرسشنامه اول از طریق خوداظهاری دانش‌آموز دلایل اصلی عدم تمرکز حواس و مرور خاطرات تلخ گذشته بیشتر مشکلات ریشه ای خانواده، بی توجهی والدین و عدم نظارت و وقت کافی برای او، درک نادرست از موقعیت و شرایط زندگی، بی برنامه‌گی، نداشتن هدف و آینده نگری، ناهنجاریها اجتماعی و بدرفتاریهای همسالان و تاثیر پذیری دانش‌آموز و در نهایت نیز شاخص بدبینی نسبت به اطرافیان و دوری گزینی اجتماعی می باشد. البته باید گفت که دانش‌آموز پارسا از مشکل افسردگی و ناامیدی خود آگاه و خودش هم سعی در رهایی از این شرایط و خواهان تغییر وضعیتش بود مدام میگفت در مورد انجام نشدن تعهدات و تکالیف خود نگران است، اهمیت کارها و اولویت آنها را می داند ولی وقفه در انجام فعالیتهاش ایجاد می شود که به دلیل زمانی هست که از دست می دهد و افکاری که ناخودآگاه و یا در بعضی شرایط تمام هوش و حواس اش را می گیرند. پاسخنامه دانش‌آموز به پرسشنامه در جدول شماره ۱ شرح و نمایش داده شد.

جدول شماره ۱- پاسخنامه دانش‌آموز

ردیف	شاخص	میزان تاثیرپذیری
۱	عدم اعتماد به نفس	۲
۲	مشکلات ریشه ای و معیشتی خانوادگی	۵
۳	نداشتن هدف و آینده نگری	۳
۴	بی برنامه‌گی	۳

۵	بی توجهی والدین	۵
۳	بدرفتارهای همسالان	۶
۱	بدبینی و دوری‌گزینی	۷
۵	سهل‌انگاری و درک نادرست مشکل	۸

بنابراین با تعیین دقیق عوامل اختلال در حواس در پرسشنامه دوم که از معلم و عوامل اجرایی و معاونین آموزشی و پرورشی به دلیل سابقه بالای آموزش و ارتباط با دانش‌آموزان به‌طور مجزا برای شناسایی محرک‌های اصلی و انگیزه بخش در جهت رفع مشکل و نیز افزایش تمرکز حواس دانش‌آموز راهکارهای چینی و نیز میزان اثربخشی آنها سنجیده شد که بترتیب استفاده از شیوه‌های تدریس نو و متفاوت دبیران، جذاب‌سازی محیط مدرسه، محیط مناسب محله و جامعه زیستی با نظارت و کنترل غیرمستقیم والدین، نقش والدین و خانواده، وسایل کمک آموزشی به روز، برنامه ریزی مناسب زمانی و هدفمندی، درک صحیح و عمیق از درس تاریخ و تجارب آموزنده و اهمیت‌های آن در زندگی امروزی و امکانات خدماتی و رفاهی مدارس موثر و کارآمد تشخیص داده شد. پاسخنامه معلم مربوطه و مدیر و معاونین به پرسشنامه در جدول شماره ۲ شرح و نمایش داده شد.

جدول شماره ۲- پاسخنامه معلم و مدیر و معاونین

ردیف	شاخص	میزان تاثیرگذاری
۱	وسایل کمک آموزشی	۴
۲	شیوه تدریس	۵
۳	امکانات خدماتی و رفاهی	۲
۴	والدین و خانواده	۲
۵	برنامه ریزی زمانی	۳
۶	درک ضرورت‌های تاریخ	۳
۷	محیط مدرسه	۵
۸	محیط اجتماعی	۴

۳-۵-اسناد

در تهیه ای مدارک و اسناد جهت حل مشکل افسردگی از اوراق امتحانی سالهای قبل و نمرات ثبت شده دانش‌آموز در دروس مختلف و نیز لیست حضور و غیاب استفاده شده و نمرات اخذ شده و تعداد غیبت‌های غیرموجه مورد مقایسه و رسیدگی قرار گرفتند که گویای افت تحصیلی رو به فزونی دانش‌آموز با بالا رفتن سن و قرارگیری در پایه بالاتر به دلیل شدیدتر شدن اختلال شده است.

۳-۶-تجزیه و تحلیل داده‌ها

از مستندات و منابع علمی و مشاهدات عینی و مصاحبه‌هایی که با مادر و پدر دانش‌آموز به عمل آوردم معلوم گردید که دانش‌آموز ما از مرور مداوم خاطرات گذشته خود در رنج به سر می‌برد و این مشکلات تمرکز روانی او را مختل کرده و دچار افسردگی شده است و از نظر درسی نیز او را ضعیف ساخته است. برای حل این مشکل قسمتی در حیطه ما در کلاس و مدرسه

است و قسمتی با همکاری خود دانش‌آموز و خانواده او قابل حل بود. کناره‌گیری و افسردگی را به عنوان یک ضعف در شخصیت خود پذیرفته بود و در او عزت نفس جای خود را به ذلت نفس داده بود در نتیجه اعتماد به نفس خود را از دست داده و خود را کمتر از دیگران می‌بیند و زمانیکه موفقیت‌ها و خوش‌گذرانی‌ها همسالان خود را می‌بیند دچار عقده حقارت شده و در خود فرو رفته و زمانی که در چنین محیطی قرار می‌گیرد مشکل خود را عمیق‌تر از گذشته احساس کرده است. به‌طور کلی می‌توان عوامل حواس‌پرتی دانش‌آموز پارسا به دو دسته تقسیم کرد: ۱. عوامل درونی و ذهنی: علاقه شخصی به مسایل گذشته، عدم برنامه‌ریزی زمانی مناسب، بی‌هدف‌گذراندن و ناامیدی، بدبینی، عدم روحیه کافی جهت حل مسله، عدم درک موقعیت امروزی خود، اعتیاد ذهنی، بی‌عاری و بی‌تفاوتی نسبت به خود ۲. عوامل بیرونی و محیطی: کانون خانواده، محیط مدرسه، فضای کلاس، کتاب و موضوعات آن و دبیر و روشهای برخورد اخلاقی و روش تدریس آن (قائمی، ۱۳۷۸)

۴- راه حل‌ها و راه حل انتخابی

۱. تشکیل جلسه‌ی پرسش و پاسخ در مورد معیارها و ارزش‌های یک دانش‌آموز موفق در همه‌ی ابعاد زندگی شخصی و تحصیلی و غیره در کلاس درس به وسیله‌ی همه‌ی دانش‌آموزان جهت الگوسازی
۲. انجام تمرینات فکری جهت کنترل افکار منفی و تمرکز حواس خود با استفاده از ورزش‌های ذهنی مثل شطرنج و فرمان ایست در روان‌شناسی
۳. برقراری ارتباط با دانش‌آموز مورد نظر از طریق مصاحبه، دادن مسئولیت‌های ویژه و وارد کردن او در فعالیت‌های گروهی و ...
۴. صحبت با دانش‌آموز و روحیه دادن و اعتماد به نفس به او که شما استعداد و هوش بالای دارید و اینکه می‌تواند شاد باشید و شادی رمز موفقیت است.
۵. معرفی چند دانش‌آموز موفق که مانند او دچار افسردگی و اختلال حواس شده بودند و با اراده و همت شخصی توانستند بر مشکل شان غلبه نمایند.
۶. صحبت دلسوزانه با دانش‌آموز مبنی بر اینکه شما اکنون در بهترین دوران زندگی به سر می‌برید انرژی و توان هر کاری که بخواهید را دارید و اینکه همه انسانهای موفق در سن شما آینده‌شغلی خود را پایه‌ریزی کرده و بهتر است که قدر وقت خود را بدانیم و در زندگی برنامه‌ریزی زمانی و آینده‌نگری داشته باشیم.
۷. ارتباط شفاهی دوستانه با دانش‌آموز در مورد اینکه چگونه باید از گذشته عبرت‌آموزی داشت و اینکه شکست پل پیروزی است یعنی اگر در گذشته ناکامی‌های داشته‌نباید ناامید شد بلکه باید یاد گرفت در زندگی آنقدر شکست خورد تا راه پیروزی پیدا و اینکه چنین موفقیتی با دوام است و این باور که اگر در زندگی هدف و آینده‌نگری نداشته‌باشید شکست می‌خورید.
- ۸- مشورت و امیدواری دادن به دانش‌آموز و اینکه گذشته چراغ راه آینده است از تجربیات گذشته در آینده استفاده و باید با واقعیات کنار بیایم که تاریخ هر انسانی پر از خوب و بد است و نباید با یادآوری تنها بدبها غرق در افسردگی و عدم اعتماد به نفس و بدبینی شویم و از تلخی‌ها بعنوان یک کتاب راهنما و چراغی در تاریکی استفاده کرد.
- ۹- استفاده از شیوه تدریس مشارکتی متقابل جهت فعال‌سازی دانش‌آموز در کلاس درس
- ۱۰- استفاده از وسایل کمک آموزشی موثر
- ۱۱- فراهم کردن امکانات رفاهی در مدارس مثل سالن اجتماعات جهت تئاتر، گردهمایی و رایه‌خلاقیت‌ها دانش‌آموزان با تقدیر و انتخاب افراد نمونه
- ۱۲- ایجاد امکانات متفاوت ورزشی و فراغتی در مدارس برای همه دانش‌آموزان با توجه به سلیقه و استعدادها دانش‌آموزان
- ۱۳- ایجاد محیط جذاب و لذت‌بخش برای همه دانش‌آموزان در مدرسه با در نظر‌گیری تفاوت‌های فردی و اجتماعی
- ۱۴- تشویق مداوم دانش‌آموز از طریق فعالیت درسی و ایجاد انگیزه و حس رقابت و همچنین دقت و نظم‌پذیری در امور

۱۵- راهنمایی و مشاوره با والدین نسبت به اینکه تنها به برطرف کردن نیازهای مادی فرزند خود نیندیشند و با دانش‌آموز در محیط خانه ارتباط مناسب داشته باشند.

۴-۱- راه حل انتخابی

۱- با دانش‌آموز ارتباط صمیمانه برقرار و با او همدرد و راحت باشیم باتوجه به ویژگیهای فردی به او حق و فرصت بدهیم تا مشکل اش را شناسایی و سپس از طریق گفتگوی دلسوزانه و دوستانه که شما اکنون در بهترین دوران عمرتان هستید و انرژی و توان هر کار دلخواهی را دارید فقط باید به خود اعتماد داشته و شاد باشید و نیز اینکه همیشه ما پیروز نیستیم و شکست هم لازمه پیروزی است و باید از شکستها و گذشته درس گرفت و همچنین با والدین دانش‌آموز ارتباط مداوم داشته باشیم که فقط دنبال تامین نیازهای مادی نباشند و در افزایش کیفیت درسی بتوانند با ما همیاری داشته باشند.

۲- با شیوه تدریس مشارکتی دانش‌آموز را باید در کلاس درس شریک و با کار گروهی بهش مسئولیت داد و مداوم از آنها ارزیابی شفاهی و کتبی داشت و از فواید درس تاریخ و تجربه اندوزی آن در حل مشکلات روزمره و آینده گفته و در دانش‌آموز علاقه و اهمیت نسبت به درس تاریخ ایجاد شود؛ و دانش‌آموزان موفق را تقدیر و تمجید و نیز از امکانات کمک آموزشی جدید جهت درک و تمرکز دانش‌آموز استفاده کرد.

۳- جهت ارتباط اجتماعی و رهایی از انزوا و دوری گزینی دانش‌آموز را به استفاده از امکانات رفاهی مدرسه مثل شرکت در مراسمات و همایش های دسته جمعی و اردوهای تفریحی و نیز امکانات ورزشی راهنمایی کرد.

۵- تدوین طرح اجرایی

هدف از طرح رفع مشکل افسردگی دانش‌آموز به دلیل مرور خاطرات تلخ گذشته در حین تدریس و در امور روزمره است. برای این موضوع او نه تنها در کلاس تاریخ بلکه در محیط بیرون هم نیاز به حمایت داشت و با توجه به فراگیری این مشکل حل آن با کمک معلم و مدرسه و والدین امکانپذیر است. پیش از هر چیزی برای درمان افسردگی دانش‌آموز پارسا به یک همدرد و شریک نیاز بود تا بتواند درد درون اش را با او بازگو و از این طریق احساس راحتی و تخلیه بار روانی روی خود کند. در این زمینه ابتدا با مشاهده حواس‌پرتهی مصاحبه خصوصی با دانش‌آموز داشتم و مشکل اش را شناسایی و راهکاری که انتخاب و اجرا شد این بود که تا زمان درمان کامل او ارتباط صمیمی و همدردی خود را حفظ کردم و از این طریق به تدریج سنگینی و تلخی گذشته برایش کمتر شده و توانست خود را بشناسد و از روحیه تمرکز بالای برخوردار شد.

در مرحله بعد او نباید خود را تنها ببیند چون با تنهایی بیشتر در فکر فرو میرود و به تدریج نسبت به جامعه اطراف خود بدبین می شود و با بدبینی افکار منفی ذهنش را مشغول و در نتیجه اعتماد و روحیه خود را با بزرگ شدن مشکل از دست میدهد؛ بنابراین باید دارای ارتباط اجتماعی قوی و در فعالیتهای درسی و اجتماعی سرگرم باشد. در کلاس محرکها از طرف دبیر جهت تفهیم وجود داشته باشد. مسئولیت‌پذیری را در امور خود داشته باشد و با تلاش برای اهداف خود الگو و اهداف و برنامه داشته باشد؛ که در این زمینه با تغییر شیوه تدریس خود او را در کارهای گروهی کلاس شرکت دادم سعی کردم او نسبت به همکلاسی ها خود اعتماد و با آنها تمرین و تحقیق علمی داشته و استفاده از وسایل کمک آموزشی نوین را جهت تمرکز بهتر بر موضوعات کتاب برایش میسر کردم و با ذکر فواید تاریخ در کسب تجربه و دانش جهت برخورداری از مهارتهای زندگی آینده و چاره ساز بودن مسایل تاریخی در همه برهه های زمانی او را علاقمند به درس تاریخ کردم و بالاخره توانست با به دست آوردن تمرکز حواس خود چندین بار تشویقی بگیرد.

در زمینه حضور موثر در عرصه اجتماعی و دستیابی به ارتباط اجتماعی ابتدا به والدینش پیشنهاد کردم که دانش‌آموز را در خانه بیشتر مورد محبت قرار دهند او را با هم سن و سال های خود مقایسه و سرزنش نکنند و در امور خانه به او مسئولیت بدهند در محله نیز با نظارت غیرمستقیم بگذارند با اراده خود دوستانی داشته باشد همچنین با مدیر و معاون مدرسه و معلم ورزش هماهنگی کردم که دانش‌آموز بتواند در مسابقات علمی و ورزشی و مراسمات و اردوها شرکت فعال و بتواند خودش را

نشان دهد تا اینکه دانش‌آموز پارسا با حضور خود توانست به تدریج دوستان متفاوتی پیدا کند و از انزوا در بیایید اولیا او گزارش دادند که از افسردگی درآمده و غذایش را با اشتها صرف و رفتار و ظاهرش منظم شده است. دانش‌آموز پارسا را با مشاوره و تشویق که شکر خدا با همکاری همکاران و خانواده وی حاصل گردید بدون این‌که نیاز باشد به پزشکی معرفی شود و دارویی جهت رفع افسردگی استفاده کند. وضعیت او را بهبود بخشیدیم.

هر انسانی با تأمل در آیات و نشانه‌های الهی در می‌یابد آفرینش دارای هدفی است و او نیز به سمت هدفی نیکو در حرکت است. سختی‌ها، موانع و محدودیت‌های زندگی نیز همگی آزمایشات الهی هستند و ما در صورت غلبه بر این موانع به سعادت نزدیک می‌شویم. به خاطر پیشرفت‌های درسی و کارهای فوق برنامه به مناسبت تولدش و ... سعی می‌کردیم هدایا و کمک‌هایی که قصد داشتیم به او بدهیم را در قالب جایزه و تشویق باشد نه کمک به خاطر افسردگی و ضعف مالی. (محدثی، ۱۳۸۵)

مشاهده تغییرات رفتاری، شادابی و مثبت‌اندیشی، وقت‌شناسی، بحث‌های مذهبی و تاریخی در دقایق پایانی کلاس در خصوص فلسفه‌ی رنج‌ها، محدودیت‌ها و مشکلات و نارسایی‌های زندگی، رضایت والدین، حضور در گروه‌های اجتماعی و روحیه و ارتباط اجتماعی خوب، واگذاری مسئولیت‌ها، آشنایی با دانش‌آموزان موفق و ... باعث تغییرات در دانش‌آموز مورد نظر شده و نشان‌دهنده‌ی بهبود وضعیت او بود.

۶- گزارش اجرای طرح و ارزشیابی آن

طرح شناسایی و درمان افسردگی دانش‌آموز پارسا در نیمه دوم سال ۱۴۰۲ توسط کارآموز دبیری درس تاریخ علی ویسی نژاد در دبیرستان شهید ستمی شهر لیکک از استان کهگیلویه و بویراحمد انجام شد. دانش‌آموز ابتدا نه تنها در درس تاریخ بلکه در همه امور زندگی عادی خود دچار حواسپرتی و عدم تمرکز بود و به لحاظ ظاهری نامناسب و شلخته و از نظر رفتاری نیز غمگین و افسرده بود اما در طی در فرایند اقدام‌پژوهی به تدریج رفتار دانش‌آموز تغییر بسیار پیدا کرده و با روحیه و سرحال در در کلاس به دبیر و درس توجه داشت و در کارهای گروهی فعال و حتی در بین گروه خود سرگروه شد و نگرش اش نسبت به دوستان خود عوض گشت. در نتیجه از لحاظ درسی پیشرفت و امید و اعتماد در او افزایش یافته بود او قبلاً در اکثر کلاسها غیبت زیاد داشت ولی بعد از این همیشه حاضر بود. علاقمندی به درس تاریخ بالا رفته و در پرسش و پاسخ‌ها از هرچی میدانست میگفت شاید اشتباه میگفت اما دیگر مثل قبل سکوت نمی‌کرد. در امتحانی که پیش از امتحان پایانی از دانش‌آموزان گرفتیم پارسا نمره خوبی دریافت کرد. با گروه بندی از آنها تحقیقی تاریخی خواستیم که با سعی تمام و بصورت رسانه ای و تصویری (کاغذ دیواری) آن را تهیه کردند طوری تغییر داشت که بقیه دانش‌آموزان با توجه به سکوت و بی‌تحرکی قبل او به او حسادت میکردند و فعالیت فوق العاده او بقیه را هم وادار به شرکت فعال میکرد. همکاران هم تغییر رفتار او را تایید و دبیر ورزش بیان داشت که آثار انزوا در رفتارش مشاهده نمی‌شود به لحاظ اخلاقی هم آرام و مودب شد. والدین او هم گزارش دادند که در محله دوستانی برای خودش پیدا کرده و در کارهای خانه با آنها همکاری و در کل از رضایت داشتند.

از ویژگی‌های یک پژوهش خوب، فراگیر بودن و قابل تعمیم بودن آن است. به عبارتی اگر نتایج به دست آمده از یک فعالیت تحقیقی برای هم‌نوعان نیز قابل استفاده باشد از ارزش بیشتری برخوردار است. (مظفری، ۱۳۸۰) هدف از اقدام پژوهی حاضر ایجاد تغییرات رفتاری و حل مشکل افسردگی دانش‌آموز مذکور بوده است به‌گونه‌ای بتواند بر ضعفی که در درون خود احساس نموده غلبه کند و زندگی جدیدی از حیث فردی و اجتماعی آغاز کند.

در مجموع با توجه به اینکه افسردگی در انواع مختلف شایعترین بیماری قرن حاضر در بین نوجوانان است پیشنهاد می‌شود در این زمینه کلاس‌های آموزشی ضمن خدمت برای معلمان و همچنین برای خانواده‌ها در نظر گرفته شود و همه فرهنگیان و خانواده‌ها را آگاه و با حمایت و اقدام عمومی با مشکلات تحصیلی و تربیتی برخورد ریشه‌ای شود. همچنین پیشنهاد می‌شود از همان ابتدای تحصیل سعی شود از طریق ارتباط صحیح رفتارهای دانش‌آموزان شناسایی و میزان علاقمندی آنها بررسی و در جهت حل آنها با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی و شیوه‌های تدریس موثر اقدام شود و نیز تنها به آموزش دانش‌آموز پرداخته نشود بلکه تربیت و آمادگی دانش‌آموز برای نقش‌پذیری در آینده جامعه در نظر گرفته شود. اگرچه اقدام پژوهی‌ها

اخیر یکی از بهترین راهکارهای ارتقای کیفیت آموزش و پرورش می باشد اما در این زمینه نیاز است که امکانات دیگری چون برگزاری اردوهای علمی و تفریحی، انتشار مجلات در زمینه های مختلف علمی و تربیتی، تحقیقات در زمینه تغییرات رفتاری نوجوانان، تخصیص بودجه های جداگانه، وسایل آموزشی نوین و برگزاری مسابقات و دوره های مهارتی متعدد سنجش و استعدادیابی صورت گیرد.

منابع

۱. افروز، غلامعلی. اردیبهشت (۱۳۸۱). نشریه ماهانه آموزشی و تربیتی پیوند، شماره ۲۷۱
۲. افروز، غلامعلی. خرداد (۱۳۸۲). نشریه ماهانه آموزشی و تربیتی پیوند، شماره ۲۷۲
۳. عابدی میانجی، محمد (۱۳۸۲). به سوی فردای بهتر، انتشارات قلم زائر استان قدس رضوی، چاپ اول
۴. اتحادیه انجمن های اسلامی دانش آموزان، آبان ماه (۱۳۸۹). کنگره دهم، تهران
۵. مظفری، عباسعلی (۱۳۸۰). روابط اجتماعی: راهنمای معلم، تهران، انتشارات منادی، چاپ دوم
۶. قاسمی پویا، اقبال (۱۳۸۳). راهنمای دبیران پژوهنده، انتشارات اشاره، چاپ دوم
۷. قائمی، علی (۱۳۷۸). زمینه تربیت، انتشارات امیری، چاپ هشتم
۸. ملک محمدی، حمید (۱۳۸۴). ایفای نقش، شیوه ای در تدریس اجتماعی، نشریه رشد آموزش تاریخ، شماره ۲۱
۹. خیراندیش، عبدالرسول (۱۳۸۴). آموزش رسمی تاریخ (ضرورت ها و تنگناها)، نشریه رشد آموزش، شماره ۱۸
۱۰. شعبانی، حسن (۱۳۸۲). مهارتهای آموزش و پرورش (روشها و فنون تدریس)، تهران، انتشارات سمت
۱۱. لوگال، آندره (۱۳۷۹). شکست های تحصیلی (شناخت و جبران)، ترجمه محمدرضا شجاع رضوی، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
۱۲. محدثی، جواد (۱۳۸۵). اخلاق نبوی: آشنایی با سیره اخلاقی در رفتار پیامبر اعظم (ص)، قم، انتشارات عصمت، چاپ دوم
۱۳. طباطبایی، فرزاد (۱۴۰۰). بیماری مرور خاطرات گذشته، موسسه حامی هنر زندگی، تهران

۱۴ - "NIMH "(National Institute of Mental Health)Depression Basics". www.nimh.nih.gov. 2016.Retrieved 2020-10-22.