



## آموزش از راه دور اضطراب نوجوانان را کاهش می‌دهد

پژوهشگران انگلیسی در بررسی جدید خود دریافتند که آموزش از راه دور در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ می‌تواند به کاهش اضطراب نوجوانان کمک کند.

پژوهشگران انگلیسی در بررسی جدید خود دریافتند که آموزش از راه دور در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ می‌تواند به کاهش اضطراب نوجوانان کمک کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از هلث لاین، گروهی از پژوهشگران جنوب غربی انگلستان، معتقد بودند که ممکن است نوجوانانی که به خاطر شیوع کووید-۱۹، از راه دور و به صورت آنلاین در مدرسه حضور دارند، اضطراب بیشتری داشته باشند. دلیل آنها این بود که بسیاری از نوجوانان، نگران بیمار شدن دوستان و خانواده هستند. همچنین به خاطر تنها ماندن در خانه، از حمایت اجتماعی کمتری برخوردار می‌شوند.

اما هنگامی که پژوهشگران بررسی در مورد ایده خود را آغاز کردند، به نتایج شگفت‌آوری رسیدند. آنها دریافتند دانش آموزانی که مدرسه را به صورت آنلاین می‌گذرانند، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند. آنها علاوه بر اضطراب کمتر، به مزایای دیگری مانند احساس سلامتی بیشتر و ارتباط بهتر با مدرسه نیز دست می‌یابند.

این پژوهش چگونه انجام شد؟

این بررسی که توسط پژوهشگران "دانشگاه بریستول" (University of Bristol) انگلستان صورت گرفته، از پژوهش دیگری استفاده کرده که ارتباط میان رسانه‌های اجتماعی را با سلامت روحی نوجوانان مورد بررسی قرار داده است.

شرکت کنندگان این پژوهش، پیش از آغاز همه‌گیری کووید-۱۹، در یک بررسی شرکت کرده بودند. بررسی دیگری نیز برای ارزیابی تاثیر همه‌گیری این بیماری، در بازه زمانی آوریل تا مه انجام شده است. بیش از ۱۰۰۰ دانش آموز از ۱۷ مدرسه مقطع متوسطه جنوب غربی انگلستان در این پژوهش شرکت داشتند.

پژوهشگران دریافتند که ۵۴ درصد از دختران بین ۱۳ تا ۱۴ سال، پیش از آغاز همه‌گیری در خطر اضطراب قرار داشتند اما این آمار طی دوره قرنطینه تا ۱۰ درصد افت کرده است. ۲۶ درصد از پسران در همین گروه سنی نیز در خطر اضطراب بودند اما این آمار طی دوره قرنطینه، به ۱۸ درصد رسید.

سطح افسردگی نسبتاً ثابت بود اما گروه دختران تا سه درصد و گروه پسران تا دو درصد کاهش را در این مورد تجربه کردند.

بسیاری از نوجوانان، افزایش سلامت را در دوره قرنطینه گزارش دادند. براساس این آمار، پسران بهبودی بیشتری نسبت به دختران داشتند. همچنین کسانی که پیش از همه‌گیری، احساس سلامت کمتری داشتند، بیشترین بهبودی را تجربه کردند.

بسیاری از دانش‌آموزان گفتند که ارتباط آنها با مدرسه بهتر شده و فرصت صحبت کردن با آموزگاران نیز افزایش یافته است.

این بررسی نشان داد که افزایش احساس سلامتی و کاهش اضطراب در میان دختران، با افزایش استفاده از رسانه اجتماعی مرتبط است.

درس‌های این پژوهش برای مدارس

"امیلی ویندال" (Emily Widnall)، سرپرست این پروژه گفت: من و گروهم از دیدن نتایج این پژوهش شگفت‌زده شدیم. بسیاری از مردم از جمله متخصصان حوزه سلامت کودک انتظار داشتند که نتایج پژوهش، افزایش اضطراب را نشان دهد اما ما دریافتیم که مدرسه می‌تواند برای بسیاری از جوانان، نسبتاً مضطرب‌کننده باشد زیرا موضوعاتی مانند فشار

امتحانات و چالش‌های مرتبط با همسالان را به همراه دارد. این یک فرصت واقعاً منحصر به فرد برای درک بسیاری از نوجوانان است تا بدانیم که آنها بدون فشارهای روزانه مدرسه چه احساسی دارند.

ویندال و گروهش در نظر دارند پژوهش‌های بیشتری انجام دهند تا این که چرا محیط مدرسه به اضطراب منجر می‌شود و چگونه فرهنگ مدرسه می‌تواند نقش حمایتی بیشتری در سلامت روح نوجوان داشته باشد را مشخص کنند.

ویندال ادامه داد: این موضوع بسیار مهم است که مراقب سلامت روحی افراد جوان هنگام بازگشت به مدرسه باشیم زیرا ممکن است آنها به جهش اضطرابی دچار شوند؛ به خصوص کسانی که پیش از آغاز همه‌گیری کووید-۱۹، احساس ارتباطی کمتری با مدرسه داشتند و با شرایط قرنطینه به خوبی سازگار شده‌اند.

وی افزود: به رغم اینکه جوانان از نظر جسمی در مدرسه نبوده‌اند، بیش از هر زمان دیگری با هم ارتباط برقرار کرده‌اند. شاید پلتفرم‌های دیجیتال در آینده بتوانند نقش مهم‌تری بر عهده بگیرند و به عنوان یک ابزار یادگیری در مدارس به کار بروند.

والدین چگونه می‌توانند به فرزندان کمک کنند؟

"فرانک گیناسی" (Frank Ghinassi)، مدیرعامل "سازمان سلامت رفتاری دانشگاه رانگرز" (UBHC) گفت: چندین عامل وجود دارند که موجب افسردگی و اضطراب در میان نوجوانان هستند.

از میان این عوامل می‌توان به کافی نبودن غذا، فشار اقتصادی، بی‌ثباتی مسکن، درگیری والدین، خشونت خانگی، مشکلات مربوط به عزت نفس، قلدری، رانده شدن از جامعه، انتظارات دانشگاهی، مشکل در روابط عاطفی، سردرگمی هنگام نزدیک شدن به بزرگسالی و احساس تعلق نداشتن اشاره کرد.

گیناسی تأکید کرد که ثبات، کلید حل چنین مشکلاتی در افراد این گروه سنی است. وی افزود: نوجوانان به کسی نیاز دارند که منبع ثابتی از مشاوره، حمایت، اعتماد و عشق باشد. شخصی از اعضای خانواده و یا دوستان که با روشی بدون قضاوت عمل کنند و ارزش آنها را بشناسند.

به گفته گیناسی، والدین می‌توانند فرزندان خود را به کارهای روزمره مانند خواب، غذا خوردن و ورزش تشویق کنند. آنها می‌توانند با سهولت بخشیدن به ارتباط فرزندان خود با رسانه نیز به آنها کمک کنند. به علاوه آنها می‌توانند با تشویق فرزندان به استفاده از ماسک، شستن دست‌ها و تمرین فاصله‌گذاری اجتماعی، محافظت کردن از خود را به آنها آموزش دهند.