

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

کنش پژوهی

موضوع :

بررسی سطح اضطراب معلمان دانش آموزان استثنایی (عقب مانده ذهنی) و

معلمان دانش آموزان عادی

سایت علمی و پژوهشی آسمان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

چکیده:

در پژوهش حاضر، سطح اضطراب معلمان دانش آموزان استثنایی (عقب مانده ذهنی) و معلمان دانش آموزان عادی مورد بررسی قرار گرفته است. برای این منظور یک گروه نمونه ۵۰ نفری (شامل ۲۵ نفر از معلمان کودکان عقب مانده ذهنی و ۲۵ نفر از معلمان کودکان عادی) از شهر تهران از طریق روش نمونه گیری طبقه‌ای انتخاب و تست اضطراب اشپیل برگ بر روی آنها اجرا شد. نتایج نشان داد که: بین میزان اضطراب معلمان کودکان عادی و عقب مانده ذهنی تفاوت معنادار وجود ندارد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asebankafinet.ir

فصل اول

کلیات

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

مقدمه:

فرض براین است که هر موقعیتی که بهزیستی جاندار را به خطر می اندازد و حالت اضطراب به وجود می آورد. منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند «نگرانی»، «وحشت» و «ترس» بیان می شود و همه ما آدمیان درجاتی از آن را گاه به گاه تجربه می کنیم. از آنجا که اضطراب به درجات گوناگونی از دلشوره خفیف گرفته تا وحشت روی می دهد، بنابراین آگاهی آدمی نسبت به سبب ناراحتی خویش نیز احتمالاً درجات گوناگونی دارد (اتکینسون و اتکینسون و هیلگارد، ترجمه براهنی، شاملو، کریمی، هاشمیان ۱۳۷۹).

روان رنجوریها اختلالاتی مبتنی بر اضطراب هستند که در آنها آگاهی از واقعیت پابرجاست ولی این آگاهی اغلب تحریف شده است. این اختلالها در نبود اختلال عضوی مغز ظاهر می شوند، اگر چه برخی از اختلالهای عضوی مغز مانند صرع، در کنار این اختلالها شیوع بیشتری دارند (ریچارد پی. هالجین - سوزان کراس ویتبورن، ترجمه: سیدمحمدی ۱۳۸۴).

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد. و در این حد، به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می شود. بالعکس، اضطراب مرضی نیز وجود دارد، چرا که اگر حدی از اضطراب می تواند سازنده و مفید باشد و اگر اغلب مردم اضطراب را تجربه می کنند، اما این حالت ممکن است جنبه مزمن و مداوم بیابد که در این صورت نه تنها می توان پاسخ را سازش یافته دانست

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

بلکه باید آن را به منزله منبع شکست، سازش نیافتگی و استیصال گسترده ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده ای از امکاناتش محروم می کند، وقتی اساس راهبردهای محدودکننده آزادی و انعطاف فردی کاهش می یابد و طیف گسترده اختلالهای اضطرابی را که از اختلالهای شناختی و بدنی تا ترسهای غیرموجه و وحشتزدگیها گسترده‌اند، به وجود می آورد (ریچاردپی، هالجین - سوزان کراس ویتبورن، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۴).

بیشتر معلمان از اضطراب و دلواپسیهایی که از منابع بسیاری نشئت می گیرد در عذاب اند. این اضطرابات از هر منبعی که باشد، کار تدریس را برای آنها دشوار کرده از درجه موفقیت آنها به میزان قابل توجهی می کاهد(فرهنگی، ۱۳۷۸).

کیفیت شغل، سازش با محیط کار و همکاران، توجه به مقررات کار و وظایفی که به دلیل داشتن حرفه خاصی فرد را مقید و مجبور به اطاعت می نماید امر عادی و شایان توجه است. در صورت عدم انطباق با چنین شرایطی ممکن است اختلالات رفتاری و روانی در فرد بروز نمایند. بین ثبات شغلی و ثبات روانی رابطه مستقیم وجود دارد(میلانی فر، ۱۳۷۶).

معلمی حرفه ای است که نیازمند انرژی و توان زیادی است، با وجود این، توانایی جسمی اگر چه لازم است اما کافی نیست، چه معلم به توانایی عقلی - ذهنی، روانی - عاطفی و اجتماعی نیز نیاز دارد (سیف، ۱۳۸۴).

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

هنوز هم کنترل کلاس درس و مسایل و مشکلات انضباطی، یکی از اصلی ترین مشغله های ذهنی اکثر معلمان است و یا به قول «بیلز» و «پاجاک»^۱ (۱۹۸۵) باید گفت، مشکلات انضباطی یکی از عمده ترین دلیل شکست معلمان و فشار روحی آنهاست. یک موقعیت استرس^۲ (فشار روانی) دائمی مربوط به نقش معلم، وی را مجبور می کند تا به منظور حمایت و حفظ شخصیت خود به جستجوی سازگاری با انواع فشارها برآید (سیف، ۱۳۸۴).

هدف از برنامه آموزشهای ویژه ارائه خدماتی به کودکان استثنایی است که نتوان آن خدمات را در کلاسهای عادی فراهم نمود. برنامه های آموزشی ویژه به این علت که سعی دارند تفاوت های میان گروهی و میان فردی را مورد توجه قرار دهند، با برنامه های کلاسهای عادی مختلف می باشند. معلمان کلاسهای معمولی اصولاً قادر نمی باشند به نیازهای کودکان استثنایی به طور کامل پاسخ دهند. آنها نه وقت این کار را دارند و نه منابع لازم را در اختیار دارند (میلانی فر، ۱۳۸۵).

آموزش کودکان عقب مانده ذهنی از ابتدا گرفتار تغییرات، مباحثات، تعصبات و فشارهای زیادی بوده است. علت گرفتاریهای نامبرده این است که اهمیت آموزش و پرورش این دسته از کودکان بیشتر از کودکان عادی است (میلانی فر، ۱۳۷۶).

^۱ - Blasé and Pajak

^۲ - stress

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

تدریس در کلاس مستعد آسانتر از تدریس به کلاس ناتوان و کم استعداد است (فونتانا، مترجمان، حمزه، محمدی ۱۳۷۸).

یکی از نگرانیهای معلمان استثنایی مربوط است به مدت زمانی که این کودکان می توانند وظایف درسی خود را انجام دهند. مطالعات نشان داده‌اند، که کودکان عقب مانده ذهنی در مقایسه با کودکان عادی وقت کمتری را صرف می کنند و حواسشان به سادگی پرت می شود.

مهمترین عامل موفقیت در تدریس کودکان عقب مانده ذهنی کاردانی، علاقه، درک و شخصیت مربیان است، داشتن تخصص در آموزش و پرورش این کودکان به تنهایی کافی نیست بلکه آموزگار باید دارای رشد عاطفی باشد و بتواند خود را در وضعیتهای غیرمترقبه کنترل کند و به مسئولیت خودآگاه باشد تا بدین وسیله بتواند در آموزش این گروه نقش موثری داشته باشد (میلانی فر، ۱۳۸۵).

از نظر روانی معلم فردی بالغ به حساب می آید و رفتارهای او همه ممکن است الگوی فراگیرندگان قرار گیرد (سیف، ۱۳۸۴).

ممکن است معلم بدون آگاهی مسئول تقویت و تشویق رفتارهایی باشد که قصد از میان بردن آنها را دارد. بدیهی است که معلم افسرده، مضطرب، مأیوس، ستیزه جو و تندخو نمی تواند نشاط، امنیت خاطر و ثبات را در کلاس درس و محیط آموزشی و پرورشی به وجود آورد (تقی پور، ۱۳۷۵).

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

یک معلم یک انضباط دهنده واقعی^۱، از قوه تعقل استفاده می کند و بر حوادث غالب می آید. در لحظه اضطراب، او نه با تهدید و تنبیه بلکه با توان پاسخگویی شخصی بچه ها را تحت تأثیر قرار می دهد (فونتانا، ترجمه، حمزه، محمدی، ۱۳۷۸).

روان شناسان بر این باورند که وقتی موجود زنده احساس نیاز می کند، دچار تنش شده، برای ارضای نیاز خود، انگیزته می شود. باید دانست که انگیزه های قوی منشاء رفتار هستند.

باید بدانیم که رفتارهای معلم معلول تعامل متغیرهای شناخته یا ناشناخته است که بسیاری از آنها ریشه در گذشته و تجربه ها و برداشتهای او دارند. پس اگر انتظار می رود که معلم به مثابه رهبر یا عنصر هوشمند سیستم آموزشی رفتاری مطلوب، خلاقانه و هوشمندانه، داشته باشد باید دید چگونه می توان نیازها، ارزشها و هنجارهای او را متأثر ساخت و در نگرش، شخصیت و تخصص وی تغییر به وجود آورد. در صورت تحقق این امر، معلم فردی اجتماعی - فرهنگی و انسانی یکپارچه خواهد بود که به تناسب توانایی و خلاقیت خود در همه شئون زندگی از جمله در کلاس درس رفتاری همانند - فرهیختگان خواهد داشت (سیف، ۱۳۸۴).

بیان مسئله:

^۱ - Disciplinarian

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

معلمان همچون دیگر انسانها در معرض همه اضطرابات و عوامل عاطفی و احساسی هستند که می‌تواند نحوه برخورد آنها را نه تنها با دانش‌آموز خود، بلکه با کلیه انسانهای پیرامونشان دگرگون کرده، زندگی ویژه ای را برای آنها به وجود آورد. اندکی احساس اضطراب در ابتدای تدریس تدریجاً به اضطرابی بزرگتر مبدل می‌شود که تدریس را برای معلم دشوار و حتی ناممکن سازد، به عبارت دیگر، احساس اضطراب در یک کلاس ممکن است در کار آن روز یا هفته و حتی آن دوره معلم اثر منفی بگذارد و به کلی او را از کارش بازدارد (فرهنگی، ۱۳۷۸). حال اگر دانش‌آموزان این معلم، کودکان استثنایی بخصوص عقب مانده ذهنی باشند، مسلماً نگرش معلم نسبت به آنها نسبت به کودکان عادی متفاوت خواهد بود، در نتیجه سطح اضطراب این معلمان هم متفاوت از معلمان کودکان عادی خواهد بود. لذا این تحقیق بر آن است که به این پرسش پاسخ دهد که آیا بین سطح اضطراب آشکار و پنهان معلمان کودکان استثنایی و عادی تفاوت وجود دارد؟

هدف پژوهش :

هدف پژوهش مقایسه سطح اضطراب معلمان کودکان استثنایی (عقب مانده ذهنی) و معلمان کودکان عادی می باشد. از آنجا که مسئله اضطراب معلمان، اصولاً چیزی نیست که تنها به شخص معلم تأثیر بگذارد، و این معضل قطعاً از طریق معلم

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

به اقشار آینده ساز جامعه و درواقع اکثریت جامعه ممکن است منتقل شود و اثر نامطلوبی از خود باقی گذارد.

لذا در این پژوهش سعی بر این است که به علل و عواملی که سبب ساز اضطراب معلمان می شود، پرداخته شده و سپس در یک مقایسه، این سطح اضطراب را بین معلمان کودکان استثنایی و عادی مورد بررسی قرار داده و در نهایت راه حلهایی را برای رفع مشکل پیدا کرده و ارائه شود.

پرسش پژوهش:

آیا بین معلمان کودکان عادی و معلمان کودکان استثنایی (عقب مانده ذهنی) از لحاظ سطوح اضطراب آشکار و پنهان تفاوت وجود دارد؟

فرضیه های پژوهش:

۱- بین سطح اضطراب آشکار معلمان کودکان عادی و معلمان کودکان استثنایی تفاوت معنی دار وجود دارد.

۲- بین سطح اضطراب پنهان معلمان کودکان عادی و معلمان کودکان استثنایی تفاوت معنی دار وجود دارد.

ضرورت و اهمیت پژوهش

اضطراب معلم کار تدریس را برای آنها دشوار کرده، از درجه موفقیت آنها به میزان قابل توجهی می کاهد. اندکی احساس اضطراب در ابتدای تدریس، تدریجاً به

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

اضطرابی بزرگتر مبدل می شود که تدریس را برای معلم دشوار و حتی ناممکن می سازد، به عبارت دیگر، احساس اضطراب در یک کلاس ممکن است در آن روز یا هفته و حتی آن دوره معلم اثر منفی بگذارد و به کلی او را از کارش بازدارد.

هیچ معلمی حتی پس از سالهای متمادی تدریس، در مقابل روشهای نادرست و ناموفق و در مقابل دانش آموزان مسأله ساز، از ترس از صحنه مصونیت ندارد. اضطراب معلم بر اثر «پیشگویی خود کامرواساز^۱» خود او بیشتر گسترش می یابد و رفتار نادرستی را در او پدید می آورد.

در چنین موردی رفتار او کاملاً به انتظاراتش وابسته است و همین انتظارات، وضعیتی را در او ایجاد می کند که توقع پیدا می کند تمام دانش آموزان در کلاس او سراپاگوش باشند و دست از پا خطا نکنند. اما از آنجا که در این مورد بخصوص در کار خود موفق نیست، به رفتاری اضطراب آلود دست می زند و همین رفتار عامل تشدیدکننده رفتار نادرست تر در دانش آموزان می گردد (فرهنگی، ۱۳۷۸). هر دو گروه معلمان کودکان عادی و استثنایی به خاطر شرایط ویژه کاری از لحاظ سطح سلامت جسمی، روانی، رفتاری و شخصیتی دچار دگرگونی می شوند. اما در این میان معلمان کودکان استثنایی (عقب مانده ذهنی) احتمالاً به علت احساس مسئولیت و مراقبت و دخالت در درمان این کودکان از یک سو و سروکار داشتن با قشر بیماران ذهنی از سوی دیگر، استرس بیشتری را نسبت به معلمان کودکان عادی تجربه می

^۱ - self fulfilling prophecy

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

کنند و در نتیجه نشانه های روانشناختی و ویژگیهای شخصیتی متفاوتی را ظاهر می سازند (صادقی، ۱۳۷۹). پس پرداختن به چنین پژوهشی لازم و ضروریست، زیرا با کاهش اضطراب و بهبود بخشیدن به بهداشت روانی معلمان، می توان سبب رضایت هر چه بیشتر آنها نسبت به شغل پرمسئولیت و انسان سازشان شد و با چاره جویی و رفع نسبی مشکلات آنها می توان زمینه علاقه مندی هر چه بیشتر ایشان را نسبت به تحقیق و تفحص بیشتر کرد، و در نتیجه با بار علمی بیشتر و نشاط روحی و روانی بالاتر آنها را در جهت خدمت به جامعه دانش آموزان و تعلیم و تربیت مفیدتر آنها را سوق داده و در نتیجه با کارآمدتر شدن هر چه بیشتر این معماران جامعه، در انتظار جامعه ای سالم تر و موفق تر بود.

تعاریف عملیاتی پژوهش:

حالت اضطراب^۱: احساس ناخوشایند، زودگذر و آگاهانه ای از تنش، بیم، عصبیت و نگرانی است که با فعال شدن یا برانگیختگی دستگاه عصبی خودمختار و رفتارها و واکنشهای مربوط به آن (تعرق، لرزش، افزایش ضربان قلب و غیره) همراه است.

صفت اضطراب^۱: انگیزه یا زمینه رفتاری است که فرد را آماده می کند تا در مقابل موقعیت های بسیاری که خطری ندارند، مضطرب شود و نسبت به آنها حالت اضطراب داشته باشد.

^۱ - state anxiety

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

معلم مدارس عادی: کسی است که به صورت استخدام رسمی در مناطق ۱۹ گانه مدارس عادی شهر تهران در مقطع ابتدایی مشغول به تدریس است.

معلم مدارس استثنایی: کسی است که به صورت استخدام رسمی در مناطق مختلف مدارس استثنایی (عقب مانده ذهنی) شهر تهران در مقطع ابتدایی مشغول به تدریس است.

اضطراب پنهان: در این پژوهش یعنی نمراتی که فرد در مقیاس اشپیل برگر به دست می آورد.

اضطراب آشکار: در این پژوهش یعنی نمراتی که فرد در مقیاس اشپیل برگر به دست می آورد.

خلاصه فصل:

همان طور که در مقدمه ذکر شد بیشتر معلمان از اضطرابات و دلواپسیهایی که از منابع بسیاری نشأت می گیرد در عذاب اند، این اضطراب ها از هر منبعی که باشد، کار تدریس را برای آنها دشوار کرده از درجه موفقیت آنها به میزان قابل توجهی می کاهد.

هدف از این تحقیق: بررسی مقایسه سطح اضطراب معلمان کودکان عادی و معلمان کودکان استثنایی (عقب مانده ذهنی) بوده است. از آنجا که مسئله اضطراب معلمان، اصولاً چیزی نیست که تنها به شخص معلم تأثیر بگذارد لذا در این پژوهش

^۱ - Trait anxiety

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

سعی بر این است که به علل و عوامل که سبب ساز اضطراب معلمان می شود، پرداخته شود.

در نتیجه پرداختن به چنین پژوهشی لازم و ضروریست، زیرا با کاهش اضطراب و بهبود بخشیدن به بهداشت روانی معلمان، می توان سبب رضایت هر چه بیشتر آنها نسبت به شغل پرمسئولیت و انسان سازشان شد.

همچنین در این تحقیق به تعریف مفاهیم و واژه‌هایی پرداخته شده است که عبارتند از: حالت اضطراب، صفت اضطراب، معلم عادی، معلم استثنایی، اضطراب آشکار و پنهان.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asebankafinet.ir

فصل دوم

ادبیات و پیشینه تحقیق

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

اضطراب

تعریف اضطراب

منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند «نگرانی»، «دلشوره»، «وحشت» و «ترس» بیان می شود (اتکینسون، اتکینسون و هلیگارد، ترجمه براهنی، شاملو، کریمی، هاشمیان ۱۳۷۹). اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد، به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می شود. بالعکس، اضطراب مرضی نیز وجود دارد، چرا که اگر حدی از اضطراب می تواند ساده تر و مفید باشد و اگر اغلب مردم اضطراب را تجربه می کنند. اما این حالت ممکن است جنبه مزمن و مداوم بیابد که در این صورت نه تنها نمی توان پاسخ را سازش یافته دانست بلکه باید آن را به منزله منبع شکست، سازش نیافتگی و استیصال گسترده ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده ای از امکاناتش محروم می کند. اضطراب مستلزم مفهوم نایمنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی کند (ریچارد پی، هالجین، سوزان کراس و تیورن، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۴).

براساس پژوهشی که توسط «کروارد» و «کوپر» در لندن صورت گرفته است، مبتلایان به اضطراب حدود ۲۷ درصد بیماران را که به علت مسائل و نازاحتیهای روانی به پزشکان و روانشناسان مراجعه کرده بودند تشکیل می دادند است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

براساس آمار و ارقام به دست آمده از مطالعات مارکس در سال ۱۹۸۱، حدود $\frac{2}{3}$ مبتلایان به اضطراب را زنان تشکیل می دادند. علائم اضطراب از حالات آن شایعتر هستند و در یک بررسی در آمریکا مشخص شد که حدود ۱۵٪ مردم عادی آمریکا، دچار این ناراحتی بوده اند (فرجاد، ۱۳۷۸).

بروز و پیامدهای اضطراب

کسانی که اضطراب را به طور معمول تجربه می کنند قادر نیستند، سرچشمه و علت آن را تشخیص دهند. اضطراب شدید یا اضطراب در سطح بالا، تأثیر عمده بر روی عملکرد خواهد داشت. به نظر می رسد اضطراب در سطحی نه خیلی شدید و نه خیلی ضعیف می تواند عملکرد فرد را بالا ببرد. در این وضعیت، اضطراب به صورت یک انگیزش عمل می کند. پس سطوح متوسط اضطراب منجر به تسهیل در امر یادگیری می شود (ریچارد پی، هالجین، سوزان کراس و تیورن، ترجمه: سیدمحمدی ۱۳۸۴).

اضطراب دارای دو حالت است: اضطراب موقعیتی یعنی حالت A، یک عکس العمل هیجانی موقتی یا لحظه ایست و اضطراب خصیصه ای که به عنوان خصوصیات دیرپای فرد^۱ خوانده می شود. در ضمن موقعیتهای برانگیزاننده اضطراب،

^۱ - Enduring

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

شامل موارد زیر می باشد. یکی از این موقعیتها ارزیابی اجتماعی^۱ است. این حالتی است که فرد انتظار دارد، مورد ارزیابی دیگران قرار بگیرد. موقعیت دیگر شامل ادراک خطر جسمانی است. سومین موقعیت یک وضعیت مبهم است، وضعیتی که ناشناخته و نامشخص است. بدین معنا که او نمی داند که آیا قادر خواهد بود خود را با آن چیزی که در پیش است، تطبیق دهد یا نه؟ بدین دلیل است که اکثر افراد دارای اضطراب سطح بالا (ویژگی A) ماندن در محیطهای آشنا را به وارد شدن به محیطهای ناشناخته ترجیح می دهند. (ا.راس، ترجمه جمالفر، ۱۳۷۹).

حالتهای اضطراب، هم در میان مراجعان به روانپزشک و هم مراجعان به پزشکهای عمومی، فراوان یافت می شود. لدر و مارکس (۱۹۷۶) نظر می دهند که تقریباً ۸ درصد کلیه بیماران روانی سرپایی، مبتلا به حالتهای اضطرابی هستند (ا.راس، ترجمه جمالفر، ۱۳۷۹).

واضح ترین رفتار کلی و یا حرکتی در اضطراب فرار و یا دوری کردن از محرک است، ولی اضطراب به صور رفتاری دیگری نیز جلوه می کند (مانند لرزش و اختلالات تکلم و غیره). افراد مضطرب ممکن است تغییراتی در وجود خود احساس کنند یا احساس کنند واقعیت جهان در حال تغییر است (هرسن و ام ترنر، ترجمه شاملو و محمدی، ۱۳۷۹).

^۱ - social evaluation

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

انواع اختلالهای اضطرابی

اختلال اضطراب فراگیر^۱: اضطراب به طور طبیعی به عنوان یک واکنش «جنگ یا گریز» در برابر تهدید ظاهر می شود. زمانی تشخیص این اختلال مطرح می شود که نشانه های معمول اضطراب دائمی و ناخوشایند باشند و به صورت ارادی نتوان بر آنها غلبه کرد. و با موقعیت مورد نظر نیز تناسب نداشته باشند، که ویژگیهای بالینی آن عبارتند از: احساس تنش عصبی، نگرانی که به بیخوابی اولیه، بیقراری شبانه و رؤیاهای ناخوشایند منجر شوند، احساس ذهنی خستگی یا فقدان انرژی که با تلاش بدنی بدتر می شود، نشانه های خودمختار مانند تپش قلب، لرزش، تعریق، خشکی دهان، ناراحتی شکم، سرگیجه و تنگی نفس و .. آشکار می شود، احتمال دارد مسخ واقعیت (دگرسان بینی محیط)^۲ و یا مسخ شخصیت (دگرسان بینی خود)^۳ وجود داشته باشد و سایر نشانه های روان رنجوری مانند افت خلقی، وسواس و خودبیمارپنداری نیز وجود دارند. اضطراب باعث افزایش انگیزتگی می شود، یادگیری را به تأخیر می اندازد و به این ترتیب چرخه ای از پاسخهای ناسازگار شکل می گیرد که به آسانی خاموش نمی شوند (ریچارد پی، هالجین، سوزان کراس و تیپورن، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۴).

^۱ - generalized anxiety disorder

^۲ - derealization

^۳ - depersonlizaion

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

هراس‌ها^۱: هسته اصلی اختلالهای هراس گونه (فوبیک)، اضطرابی است که با یک شیء، فعالیت یا موقعیت خاص رابطه دارد و فرد را به اجتناب از پدیده هراس آور مجبور می سازد. این اضطراب معمولاً با تهدید واقعی تناسب ندارد و ممکن است به وحشت زدگی بینجامد. و خود شخص می داند که این واکنش او غیرمنطقی است. اضطراب انتظاری حاصل از این اختلال ممکن است به اجتناب عادی منجر شود که دست و پاگیر و ناتوان کننده است. انواع گوناگونی از این اختلال شناسایی شده اند که عبارتند از: هراس شخص، که در این مورد ترس بر یک موضوع با یک موقعیت خاص متمرکز است. گذر هراسی، که موقعیت ترسناک شامل بسیاری از مکانهایی است که در آنها امکان دسترسی به کمک محدود است. وابستگی به افراد خاص (همسر یا فرزندان) شایع است و با حضور یافتن آنها نشانه های اختلال کاهش می یابد. این اختلال معمولاً قبل از سن ۳۵ سالگی آغاز می شود. هراس های اجتماعی^۲، که در این مورد، اضطراب در موقعیتهایی ایجاد می شود که فرد در معرض مشاهده دیگران است. از آنجا که بیمار معمولاً از ظاهر شدن علائم اضطراب در حضور دیگران و در موقعیت هراس آور آگاه است، هراس را قطعی و یا غیرقابل اجتناب تلقی می کند. هراس اجتماعی معمولاً در نوجوانی یا اوایل بزرگسالی آغاز می شود.

^۱ - phobias

^۲ - social phobias

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

اختلال وحشتزدگی^۱ : حمله وحشتزدگی یک رویداد ناگهانی از اضطراب خودمختار است که در آن، فرد می کوشد تا با یافتن یک راه گریز، مانند دیدن به بیرون از اتاق برای تنفس هوای تازه، آن را متوقف کند. مدت حمله وحشت زدگی ممکن است متغیر باشد که اغلب حدود ۲۰ دقیقه به طول می انجامد، ولی بندرت ممکن است بیش از یک ساعت هم به دراز بکشد. هم اضطراب غیرمتمرکز و هم اضطراب موقعیتی ممکن است به وقوع این حمله ها بیانجامد.

روان رنجوری وسواس فکری - عملی: وسواس عبارت است از یک اندیشه، احساس، تکانه یا عملی است که معمولاً بر خلاف مقاومت فرد آشکار می شود و گرچه او آگاه است که از درونش برمی خیزد ولی آن را بیهوده تلقی می کند. تلاشهایی که برای دور کردن افکار مزاحم و ناخواسته یا مقاومت در برابر یک عمل انجام می شود ممکن است باعث برانگیختن کشمکش درونی و در نتیجه اضطراب گردد. پدیده وسواس به شکلهای مختلف ظاهر می شوند که عبارتند از: وسواس عملی - فعالیتهایی هستند که برای رهایی از اضطراب انجام می شوند. این نوع وسواس شامل بازبینی تکراری یا شستن دست است. افکار وسواسی - اندیشه ها، تصاویر ذهنی یا خاطرات منفرد و مزاحمی هستند که اغلب محتوای ناراحت کننده دارند. این اندیشه ها ممکن است به شکل تردید درباره انجام نامناسب فعالیتهای جلوه گر شوند. نشخوار یا اشتغال

^۱ - panic disorder

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

فکری^۱ - جر و بحث های درونی بی پایان با خویشتن است که بعضی از مواقع در مورد مسائل جزئی و پیش پاافتاده و گاهی درباره یک مسئله فلسفی لاینحل است. تشریفات^۲ - شیوه های قالبی تفکر یا عمل است که اغلب دارای توالی دقیق و منظم است. کندی^۳ وسواسی - این حالت از نشخوار فکری و آداب وسواس ذهنی یا سایر پدیده های وسواس فکری - عملی ناشی می شود. محتوای وسواسها اغلب شامل نجاست، آسیب، توهین یا شک است. اختلالهای وسواسی معمولاً در اوایل بزرگسالی و تقریباً همواره قبل از ۴۵ سالگی آغاز می شود.

اختلال فشار روانی پس از آسیب^۴: آغاز این اختلال معمولاً در پی یک رویداد تنش زاست که خارج از حدود تجربه های عادی آدمی است و هر شخص بهنجار را دچار ناراحتی می کند. بیمار رویداد مورد نظر را به عنوان خاطره های مزاحم یا رؤیاهای عودکننده، دوباره تجربه می کند. برای مطرح کردن تشخیص PTSD، رویداد آسیب زا باید غیرعادی و به اندازه کافی شدید باشد. به طوری که در فرد ایجاد ترس، درماندگی و فقدان کنترل کند و تهدیدی در جهت نابودی وی باشد. رویداد آسیب زا ممکن است ناگهانی و شدید یا مداوم و طولانی باشد. در دامنه سنی بالا و پایین خطر ابتلا بیشتر است.

^۱ - ruminations

^۲ - rituals

^۳ - slowness

^۴ - posttraumatic stress disorder (PTSD)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

نورآستنی (خسته روانی)^۱: نشانه های این اختلال شامل ضعف یا ناتوانی در فعالیتهای روانی است. به طوری که کارها کندتر انجام می شوند و نیاز به تلاش ذهنی و استراحت بیشتری دارند. این بیماران به آسانی دچار حواس پرتی می شوند، برای خواندن روزنامه یا جمع زدن ستونهای ارقام تلاش زیادی انجام می دهند، قادر به یادآوری نام آشنایان خود نیستند و هنگام صحبت کردن رشته کلام را از دست می دهند. نشانه های جسمانی ممکن است چشمگیرتر باشند که همراه با سردرد، بی خوابی، انقباضهای ناگهانی دوره ای یا لرزش است، بعضی از بیماران از ضعف پیوسته شکایت دارند که ممکن است پس از تلاش جسمانی یا بدون آن ظاهر می شود. (ریچارد پی، هالجین، کراس، ترجمه: سیدمحمدی، ۱۳۸۴).

اختلال سازگاری: این اختلالها حالتی از پریشانی ذهنی و اختلال هیجانی هستند که معمولاً با کارکرد و عملکرد اجتماعی تداخل می کنند و در دوره سازگاری با یک تغییر عمده در زندگی یا با پیامدهای ناشی از یک رویداد فشارزا در زندگی روی می دهند. عامل تنش زا ممکن است سلامتی و یکپارچگی شبکه اجتماعی فرد یا نظام حمایتی اجتماعی و ارزشهای او را تحت تأثیر قرار داده باشد. عامل تنش زا ممکن است تنها خود فرد و یا گروه یا جامعه او را متأثر کرده باشد. آمادگی و آسیب پذیری فرد، نسبت به نقشی که در سایر وضعیتهای موجود دارد، نقش مهمتری را در احتمال وقوع و شکل گیری تظاهرات اختلالهای سازگاری ایفا می کند، اما با این حال

^۱ - neurasthenia

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

فرض می شود که این وضعیت بدون عامل تنش زا روی خواهد داد (ریچارد پی، هالجین، کراس و تیورن، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۴).

حدود اضطراب بین آشفتگی و برانگیختگی فرق می کند و بسته به این حدود، تقسیم بندی اولیه و ثانویه انجام می گیرد. اضطراب اولیه اغلب از ابعاد سایکوز بوده و ممکن است خود از علائم اولیه یک سایکوز حاد باشد. بیمار از بیان، تحمل، یا حل تعارض روحی، ناتوان مانده و زیر فشار و درد روحی درمانده و پریشان است. از طرف دیگر اضطراب ثانوی، به ایگو آگاهی می دهد که دفاعهای خود را برای مبارزه با استرس به کاراندازد، و اغلب به تطابق موثرتری منجر می شود. تقسیم بندی بین اضطراب اولیه و ثانویه ساختگی است، و درواقع هر دو آنها به صورت طیفی از تجربیات ذهنی احساس می شود. چیزی که برای یک فرد استرس محسوب می شود، ممکن است برای شخص دیگر نباشد، و این بستگی به عوامل سرشتی، نحوه رشد و توانایی ایگو دارد (سید محمدی، ۱۳۷۷).

عوامل داخلی و خارجی بوجود آورنده اضطراب:

یکی از ویژگی های شخصیت که می تواند تعیین کننده پاسخ شخص به موقعیت های اضطراب آور باشد، به عنوان مرکز کنترل نامیده می شود. این اصطلاح به خصوصیتی گفته می شود که براساس آن افراد احساس می کنند تا چه حد روی موقعیت ها توان کنترل دارند. کسی که دارای منبع کنترل داخلی است، عقیده دارد

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

که بر روی آنچه که اتفاق می افتد، خود او کنترل دارد و تصمیم و عمل اوست که در پیامدها نفوذ دارد. در عوض کسی که دارای منبع کنترل خارجی است، عقیده دارد که اثر ناچیزی بر موقعیت ها دارد و پیامدهای آن را بیشتر شانس یا سرنوشت می سازد. بسیاری از محققین عقیده دارند که «بحران میانسالی» حساسیت فرد را به زندگی به طور عام و به اضطراب به طور خاص افزایش می دهد. منابع متعددی از اضطراب نیز در جامعه وجود دارد که زنان را بیش از مردان تحت تأثیر قرار می دهد. گروههای اقلیت در هر جامعه ای مشکلات بیشتری از اضطراب ناشی از تعصبات نژادی را که ممکن است در جامعه و در محیط کار بروز کند، دارند.

تغییر نقش ها و انتظارات اقلیت ها می تواند فرد را با کاهش ساختار و حمایت اجتماعی روبرو سازد. هم چنین انتخاب شغلی ساده می تواند زندگی داخلی روزانه را بیشتر اضطراب آور ساخته، در نتیجه آسیب پذیری در مقابل اضطراب و نتایج زیان بار بر سلامتی آن را افزایش دهد. همه افراد دارای روش بخصوصی برای پاسخ به محرکهای قوی محیطی یا اضطراب هستند. این آمادگی ممکن است در اصل ارثی و بیولوژیکی یا در نتیجه یادگیری الگوهای خانوادگی باشد. مطالعات کاپلان نشان می دهد که یک گروه مثبت پرورش دهنده و حامی، از قبیل دوستان و همکاران، می تواند از بسیاری اثرات اضطراب و بیماریهای کرونر قلبی جلوگیری نماید. واضح است که یک زن یا شوهر و یا فامیل نزدیک می تواند منبع بزرگ حمایت باشد. آنها به حل مشکلات کمک می کنند و به درد دلها گوش می دهند و می توانند اضطراب را

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

تخفیف دهند، حتی اگر قادر نباشند که مشکل وابسته خود را حل نمایند. خانواده قادر است سپری قوی برای فرد در مقابل عوامل اضطراب آور خارجی باشد، همچنین دانستن این نکته مهم است که بهترین حمایت اجتماعی آن است که به فرد کمک شود که مشکل خود را شناخته و آن را درجه بندی نماید (کوپر، ترجمه مدیحی، ۱۳۷۶). در انسان سالم استرسها و شوکهای روانی تغییراتی ایجاد می کنند که بدن برای حفظ تعادل روانی به کیفیت سازشی یا سندروم سازش عمومی دست می زند، به سرعت خود را با وضع جدید تطبیق داده و تعامل برقرار می نماید که به آن پدیده هموستازی^۱ می گویند. معمولاً تکرار استرسها و عوامل بیماری زا در ابتدا عوارض عملی ایجاد می کند ولی اگر ادامه یابند این عوارض تبدیل به عوارض عضوی می گردد و به اصطلاح ناراحتی ارگانیزه می شود و عضو را بیمار می کند. این ارگانیزه شدن خود منشأ بروز بیماریهای دیگر و ادامه بیماری قلبی گشته و ناراحتی قلبی و روانی را تشدید می سازد. پس بروز بیماری روانی تابع اصل کلی روابط علت و معلول می باشد (میلانی فر، ۱۳۷۶).

مبانی نظری

تبیین های روان - پویشی

^۱ - Homestasis

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

زیگموند فروید نخستین تبیین‌های روان - پویایی درباره هراس و اختلال‌های اضطرابی را ارائه داد. وی کار خود را با متمایز کردن سه نوع اضطراب آغاز کرد: اضطراب واقعی، اضطراب نروزی، اضطراب اخلاقی.

آنا فروید تمایز بین اضطراب واقعی، نروزی و اخلاقی را می پذیرد و بر این باور است که به منظور سدبندی در برابر شکل‌های مختلف اضطراب «من» منظومه‌ای از مکانیزم‌های دفاعی را به کار می‌اندازد و در موارد تحول بهنجار با انعطاف و شیوه‌های گوناگون به آنها متوسل می‌شود.

کلاین معتقد است که تعارض بین کشاننده زندگی و کشاننده مرگ، انسان را از بدو تولد در معرض اضطراب قرار می‌دهد (دادستان، ۱۳۸۰). کلاین معتقد است افراد مضطرب دارای این ویژگیها هستند: روحیه منفی، حساسیت به انتقاد و طرد شدن و عدم توانایی کل در برخورد با مسائل زندگی (هرسن و ام ترنر، ترجمه شاملو و محمدی، ۱۳۷۹).

سردمداران نظامی که تحت عنوان «روانشناسی من»^۱ شهرت یافته است (هارتمن کریس^۲، لون شتاین^۳)، شدت تهدیدشدگی را بر ماهیت اضطراب حاکم می‌دانند. در حد خطوط کلی می‌توان گفت که نظریه پردازان روان - پویایی از فروید تا عصر

^۱ - ego psychology

^۲ - Kris & E.

^۳ - Loewenstern

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

حاضر دربارهٔ عامل اصلی به وجودآورندهٔ اختلال اضطرابی تعمیم یافته اتفاق نظر دارند و بر تأثیر نخستین روابط کودک با اطرافیان، صحه می گذارند.

تبیین های رفتاری نگر

رفتار نگران عقیده دارند که افراد مبتلا به هراس یا اضطراب تعمیم یافته، نخست از راه شرطی شدن ترس را می آموزند و سپس اجتناب از پاره ای از اشیاء، موقعیتها یا رویدادها را فرامی گیرند. آنهایی که واجد اختلالهای هراسی هستند، ترس یا اجتناب از تعداد محدودی از موقعیتها یا اشیاء را آموخته اند در حالی که طیف اینگونه ترسها در مبتلایان به اضطراب تعمیم یافته بسیار گسترده است (دادستان، ۱۳۸۰).

اضطراب به عنوان پاسخ آموخته شده در نظریه یادگیری اجتماعی شیوه هایی در مدار توجه قرار می گیرد. که طی آن، اضطراب از راه یادگیری یا برخی موقعیتها مرتبط می شود (اتکینسون و اتکینسون و هیلگارد، ترجمه براهنی، شاملو، کریمی، هاشمیان و ۱۳۷۹). به طور خلاصه، به رغم آنکه پژوهشگران به این نکته دست یافته اند که اختلالهای - اضطرابی و پاسخهای اجتنابی می توانند براساس شرطی شدن کلاسیک یا مشاهده الگوها ایجاد شوند اما نتوانسته اند این نکته را ثابت کنند که این اختلالها معمولاً در پی چنین شرایطی به وجود می آیند.

موضع گیریهای انسانی نگر و هستی نگر

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

«نظریه پردازان انسانی نگر و هستی نگر»^۱ براین باورند که هراس و اختلالهای - اضطرابی تعمیم یافته مانند هر اختلال روانی دیگر، هنگامی بروز می کنند که افراد خود را صادقانه مورد نظر و پذیرش قرار نمی دهند. و در عوض، به افکار و تغییر افکار، هیجانها و رفتار خود می پردازند. این موضع گیریهای دفاعی، در نهایت آنها را دچار اضطراب مفرط می کند و ناتوانی در استفاده از نیروهای بالقوه انسانی را در پی دارد. دیدگاه انسانی نگر درباره چگونگی گسترش اختلالهای هراسی و اضطرابی در آثار راجرز^۲ به خوبی بیان شده است.

نظریه پردازان هستی نگر معتقدند که هراس و اختلالهای اضطرابی تعمیم یافته ناشی از «اضطراب هستی»^۳ یعنی ترس همگانی درباره محدودیتها و مسئولیتهای زندگی فرد است (دادستان، ۱۳۸۰).

تبیین های شناختی

نظریه پردازان شناختی (از قبیل بک، ۱۹۷۶) مطرح ساخته اند که تصور اضطراب موج از دیدگاه مشاهده گر معنی دارد و نه از دیدگاه بیمار. وقتی با این بیماران مصاحبه به عمل می آید، غالباً افکار و تصوراتی را گزارش می کنند که نشانگر احساس خطر زیاد در شرایط وجود آنهاست و به نظر می رسد که اضطراب آنها

^۱ - Humanistic and existential theorists

^۲ - Rogers, C.

^۳ - Existential anxiety

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

پاسخی قابل درک در برابر این نوع دریافت‌های مخدوش باشد. این نظر، به پیدایش درمان‌های شناختی - رفتاری می انجامد. در این درمان‌ها به بیمار کمک می شود که بتواند ارزیابی‌های غیرواقع نگرانه خطر و رفتارهای تداوم بخش این ارزیابی‌ها را شناسایی، بررسی و دگرگون کند (دادستان، ۱۳۸۰).

دیدگاه شناختی توجه خود را بیش از هراسها به اختلال‌های اضطرابی تعمیم یافته معطوف کرده است. اغلب نظریه پردازان شناختی نگر بر این نکته تأکید دارند که اختلال‌های اضطرابی تعمیم یافته از «باورهای نامناسب» ناشی می شود.

پاره ای از نظریه پردازان شناختی نگر بر این باورند که این افراد کسانی هستند که در زندگی خود با تعدادی از رویدادهای منفی غیرقابل پیش بینی مواجه شده اند. آنها معمولاً در برابر مسائل ناشناخته دچار ترس می شوند و همواره منتظر بروز فاجعه ای هستند و همه چیز را زیر نظر دارند تا نشانه های خطر را بیابند (پکران^۱، ۱۹۹۸).

بدین ترتیب است که درواقع، هم چنین علایمی را همه جا می بینند و زندگی خود را در اضطراب می گذرانند.

دیدگاه رفتارشناسی طبیعی و تبیین‌های زیستی - رفتاری

از این دیدگاه، ترس نیز مانند انگیزش‌های دیگر، باید به صورت خودکار، بروز کند. تکامل انواع، باید افراد را دارای حداقل تولید درون زاد اضطراب کرده باشد تا بتوانند

^۱ - Pekrun, R.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

به منظور زیستن و بقای خویشتن با حدّ متوسط خطرهایی که در برابرشان قرار می گیرند مقابله کنند.

نظریه پردازان رفتارشناسی طبیعی، ترس و اضطراب را به منزله شیوه های سازش با محیط طبیعی تلقی کرده اند (دادستان ، ۱۳۸۰).

معلم

تعریف معلم

کسی است که به شاگردان خود همگامی با زمان را می آموزد، و نمی تواند پذیرای «جمود» باشد. در حقیقت، موفقیت نسل آینده هر جامعه به دست معلمان آن جامعه است روی این اصل است که حتی در جوامع ابتدایی معلم دارای ارزش، و مقام و قابل احترام بوده است. نحوه تفکر و نوع جهان بینی معلمان یک قوم و ملت و چگونگی و نوع تفکر سیادت و شقاوت آن قوم تأثیر کلی و غیرقابل انکار دارد.

در جهان مترقی امروز هم تمام ملتهای پیشرفته، به آموزش و پرورش و تربیت معلم و رفاه حال او توجه کامل دارند، چه به نقش معلم، که بعد از دانش آموز رکن اساسی - آموزش و پرورش است، در چگونگی پیشرفت و نحوه تفکر ملت کاملاً آگاهی دارند. معلمی می تواند مسئولیت آموزش و پرورش نسل جوان و آینده کشور را به عهده بگیرد و مؤثر واقع شود و دارای خصوصیات و صفاتی باشد که پاره ای از آنها شخصی و ذاتی و پاره دیگر کسبی است. (تقی پور ظهیر، ۱۳۷۸).

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

عده ای از مربیان تعلیم و تربیت معتقدند که معلمی صرفاً نه علم است و نه هنر. بلکه حاصل و ترکیبی از آن دو است. معلم از علم خود برای انتخاب مواد آموزشی و از هنر خود برای نحوه تدریس آن مواد استفاده می کند(سیف، ۱۳۸۴).

باورهای معلم در قالب توانایی، دانایی و خلاقیت ظاهر می گردد و با مهارتهایی عجیب می شود که از شکل ساده تر آن یعنی «مهارت فنی» آغاز و پس از گذر از مهارتهای «انسانی» به مهارت «ادراکی» که حاکی از بینش و فلسفه معلم نسبت به زندگی و تعلیم و تربیت است، می رسد(عیوقی، ۱۳۷۹).

دانش آموزان الگوهای رفتاری خود را از رفتار معلمانشان اقتباس می کنند. اگر معلم در گفت و گوهایش با دانش آموزان ، از بیانی نامناسب و نامعمول استفاده کند، مطمئناً زمینه ای فراهم می شود تا دانش آموزان از این روش گفتگو تبعیت کنند (مرعشی، ۱۳۸۰). معلمی حرفه ای است که نیازمند انرژی و توان زیادی است. با وجود این، توانایی جسمی گر چه لازم است اما کافی نیست، معلم به توانایی عملی - ذهنی، روانی - عاطفی و اجتماعی نیز نیاز دارد.

به خاطر عظمت این مسئولیت بزرگ است که در بسیاری از موارد معلم دچار اضطراب می شود و اضطراب و احساس بسیار ناخوشایند و دردآور آن، در معلمان آثار فیزیولوژیکی متعددی به همراه دارد.

ویژگی های معلم

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

۱- ویژگی های شخصی معلم:

الف - برخورداری از سلامت جسمی و روانی ؛ کسی که عهده دار شغل مشکل و طاقت فرسای معلمی می شود باید از نظر جسمانی سالم و قوی و از نظر روانی و عاطفی متعادل باشد.

ب - پای بندی به ارزشها و اصول انسانی و اجتماعی؛ هم چنین مطالعات نشان می دهند، دانشجویانی که قصد معلم شدن دارند گرایش بیشتری به مذهب و تدین دارند، و در امور و مسائل سیاسی محافظه کارتر از دیگران هستند.

پ - برخورداری از استعدادها و قوای ذهنی نسبتاً خوب ؛ معلم هر لحظه با موقعیتی جدید و مشکلی تازه در کلاس و محیط پرورشی روبرو است. داشتن هوش نسبتاً قوی او را توانا می کند که بهترین و مناسبترین راه حل مشکل را پیدا کند. مسلّم است معلم باهوش از استعدادهای تخیل، تصور، تداعی ، تجرد، تعمیم، حکم و استدلال بهره کافی خواهد داشت.

۲- ویژگی های حرفه ای و فنی معلم:

الف - معلومات عمومی؛ معلمانی که معلومات سطحی دارند، معمولاً خود را زندانی نوشته های کتاب درسی می یابند و توانایی بیرون آمدن از آن را ندارند، چنین معلمانی در کلاس درس جرأت و اعتماد خود را از دست می دهند، قدرت تطبیق موضوع را با نیازها، علائق و سطح معلومات دانش آموزان ندارند. سرانجام دانش آموزان توانایی به کار بستن معلومات فراگرفته از کتاب را در زندگی روزانه پیدا نمی کنند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

ب - معلومات فنی و حرفه ای؛ می توان تحت عنوان معلومات تخصصی و حرفه ای مورد مطالعه قرار داد که در مورد اول معلم باید در رشته ای که تدریس می کند اطلاعات نسبتاً جامع و کافی داشته باشد و در مورد دوم، معلم علاوه بر شایستگی عقلانی و صلاحیت علمی، نه تنها باید دارای اطلاعات و نگرشهای تربیتی لازم باشد، بلکه باید بتواند آنها را در عرصه عمل یعنی در آموختن و هدایت کردن به مورد اجرا بگذارد (تقی پور ظهیر، ۱۳۷۸).

۳- ویژگی های معلم و تدریس:

نتایج تحقیقات فراوانی درباره شخصیت و ویژگی های معلم وجود دارد که تحت دو عنوان بررسی می کنند؛ گرایشهای شناختی که با متغیرهای فکری نظیر هوش، تفکر واگرا^۱ و درک کلامی^۲ سروکار دارند و گرایشهای غیرشناختی یا عاطفی^۳ که با متغیرهای شخصیتی از قبیل نگرشها، ترجیحها، علایق و نیازها سروکار دارند، هر چند این دو به هم بی ارتباط نیستند. مثلاً ناهمخوانی بین گرایشهای شخصیتی و انتظارات نقش که تعارضهایی از این نوع به صورت تابعی از ناهمخوانیها بین الگوهای انتظارات مربوط به یک نقش و الگوهای گرایش ویژه متصدیان آن نقش است (کریمی، ۱۳۷۷).

^۱ - divergent thinking

^۲ - verbal understanding

^۳ - effective

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

عوامل اضطراب زای شغل معلمی

تعریف اضطراب معلم

معلمان همچون دیگر انسانها در معرض کلیه اضطرابات و عوامل عاطفی و احساسی هستند که می تواند نحوه برخورد آنها را نه تنها با دانش آموزان خود، بلکه با کلیه انسانهای پیرامونشان دگرگون کرده زندگی ویژه ای را برای آنها به وجود آورد.

معلمان نگرانی خاصی دارند که ناشی از ماهیت حرفه ای آنهاست. این نگرانی، اضطراب از تدریس و انجام تکالیف دشوار معلمی است. معلمان سپر بلای کلیه نگرانیها و اضطرابات دانش آموزان خود هستند، و دانش آموزان مشکلات خانوادگی و اجتماعی خود را با خود به کلاس آورده به نحوی آن مشکلات را به زندگی معلم خود پیوند می دهند. این عمل گاه مستقیم است، که در آن معلم به عنوان مشاور و راهنما طرف خطاب واقع می شود، و گاه به گونه غیرمستقیم. یعنی وقتی که دانش آموز مشکلات خود را پنهان کرده و به رفتارهای ناهنجار متوسل می شود و همه را به معلم و کلاس تحمیل می کند.

اضطراب هم می تواند محرک باشد هم واکنش، هم حالتی است که ارتباط بسیاری به خصوصیات و تجارب فردی دارد و هم به شرایطی که شخص را احاطه کرده است ربط پیدا می کند. اندکی احساس اضطراب در ابتدای تدریس، تدریجاً به اضطرابی بزرگتر مبدل شود که تدریس را برای معلم دشوار و حتی ناممکن سازد. به عبارت دیگر، احساس اضطراب در یک کلاس ممکن است در کار آن روز، هفته و حتی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

آن دوره معلم اثر منفی بگذارد و به کلی او را از کارش بازدارد. توماس کاوز^۱ و کارل تورسن^۲ حالتی که منجر به واکنش توأم با اضطراب می شود را به سه دسته تجزیه و تحلیل کرده اند: حالات شناختی، حرکتی و روانی که بر یکدیگر اثر می گذارند و همگی در تعریف و شناخت اضطراب مؤثرند. بنابراین، رفتار دانش‌آموزان یا معلمان دیگر ممکن است منبع اضطراب معلم در کلاس درس شود و پی بردن به آنها ممکن است باعث کاهش اثر و حتی خنثی کردن آنها شود و نهایتاً اضطراب را تقلیل دهد.

اضطراب و احساس بسیار ناخوشایند و دردآور آن، در معلمان آثار فیزیولوژیکی متعددی به همراه دارد؛ از جمله: کشیدگی و سختی عضلات گردن و دردهای عضلانی وابسته به آن، درد بازوان، سردردهای شدید، کشیدگی و درد عضلات پشت، دل درد و دل پیچه، افسردگی روانی و ...

هیچ معلمی حتی پس از سالهای متمادی تدریس، در مقابل روشهای نادرست و ناموفق در مقابل دانش‌آموزان مسأله ساز، از ترس از صحنه مصونیت ندارد. اضطراب معلم بر اثر «پیشگویی خود کامرواساز^۳» خود او بیشتر گسترش می یابد و رفتار نادرستی را در او پدید می آورد. در چنین موردی رفتار او کاملاً به انتظاراتش وابسته است و همین انتظارات، وضعیتی را در او ایجاد می کنند که توقع پیدا می کند. تمام دانش‌آموزان در کلاس او سراپاگوش باشند و دست از پا خطا نکنند. اما از آنجا که در

^۱ - Coates

^۲ - Thoresen

^۳ - self-Fulfilling prophecy

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

این مورد و به خصوص در کار خود موفق نیست، به رفتاری اضطراب آلود دست می زند و همین رفتار عامل تشدیدکننده رفتار نادرست تر دانش آموزان می گردد.

استراتژی‌هایی که اضطراب معلم را کاهش می دهند

اضطراب معلم زمانی شکل می گیرد که با مشکل آموزشی و یا انضباطی دانش آموزان مواجه می شود. معلمان گاه در مقابل منبع اضطراب خود ایستادگی کرده و مبارزه می نمایند و گاه از مقابل آن می گریزند. یکی دیگر از راههای مقابله ممکن است تذکر و بحث کردن با دانش آموز باشد. اگر در چنین مواردی در کلاس و زندگی معلم زیاد اتفاق افتد ممکن است به مشکلات جسمی مزمنی چون بیماریهای فشار خون، زخم معده و حتی سکته قلبی منجر شود. بالا بردن مهارتهای ارتباطی علی الخصوص مهارت ارتباط کلامی معلم برای غلبه بر شرایط دشوار و اضطراب افزا، بسیار ضروریست. در مورد طرح قواعد و ضوابط کلاس، باید در ابتدای دوره دقت کامل نمود و آن چیزهایی را که صددرصد ضروری است، مطرح کرد و به آنها پای بند بود. بدین ترتیب، اضطراب معلم و اضطراب دانش آموزان در کلاس کاهش می یابد(فرهنگی، ۱۳۷۲).

هم چنین کشف وایت و دیگران (۱۹۸۴) این بود که کامپیوترها ظاهراً توانسته بودند همکاری میان معلمان آموزشهای ویژه و معلمان کلاسهای عادی را در زمینه طراحی دروس جهت کودکان استثنایی افزایش دهند، و نیز یک وظیفه عمده

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

متخصص گفتار و ارتباطی ارائه کمک به معلم کلاس درس است؛ از جمله کتابهای تمرین که برای استفاده منظم معلم در کلاس نگهداری می شوند، انجام کنفرانسهای هفتگی با معلمان در رابطه با هدفهای ویژه و فعالیتهای به دقت برنامه ریزی شده برای کمک به کودکان تا از مهارتهای جدید خود استفاده کنند. هم چنین یکی از راههایی که می توان به معلمان کلاسهای دشوار کمک کرد استفاده از معلمان دستیار است. این نکته روشن است که معلم کلاس که دارای بیست و پنج یا سی دانش آموز است، نمی تواند بدون برخورداری از کمک با همه جنبه های محیطی در کلاس مقابله کند. معلم دستیار معمولاً از تکنیکهایی استفاده می کند که دنباله کارهایی است که در زمینه آموزشهای عادی صورت می گیرد. در اینجا بر پشتیبانی و تشویق کودک تأکید بیشتری می شود. به علاوه معلم دستیار می تواند خدمات جانبی مهمی انجام دهد که انجام آن از دست معلمان کلاسهای عادی که وظیفه ای شاق بر عهده دارند، ساخته نیست (ای. کرک و جی گالاگر، ترجمه جوادیان ۱۳۷۸).

عوامل مغل مربوط به پیام دهنده (معلم)

معلم ممکن است با مشکلاتی مواجه شود که در برقراری ارتباط با شاگردان اختلال ایجاد می کنند، از جمله : نارسایی صدا، نامفهوم بودن بیان، بی حوصلگی و کسالت، داشتن لهجه، ضعف شنوایی و بینایی، عدم آشنایی کافی با اصول و فنون

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

معلمی، عدم تسلط کافی به مطالبی که تدریس می کند و غیره. اگر افراد کلاس از دستورات معلم پیروی نکنند، معلم احساس بی کفایتی خواهد کرد و بر اضطرابش افزوده خواهد شد. چنین احساسی سرانجام به رفتارهای خصمانه منتهی می شود و روابط وی با دانش آموزان بدتر خواهد شد. معلمی که در زندگی دچار ترسها و هراسهای متعدد بوده است، در قیاس با معلمی که اساساً احساس اطمینان و امنیت خاطر دارد، با دانش آموزان به شیوه ای متمایز از دیگری برخورد خواهد کرد. در نتیجه نمی توان از تمام معلمان انتظار داشت که در اداره کلاس فنون مشابه به کاربرند (صفوی، ۱۳۷۸). حال باید توجه داشت که، رفتار کودکان کم هوش تحریک پذیر با ویژگیهای برانگیختگی مکرر، نابازداری، تمایل طبیعی به حواسپرتی، واکنشهای تکانشی در برابر آنچه در پیرامونشان می گذرد، به شدت به اوضاع و احوالی که در آن قرار می گیرند وابسته است. وقتی اوضاع و احوال آرامتر است در برابر تکالیف انفرادی منظم ترند، اما وقتی که موقعیت تغییر می کند، به سهولت برانگیخته می شوند؛ در اینجاست که نیاز به معلمی کارآمد و باتجربه و تعلیم دیده که مشخصات آن در ابتدا اشاره شد، مورد توجه قرار می گیرد. مثلاً در این عقب ماندگان، واکنشهای بازداشته بر رفتارشان مسلط است؛ با ظهور خستگی به سهولت ناتوان و بازداشته می شوند و از هر کاری دست می کشند. در سن دبستان ناتوان، بازداشته و مطیع می مانند. از سال دوم تحصیل در دبستان، بازخورد این کودکان به ارزیابیهای مربی آشکارا ابراز می شود، یعنی به نمره ها، معلمان خویشاوندان و رفقای همکلاسه شان وابستگی عاطفی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

اندکی نشان می دهند. باید به یاد آورد که واکنشهای شبه منفی کارانه، خاص این کودکان است. گاه لازم است که خود معلم با کودک شروع به کار کند و به این دلیل است که باید یک معلم استثنایی دارای توان برقراری ارتباط با شاگردان، باحوصله و دارای اطلاع کافی از اصول و فنون معلمی باشد.

در عقب ماندگان ذهنی ناشی از التهاب پرده های مغز، در بعضی موارد گرایش به طغیانهای هیجانی و امیال تشدید شده دیده شده است. معلمی که از کندی کودکان مبتلا به صرع در هنگام پاسخ دادن آگاه است باید تکالیف درسی را در کلاس، مقدم بر همه به آنها بدهد و پاسخها را آخر از همه بگیرد و تصحیح کند و یا اینکه کودکانی که عقب ماندگی ذهنیشان پیامد آسیب دیدگی جمجمه است، غالباً سردرد و سرگیجه و آمادگی بیشتر برای خستگی و قابلیت کمتر برای کار دیده می شود (ا.ر. لوریا و همکاران ۱۹۹۰، ترجمه خانزاده ۱۳۷۹). در ضمن مربیان و معلمان باید فرصت ها و فعالیت ها را به نحوی طرح ریزی و تدبیر نمایند که موفقیت متعادل و مطلوب برای دانش آموزان عقب مانده ذهنی غیرممکن نباشد (افروز، ۱۳۷۸). و این همه مستلزم به داشتن کفایت معلم و در نهایت عدم عوامل مخلّ مربوط به خود معلم را می طلبد.

عوامل اضطراب زای اجتماعی در رابطه با معلم

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

نقش معلم به صورت کلید اصلی امر آموزش بر همه مسلم و محرز شده است. معلم از محیط و دیگران تأثیر می پذیرد و تأثیر متقابل بر دیگران می گذرد، که این تأثیرپذیری بر عملکرد آموزشی وی مؤثر واقع می شود. بعضی از این عوامل مربوط به تقاضای محیطی و یا محرومیت خارجی و برخی مربوط به عوامل درونی و محرومیت داخلی هستند که عبارتند از :

الف- حوادث ضربه زننده

ب - حوادث زندگی

ج - تعارض یا کشمکش در ناکامی (مداحی، ۱۳۷۹).

مشکلات ناشی از متغیر و ساکت کردن، می تواند فشاری بر معلم باشد و در یادگیری مداخله کند. در صورت کامل و ایده آل بودن همه امکانات نیز، معلم می تواند باعث بروز مشکلاتی برای خود شود. به این ترتیب که از تمامی وسایل و امکانات مورد نیاز یا امکان دسترسی به آنها آگاهی نداشته باشد. عصبانیت به چشم انداز معلم برای عمل واقع بینانه، خدشه وارد می سازد، عصبانیت به شاگرد نیز واضحتر از کلمات می گوید که افعال او مؤثر بوده است. در این حال معلم از شاگردان آسیب پذیری پیدا می کند که این آسیب دقیقاً همان چیزی است که شاگرد خواسته است.

بنابراین عصبانیت شکلی از تقویت رفتار شاگرد و شاید شاگردان شاهد ماجراست.

پس از فروخوردن خشم، معلم می تواند با آرامش تصمیم بگیرد که چه بکند. هر

کاری که انجام می شود باید قاطع و سریع باشد (فونتانا، ترجمه حمزه، ۱۳۷۸).

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

معلم کودکان استثنایی که کلاس وی در مدرسه عادی است باید کاملاً مراقبت و دقت نماید که دانش‌آموزان استثنایی او به ویژه آنهایی که دارای رفتارهای غیرعادی (نامطلوب و یا عقب ماندگی) می باشند مورد سوءرفتار و یا تمسخر دانش‌آموزان عادی یا معلمان آنها قرار نگیرند. هم چنین اگر معلمان مدارس عادی ما از بینش لازم در زمینه کودکان استثنایی برخوردار نباشند هرگز نمی توانند در تشخیص این حقیقت که جای یکی از شاگردان آنها استثنایی است و یا اینکه دیگری می تواند با توجه خاص در همین کلاس عادی ادامه تحصیل بدهد موفق شوند (افروز، ۱۳۷۸).

کودکان با محدودیت های هوشی دارای مشکلات عاطفی - اجتماعی زیادی هستند. زیگler عقیده دارد که بسیاری از تفاوت های بین عقب ماندگان ذهنی فامیلی (خانوادگی) و عادی های هم سن عقلی آنان نتیجه نظامهای انگیزشی این دو نوع گروه می باشد.

کودکان عقب مانده ذهنی به نقص و کمبود در رفتارهای سازشی به دلیل نقص یا کمبود در مهارتهای اجتماعی، مبتلا هستند. کودک مهارتهای اجتماعی خاص را در گنجینه رفتارش دارد لیکن تحت تأثیر واکنشهای هیجانی مزاحم قادر به تشخیص، تقدم و تأخر رفتار مطلوب نیست (شریفی درآمدی، ۱۳۷۶). بعد از خانواده احتمالاً هیچ مؤسسه ای وجود ندارد که به اندازه مدرسه، چه مدارس دولتی و چه خصوصی، بر رشد کودک تأثیر داشته باشد. کودکان مبتلا به دشواریهای رفتاری در مقایسه با کودکان مبتلا به سایر معلولیتها زحمت و بار بیشتری بر دوش معلم می گذارند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

کودکان مضطرب و گوشه گیر معمولاً در کلاس مشکلی ایجاد نمی کنند. با این وجود آن‌ها منبع ناراحتی بزرگی برای معلمان به حساب می آیند، هم چنین کودکانی که در کلاس رفتارهای عجیب و غیرعادی از خود نشان می دهند، مشکلات ویژه ای برای معلم به وجود می آورند. مثلاً اوتیسم که درباره آن عوامل ناشناخته و نامفهوم فراوانی وجود دارد می تواند در حوزه های رفتاری فراوان، بخصوص در زمینه مهارتهای ارتباطی و اجتماعی تأثیراتی جدی باقی بگذارد. تأثیر چنین رفتارهایی برای والدین و معلمان می تواند بسیار ناراحت کننده باشد. در سالهای اخیر، تعداد زیادی از ناظران معتقدند که تعداد بسیار زیادی از کودکان همراه با نقص بینایی، شرایط معلولیت کننده دیگری هم چون عقب ماندگی ذهن از خود نشان می دهند که در این حالت مشکلاتی جدی برای معلمان به وجود می آید. شاگردان گروه آموزش پذیر معمولاً پس از رسیدن به کلاسهای چهارم و پنجم مشکل آفرین می شوند اگر چه از ابتدا نیز مشکلات درسی و تطبیقی داشته اند (میلانی فر، ۱۳۷۸).

با کمال تأسف موقیعت اجتماعی و اقتصادی و استخدامی معلم نیز در بسیاری از جوامع امروز، و شاید که در مقیاس جهانی، چندان جالب نیست. به سبب موضع ضعیف معلم، داوطلبان کار معمولاً به این رشته علاقه و گرایش چندانی نشان نمی دهند و این عامل نیز دشواریهایی را تشدید می کند. تراکم جمعیت در کلاس درس بررسی نسبت «شاگرد - معلم» بویژه در کشورهای نیازمند به توسعه، از تراکم جمعیت در کلاسهای درس حکایت دارد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

کمبود ساختمان و تجهیزات مدرسه - از معلمی که در خانه اجاره ای کوچک و فاقد همه امکانات لازم، گروه کثیری را تحت تعلیم قرار می دهد، چگونه می توان در تحقق هدفهای متعدد و متنوع تربیتی پیشرفت و توفیق انتظار داشت؟

بودجه آموزش و پرورش - کمبود اعتبارات آموزش و پرورش به عنوان یک عامل بیرونی و متأثر از شرایط اجتماعی - اقتصادی هر کشور، از مسائل مهم کمی آموزش و پرورش به شمار می آید.

مجموعه نگرشها، انتظارات و نحوه اداره مدرسه توسط مدیر می تواند رضایت شغلی معلمان و «روحیه شغلی» آنها را تحت تأثیر قرار دهد و موجب رشد اعضای سازمان اعم از معلمان و دانش آموزان شود (کدیور ، ۱۳۷۹).

ترس از مشکلات

اکثر معلمان به طور طبیعی احساس ترس (یا اضطراب) دارند. این ترس آنها را عصبی و مردد می کند و اغلب به خطاهایی که معمولاً می توان از آن اجتناب کرد می کشاند. به عنوان مثال ممکن است نام دانش آموزان را با هم قاطی کنند. ترس یک واکنش طبیعی است به هنگام برخورد با موقعیت های تهدیدکننده برای بسیاری از مردم به وجود می آید. ترس و عصبانیت (همراه با عکس العمل های گریز و جدال) دو طریق طبیعی هستند که به خاطر آنها با تهدیدات روبرو می شویم، ولی هر دو در صورتی که از کلاس ناشی شوند می توانند نتایج نامطلوبی داشته باشند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

تدریس به دلیل نیازهای مشروع و مستمر دانش‌آموزان و حجم زیاد کار حتی در بهترین شرایط یک حرفه‌پر از فشار است. سطح این فشار ارتباطی با سن گروه‌های مورد آموزش ندارد (فونتانا، ترجمه حمزه، ۱۳۷۸).

معلمان پیروگاتری ممکن است در برخورد با رفتار مخرب گاهی اوقات از تنبیه استفاده کنند، اما می‌دانند برای اینکه تنبیه مؤثر واقع شود باید هنگامی که رفتار مخرب در حال وقوع است آن را تنبیه کند (هرگنهان و آلسون، ترجمه: سیف، ۱۳۷۶). اما در نظریه روانکاوی فروید، زمانی که آموزگار نگاه دقیق تری به زندگی کودک اندازد ممکن است کشف کند که کودک خشمگین یا عبوس در واقع قصد آزار آموزگار را ندارد بلکه مشکلی در خانه اوست (سی. کدین، ترجمه فدایی، ۱۳۷۷).

پاولف معتقد است، امکان دارد که اگر تجارب کلاس درس به اندازه کافی منفی باشند، دانش‌آموزان برای تمام عمر نسبت به آموزش و پرورش احساس انزجار کنند. افزون بر اینها، دانش‌آموزانی که نسبت به آموزش و پرورش این گونه نگرش منفی کسب می‌کنند، ممکن است برای جبران ناکامی خود به معلمان یا اموال مدرسه حمله کنند.

مربیان غالباً از بی‌دقتی کودکان عقب مانده ذهنی و عدم قابلیت‌شان در تمرکز طولانی و تکالیف تعیین شده شکوه می‌کنند. مربیان تأکید می‌کنند که رفتار کودکان عقب مانده ذهنی بسیار بد است. بعضی از آنها منفی‌گرایند و در برابر تمام تلاشها برای مهار رفتار آنها ایستادگی می‌کنند و تمام نیروهایشان را صرف انجام

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

دادن تکالیف دیگری، جز آنچه برایشان مقرر شده است، می کنند. بعضی از آنها قواعد رفتار کودکان را در مدرسه زیر پا می نهند. رفتارشان در کلاس و در فاصله پایانی یک کلاس و آغاز یک کلاس دیگر یکسان است و با معلمان خود همان طور رفتار می کنند که با دوستان نزدیک عمل می کنند.

یک معلم استثنایی ممکن است با یک دانش آموز و یا با یک گروه از دانش آموزان عقب مانده ذهنی بنا به مقتضیات محیط آموزشی دارای انواع تعامل باشد. بدون تردید هر نوع ارتباط و تعاملی از سوی معلم تحت تأثیر زمینه های متعددی مانند وضعیت بهداشتی و ظاهری دانش آموز، امکانات رفاهی، میزان معاش، نوع و میزان تسلط در تدریس، تخصص و آگاهی از عقب ماندگی ذهنی و علل آن، ویژگیهای شخصیتی از قبیل سطح تحمل، میزان علاقه و انگیزه و نوع نگرش اوست که اگر هر کدام به درستی و تا حد رضایت بخش صورت نپذیرد، می تواند در کنش ارتباط معلم با دانش آموز عقب مانده ذهنی تأثیر منفی و نامطلوب به جای گذارد. ولج (۱۹۹۷) عقیده دارد اگر دانش آموزان عقب مانده در کلاسهای ویژه سازگاری بهتر، تنش کمتر و مفهوم مثبت تری از خود دارند، به دلیل سهولت ارتباط بین آنان و معلم است که این نکته خود به نگرش مثبت معلم وابسته است. ویلیام. ام کرونگ شانک^۱ (۱۹۸۰) عقیده دارد دانش آموزان عقب مانده ای که توجه آنان به ویژگیهای ظاهری معلم بیش از حد جلب شود، در فراگیری مطالب درسی موفق نیستند.

^۱ - William M. Cruik Shank

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

استرنبرگ^۱ (۱۹۹۲)، خاطر نشان می سازد که معلمین شاگرد - مدار توانایی بیشتری در از بین بردن موانع ارتباطی بین خود و دانش آموزان عقب مانده در مقایسه با معلمین درس - مدار دارند. آن دسته از معلمین که با والدین دانش آموزان عقب مانده خود تماس های برون مدرسه ای بیشتری دارند در برقراری ارتباط با دانش آموزان خود موفق ترند و در نتیجه ترس آنها از مشکلات کنترل کلاس هم به مراتب کمتر است (شریفی درآمدی، ۱۳۷۹).

اقدامات درمانی کلی^۲

اضطراب علامتی است که همراه خیلی از حالات سایکوپاتولوژیک مشاهده می شود. بنابراین اکثر روشهای روان درمانی برای رفع آن مورد استفاده قرار گرفته است. روش درمانی، پس از یک معاینه کامل روانی که ارزیابی قوای ایگو را هم شامل می شود، معین می گردد. اگر بیمار، بتواند روش متمرکز بر ایجاد بینش را تحمل نماید، هدف درمان کمک به بیمار است تا از طبیعت تعارض روحی خود آگاه شود. با این روش درمانی سعی می شود اضطراب با حل عامل برانگیزاننده آن درمان شود. اگر قوای ایگو بیمار محدودتر باشد، روش درمان باید مبتنی بر رفع علائم و به طور کلی

^۱ - Strenberg

^۲ - General Therapeutic Measures

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

تقویتی باشد. اغلب روش تقویتی^۱ براساس ایجاد ثبات در روابط، آموزش و تغییرات محیطی است. تکنیک های رفع کشش^۲ هدفشان حذف علائم است. وقتی این روشها مؤثر واقع نشود، درمان دارویی را باید مد نظر گرفت. اما دارو نباید جانشین روابط مستمر بین پزشک و بیمار گردیده و به عنوان تنها وسیله معالجه مورد استفاده قرار گیرد.

مصرف بالینی داروهای ضد اضطراب

بیمار مضطرب باید به دقت ارزیابی شده و بخصوص ریشه اضطراب در صورت امکان روشن شود. داروهای ضد اضطراب مورد مناسبشان اضطرابهای بدون ارتباط با سایکوز و افسردگی است. بنزودیازپین ها مؤثرترین داروهای ضد اضطراب هستند. این داروها بیش از سایر داروها مؤثر بر روان برای رفع علائم کلی مصرف می شوند تا حذف یک علامت خاص. بنزودیازپین ها در درمان اضطراب شدید همراه با بحرانهای موقعیتی، و حالات اضطراب مزمن که در آنها روش تقویتی ضرورت دارد، مصرف می شود. در وضعیت بحرانی، باید تأکید بر حل تعارض درونی و پس از آن قطع دارو باشد. داروی ضد اضطراب به عنوان یک مکانیسم تسهیل کننده باید تلقی شود. اگر بحران

^۱ - supportive approach

^۲ - Relaxation techniques

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

در زمان قابل انتظاری شروع به حل شدن نکند، مشاوره روانپزشکی ضرورت پیدا می کند.

هدف اولیه درمانی باید جانسین کردن حمایت محیطی به جای درمان دارویی باشد (ریچارد، هالجین، سوزان کراس و تیپورن، ترجمه: سیدمحمدی، ۱۳۸۴).

کاهش اضطراب

در روش رفتار درمانی^۱، به مراجع آرامش عضلانی آموزش داده می شود و سپس به تدریج صورهای ذهنی اضطراب برانگیز از حالت کم تا زیاد در حالی که مراجع در حالت آرامش قرار دارد، ارائه می گردد. در واقع حساسیت زدایی منظم با استفاده از هدف قرار دادن جنبه های فیزیولوژیکی و شناختی در پی کاهش اضطراب است. و در درمان شناختی - رفتاری^۲، رفتار درمانگران سرانجام به تأکید بیشتر بر جنبه شناختی اضطراب دست یافتند. یکی از این روشها که به نام بازسازی شناختی^۳ نامیده می شود، به مراجع یاد داده می شود که خوداظهاری مثبت را جایگزین خوداظهاری منفی کند. روش دیگر درمان مسأله گشایی^۴ نام دارد. در این روش مهارتهای لازم را برای

^۱ - Behavior therapy

^۲ - cognitive-behavioral therapy

^۳ - cognitive restructuring

^۴ - problem-solving therapy

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

مواجه شدن با موقعیتهای اضطراب برانگیز به مراجع یاد داده می شود (أ. راس، ترجمه: جمالفر، ۱۳۷۹).

پیشگیری اولیه^۱: منظور از پیشگیری اولیه عبارت است از جلوگیری از پیدایش بیماری. و به عبارت دیگر کاری کنیم که کسی بیمار نشود و علاج واقعه قبل از وقوع انجام گیرد. روش پیشگیری اولیه به منظور کاهش تظاهرات هیجانی، عاطفی در جامعه از طریق مبارزه با عوامل استرس زا و حالاتی که منجر به عوارض روانی می شوند می باشد. مثلاً مشاوره با آموزگاران برای شاگردانی که مشکل تحصیلی و ... دارند.

امکان اجرا و عدم اجرا در پیشگیری ثانوی: واکنشهای شدید به حوادث و اتفاقات ناگهانی دخالت فوری را لازم دارد. به فردی که در بحرانهای روانی و یا درد و فشار گرفتار است اگر کمکی نشود که تعادل روانیش را بازیابد این فرد مستعد به بیماریهای طولانی و شدید است. مثال مهم آن ترسهای مرضی است.

آموزش بهداشت روانی در پیشگیری ثانوی: این نوع آموزش بیشتر به صورت تشویق در بیماریابی و آموزش عمومی جهت آگاه ساختن مردم به وسیله جملات، وسایل ارتباط جمعی، رسانه های گروهی و نظایر آن است. تشکیل جلسات بازآموزی و بحث درباره مسائل روانی مخصوصاً برای آموزگاران جهت راهنمایی به مراکز بهداشت روانی لازم و ضروری است. در دسترس بودن مراکز نقش مهمی را در این نوع

^۱ - primary prevention

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

پیشگیری بازی می کند. تعلیم و آموزش لازم جهت ادامه درمان و اینکه داروها و روشهای پیشنهادی زیان و ضرر نداشته و بعلاوه باعث برطرف شدن ناراحتی بیماران می شود جزء این نوع پیشگیری محسوب می شود.

پیشگیری ثالث : این نوع پیشگیری موقعی وارد عمل می شود که بیماری استقرار یافته و مدتی از آن گذشته تا اندازه ای پیشرفت کرده است. پیشگیری به منظور جلوگیری از عوارض دیررس بیماریهای روانی مزمن و کم کردن میزان از کارافتادگی بیماران است. هدف اصلی توانبخشی این است که چنان وضعی در بیمار ایجاد کند که بیمار نیروی سابق خود را بازیابد و به رفتار عادی، شغل و جامعه برگردد و مفید واقع شود (میلانی فر، ۱۳۷۶).

فنون خودیاری : هیچ روش خودیاری منحصری وجود ندارد که به عنوان یک اکسیر جهت مقابله با اضطراب و فشار روانی عمل کند. بلکه علاوه بر فرایند مهم آموزش شناخت، ترکیب شیوه های رفتاری و شناختی همراه با تغییراتی که درمان جو در سبک زندگی اش می دهد فرآیندی جامع در مقابله با اضطراب در بهبود تدریجی آن خواهد بود.

آموزش آرمیدگی : آرمیدگی ماهیتاً دارای اثرهای فیزیولوژیکی مخالف آن دسته از تأثیراتی است که بوسیله فشارهای روانی ایجاد می شود و به طور اخص آرمیدگی کاهشی در فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک ایجاد می کند. بنابراین آرمیدگی باعث کاهش ضربان قلب، فشار خون، فعالیت غدد تعریق، تغییر الگوی امواج مغزی و کاهش

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

فعالیت حرکتی - جسمانی می گردد. آموزش آرمیدگی یک مهارت است، یک پاسخ اکتسابی، که درمانجو می تواند با تمرین در بازشناسی و از بین بردن تنش در بدن خودشان بدون استفاده از دارو، مهارت پیدا کند.

شپوه های خودآموزی^۱ دونالد مایکن بام^۲: این رویکرد توسط مایکن بام (۱۹۷۵) جهت مقابله با اضطراب عنوان شده است و بر این ایده مبتنی است که گفتگو با خود، صحبتی که ما با خودمان داریم، ممکن است به همان اندازه ای که کلام دیگران بر رفتارمان تأثیر دارند، رفتارمان را کنترل کند. در ابتدا به درمانجویان آموزش داده می شود که در هر موقعیت با تکلیف انتخاب شده ای بر روی گفتارهای درونی شان نظارت داشته باشند. سپس درمانجو یاد می گیرد که گفتگوی درونی منفی و خود ویرانگر را به گفتگوهای مثبت که اطمینان آفرین و واقعی ترند، تغییر دهد. و نیز در آموزش مصون سازی در برابر فشار روانی^۳ (SIT)، هنگامی که شخص در می یابد میان تقاضاهای محیطی و تواناییهای شخصی او برای انطباق با این تقاضاها اختلافی وجود دارد مضطرب می شود. روش اساسی این است که فرد به مقدار زیادی اطلاعات، تعدادی روش، برای رویارویی و انطباق با موقعیتها و واکنش به این موقعیتها مجهز می گردد(جی. پاول، ترجمه: بخشی پور رودسری، ۱۳۷۷).

^۱ - self-intruductional methods

^۲ - Donald Meichenbaum

^۳ • stress inoculation training (SIT)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

تحقیقات انجام شده و ضرورت پژوهش

یافته های زیر حامل تجزیه و تحلیل داده های پژوهش داوری ایزدی (۱۳۷۵)

است:

در رابطه با فرضیه اصلی تحقیق می توان بیان کرد که با احتمال ۹۹٪ معلمان دانش آموزان استثنایی نگرش مثبت تری نسبت به ویژگیها و قابلیت های دانش آموزان عقب مانده ذهنی دارند تا معلمان عادی. معلمان عادی که در رابطه با کودکان استثنایی دوره آموزشی گذرانده اند با احتمال ۹۹٪ نگرش مثبت تری نسبت به دانش آموزان عقب مانده ذهنی دارند تا معلمان دانش آموزان عادی که این دوره را نگذرانده اند.

نتایج تحقیق گنجی (۱۳۷۳) نشان می دهد که:

- معلمان استثنایی در مقایسه با معلمان عادی از سطح تحصیلات بالاتری برخوردارند و همچنین میزان تماس اجتماعی آنان با کودکان عقب مانده ذهنی بیشتر است.

نتیجه تحقیق جهان (۱۳۷۶) نشان می دهد که:

- بین میزان تأثیر اندوخته ها و آموخته های معلمان و میزان مشکلات معلمان در مدارس عادی و استثنایی تفاوت معنادار وجود ندارد. بدین معنی که معلمان مدارس استثنایی همانند معلمان مدارس عادی مشکلات خودشان را نتیجه تأثیر اندوخته ها و آموخته های خودشان نمی دانند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

یافته های حاصل از پژوهش صادقی (۱۳۷۷) نشان می دهد که:

- بین ویژگیهای شخصیتی معلمان کودکان عادی و معلمان کودکان عقب مانده ذهنی مدارس ابتدایی در هیچکدام از مقیاس های (شکایات جسمانی، وسواس و اجبار حساسیت در روابط متقابل، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، ترس مرضی، افکار پارانوئیدی و روان پریشی) آزمون SCL-۹۰ تفاوت معنی داری وجود ندارد.
- در یک آزمایش پن من^۱ (۱۹۸۲) چنین دریافت که معلمانی که آموزش TESA دیده بودند، افزایش معنی داری در رفتارهای تعاملی مثبت و کاهش در رفتارهای تعاملی منفی نسبت به دانش آموزان کم پیشرفت پیدا کرده بودند.
- اثربخشی برنامه های درمان گروهی اضطراب، در مقایسه با برنامه های انفرادی، توسط تعدادی از محققان نشان داده شده است.
- معلوم شده است که سطوح اضطراب به طور معنی داری کاهش می یابد. هنگامی که با استفاده از روشهای ارزیابی روان سنجی یکسان برنامه های درمان گروهی با درمانهای انفرادی مقایسه می شوند، نتایج بسیار مشابه هستند.
- در یک پژوهش تأکید بر قابلیت و توانایی آموزش - آگاهی فردی - تحلیل اضطراب به عنوان ابزارهای کنترل اضطراب معلم شده است (ژوزف، ۱۹۷۵).

^۱ - Pen Man

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

پژوهش دیگر از یک الگو برای طرح ریزی گروهی - تعلیم و ارزیابی ارائه شد، و از مشاهدات و تحلیل توانایی های آموزشی با طرحهای پیشنهادی برای کاهش اضطراب مشاهده شده معلم استفاده می شود.

در تمام تحقیقات انجام شده در مورد اضطراب معلمان نیز، این سؤال بارها مطرح شده است که چه موضوعی معلم را دچار اضطراب می کند؟ پاسخ، با توجه به نگرشها و برداشتهای شخصی محققان و معلمانی که به این تحقیقات جواب داده اند، متفاوت است. طبیعی است که معلمان تازه کار یا دانشجویان مدارس تربیت معلم، به مراتب بیش از معلمان باسابقه دچار اضطراب می شوند و این اضطراب بیشتر در مواردی چون کنترل کردن دانش آموزان به کارگیری دانش آموزان و بازرسان، نمره دادن، بحث بر سر سؤالات امتحانی، مباحثات سیاسی و مذهبی، ناآرامی دانش آموزان در ایام خاص، مشاهده تقلب دانش آموزان، انجام ندادن تکالیف از طرف دانش آموزان، تماس و ارتباط با والدین آنها و غیره بروز می کند. این اضطراب اگر با عوامل بیرونی، مانند سروصدا، باز و بسته شدن مکرر در و پنجره، توأم باشد و اختلالی در تدریس پیش آورد، شدت می یابد.

باید توجه داشت که معلمان نه تنها مشکلات روزمره را باید همانند دیگران در زندگی خویش تحمل کنند، بلکه از آنجا که در رابطه تنگاتنگ با انسانهای جوانی می باشند که هر کدام از آنها نیز دارای مسائل و مشکلات خاص خود هستند و از معلم انتظار دارند، شنونده و بیننده و راهنمای مسائل آنها باشد، بدون شک مشکلات فردی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

و اجتماعی و خانوادگی این کودکان هر کدام می تواند بر روی روان معلم تأثیرگذار بوده و در عین حال به نحوی منجر به اضطراب معلم در مراحل مختلف حل مسائل دانش آموزان باشد.

مسئله دیگری که نمایانگر ضرورت این پژوهش است، رفع نسبی مشکلات استرس زا از کار روزمره معلم و زندگی اجتماعی او می باشد که یکی از بزرگترین این عوامل مسئله اقتصادی زندگی معلمان است، هر چند تقدیر و تشویق لفظی می تواند از نظر روانی سبب آرامش خاطر معلمان گردد، اما بدون در نظر گرفتن رفع مشکلات اقتصادی معلمان، نمی توان از آنها انتظار داشت که برای رفع این معضل به کارهای دیگری در کنار تدریس بپردازند و این عامل نه تنها کارآیی معلم را کاهش می دهد، بلکه سبب بالا رفتن اضطراب هر چه بیشتر معلم نیز می گردد.

یکی دیگر از اهداف ضرورت این پژوهش، بررسی مسائل مربوط به ارتباط معلم با همکاران و مدیریت های مختلف و اصولاً افراد جامعه محل تدریس معلم بود که چگونه می توان با برنامه ریزی صحیح، ارتباطی مفید، سالم، همراه با احترام متقابل و مثبت و سازنده بوجود آورد و با ایجاد محیطی سالم و دوستانه راه پیشرفت هر چه بیشتر کارها را در سطح مدرسه هموار کرد. که این ارتباط خوب و درست خود عامل مفیدی جهت آرامش روانی و در نتیجه موفقیت معلم در مسئولیت محوله می گردد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asebankafinet.ir

فصل سوم

روش پژوهش

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

جامعه آماری

جامعه مورد مطالعه شامل همه معلمان کودکان استثنایی (عقب مانده ذهنی) و همه معلمان کودکان عادی شهر تهران بزرگ در مقطع ابتدایی است.

گروه نمونه

حجم نمونه این پژوهش ۵۰ نفر از معلمان ابتدایی مدارس عادی و عقب مانده ذهنی است، شامل ۲۵ معلم مدارس عادی و ۲۵ معلم مدارس استثنایی (عقب مانده ذهنی).

روش پژوهش

روش نمونه گیری در این پژوهش از نوع تصادفی است.

روش نمونه گیری

- ۱- از مناطق ۱۹ گانه آموزش و پرورش شهر تهران، ۲ منطقه ۱۰ و ۱۱ انتخاب شد.
- ۲- از بین مدارس ابتدایی این دو منطقه ۲ مدرسه ابتدایی و ۲ مدرسه استثنایی انتخاب شد.
- ۳- از آموزش و پرورش استثنایی، طبقه عقب مانده ذهنی انتخاب شد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

ابزار پژوهش

ابزار پژوهش، تست اضطراب اشپیل برگر (STAI) شامل دو پرسشنامه ۲۰ سؤالی آشکار و پنهان است. در دستورالعمل مربوط به بخش حالت اضطراب از آزمودنیها خواسته می شود شدت احساس اضطراب خود را همین الان، در این لحظه گزارش کنند. در دستورالعمل مربوط به صفت اضطراب از آنها خواسته می شود با توجه فراوانی وقوع احساسات و علائم مربوط به اضطراب خود، نشان دهند که به طور کلی چه احساسی دارند.

شیوه نمره گذاری این تست به صورت ۱، ۲، ۳، ۴ است. بدین معنا که برای ماده های ۱ الی ۲۰ هر یک از فرم های حالت و صفت حداقل ۲۰ و حداکثر ۸۰ نمره تعلق می گیرد که نمره هر آزمودنی در هر فرم بین نمره ۲۰ الی ۸۰ قرار خواهد گرفت. در مقیاس حالت این تست ماده های ۱، ۲، ۵، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۹ و ۲۰ نشانه عدم اضطراب و ماده های ۳، ۴، ۶، ۷، ۹، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷ و ۱۸ نشانه اضطراب است.

در مقیاس صفت این تست ماده های ۲۱، ۲۳، ۲۶، ۲۷، ۳۰، ۳۳، ۳۴، ۳۶، ۳۹ نشانه عدم اضطراب و ماده های ۲۲، ۲۴، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۳۲، ۳۵، ۳۷، ۳۸ و ۴۰ نشانه اضطراب است. بنابراین احتمال دارد چهار عامل اضطراب و عدم اضطراب در حالت و اضطراب و عدم اضطراب در صفت از آن بیرون آید.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

مقیاس صفت و حالت اضطراب هماهنگی درونی بالایی دارد. میانۀ ضرایب آلفا در گروههای مقیاس - حالت اضطراب ۹۲٪ و برای مقیاس صفت اضطراب ۹۰٪ گزارش شده است.

اعتبار این تست از طریق ضریب آلفای کرانباخ محاسبه شده است. روایی آن از طریق تحلیل عاملی تأیید شده است. عملی بودن اعتبار و روایی این مقیاس در ایران توسط محمود پناهی شهری (۱۳۷۲) و نارنجی (۷۵-۱۳۷۴) و بهروز مهرام (۱۳۷۳) در مشهد بررسی و نرم یابی شده است.

دستورالعمل کامل کردن مقیاس های اضطراب آشکار و پنهان، بر روی فرم های آزمون چاپ شده است. هیچ پاسخی به عنوان پاسخ صحیح یا غلط قلمداد نمی شود. لذا بهترین گزینه ای که احساس آزمودنی را توصیف می کند با زدن یک ضربدر (x) مشخص کنند. برای انتخاب هر گزینه، زمان زیادی را صرف نکنند. سپس با استفاده از نمره گذاری اسپیل برگر پاسخهای معلمان مورد بررسی قرار می گیرد.

روش گردآوری اطلاعات (طرح پژوهش)

طرح پژوهش از نوع پس رویدادی است که دو جامعه را مورد مقایسه قرار می دهد.

روش آماری

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

در این پژوهش داده ها از طریق آزمون t با توجه به دو گروه (عادی و استثنایی) مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد.

خلاصه:

در این فصل به بررسی جامعه آماری، گروه نمونه، روش پژوهش و نمونه گیری ابزار پژوهش، روش گردآوری اطلاعات و روش آماری پرداخته شده است. در این پژوهش گروه نمونه ۵۰ نفری شامل ۲۵ معلم کودکان عادی و ۲۵ معلم کودکان استثنایی مورد ارزیابی قرار گرفته و نتیجه به کل جامعه آماری (کل معلمین عادی و استثنایی شهر تهران در مقطع ابتدایی) تعمیم داده شده است. برای اندازه گیری در این پژوهش از مقیاس اضطراب اشپیل برگر استفاده شده است که شامل دو پرسشنامه ۲۰ سؤالی آشکار و پنهان است. طرح پژوهش از نوع پس رویدادی است و روش نمونه گیری از نوع تصادفی است. برای تجزیه و تحلیل داده ها نیز از آزمون t استفاده شده و توسط آن تفاوت بین دو میانگین بررسی می شود.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asebankafinet.ir

فصل چهارم

یافته های پژوهش

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

یافته های پژوهش

همانطور که در فصل یک اشاره شد مقصود این پژوهش مقایسه سطح اضطراب معلمان کودکان عادی و استثنایی (عقب مانده ذهنی) استان تهران در مقطع ابتدایی بوده است. در این فصل نتایج مربوط به داده های پژوهش ابتدا توصیف، اعتباریابی و سپس با استفاده از آزمون t مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد.

همان طور که در فصل سوم اشاره شد، شیوه نمره گذاری این پرسشنامه به صورت ۱ و ۲ و ۳ و ۴ است. با توجه به اینکه تعداد پرسشها در تست اضطراب اشیپیل برگر چهل است، بیشینه نمره هر آزمودنی ۸۰ و کمینه هر آزمونی ۲۰ خواهد بود. توزیع نمره های گروه عادی و گروه استثنایی در مقیاس حالت همراه با نمودار ستونی مربوط ترتیب در جدول های ۱-۴ و ۲-۴ نمایش داده شده است. از نتایج جدول می توان نتیجه گرفت که به طور کلی اکثر گروه مورد مطالعه در مجموعه پرسشهای مقیاس حالت نمره های بالا به دست آورده اند، و چنانچه گروه نمونه پژوهش حاضر را معرف جامعه ای که از آن استخراج شده است فرض کنیم، می توان گفت که جامعه مورد نظر به طور کلی متشکل از افرادی است که نسبتاً دارای اضطراب آشکار بالا بوده است. با توجه به تفاوت میانگین نمره های اضطراب دو گروه استثنایی و عادی در مقیاس حالت تست، می توان نتیجه گرفت که سطح اضطراب آشکار معلمان عادی و استثنایی دارای تفاوت محسوسی است. که این مقدار در گروه عادی بیشتر است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

توزیع نمره های معلمان عادی و استثنایی در مقیاس صفت تست همراه با نمودار ستونی مربوط، به ترتیب در جدول های ۳-۴ و ۴-۴ نمایش داده شده است.

چنان که در این جداول ملاحظه می شود، می توان نتیجه گرفت که به طور کلی اضطراب پنهان جامعه مورد نظر نسبتاً بالا است. با توجه به تفاوت میانگین نمره های اضطراب دو گروه استثنایی و عادی در مقیاس صفت تست، می توان نتیجه گرفت که اضطراب پنهان استثنایی ها بیش از عادی هاست.

سایت علمی و پژوهشی آسمان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

جدول (۴-۱): توزیع فراوانی و نمودار ستونی نمره های خام گروه عادی در تست اضطراب

مقیاس حالت.

	حالت/ عادی	حالت/ استثنایی
N	25	25
اعتبار	0	0
خطا	0	0
میانگین	47.0000	46.8400
میانه	46.0000	48.0000
نما	44.00	46.00
انحراف استاندارد	4.83046	4.88774
واریانس	23.333	23.890
کمینه	40.00	36.00
بیشینه	59.00	53.00

جدول (۴-۲): توزیع فراوانی و نمودار ستونی نمره های خام گروه استثنایی در تست

اضطراب مقیاس حالت.

	فراوانی	درصد	درصد اعتبار	درصد تجمعی
Valid 40.00	2	8.0	8.0	8.0
42.00	3	12.0	12.0	20.0
44.00	4	16.0	16.0	36.0
45.00	2	8.0	8.0	44.0
46.00	2	8.0	8.0	52.0
47.00	3	12.0	12.0	64.0
49.00	2	8.0	8.0	72.0
50.00	2	8.0	8.0	80.0
51.00	1	4.0	4.0	84.0
52.00	1	4.0	4.0	88.0
54.00	1	4.0	4.0	92.0
56.00	1	4.0	4.0	96.0
59.00	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

جدول (۳-۴) : توزیع فراوانی و نمودار ستونی نمره های خام گروه عادی در تست

اضطراب مقیاس صفت.

درصد تجمعی	درصد اعتبار	درصد	فراوانی	
4.0	4.0	4.0	1	Valid 36.00
12.0	8.0	8.0	2	37.00
20.0	8.0	8.0	2	43.00
28.0	8.0	8.0	2	44.00
44.0	16.0	16.0	4	46.00
48.0	4.0	4.0	1	47.00
60.0	12.0	12.0	3	48.00
64.0	4.0	4.0	1	49.00
76.0	12.0	12.0	3	50.00
84.0	8.0	8.0	2	51.00
88.0	4.0	4.0	1	52.00
100.0	12.0	12.0	3	53.00
	100.0	100.0	25	Total

ست

اضطراب مقیاس صفت.

	صفت / استثنایی	صفت / عادی
N	25	25
اعتبار خطا	0	0
میانگین	45.2400	44.7600
میانه	46.0000	45.0000
نما	41.00 ^a	43.00
انحراف استاندارد	5.47175	3.00389
واریانس	29.940	9.023
کمینه	28.00	40.00
بیشینه	55.00	50.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

جدول (۴-۵) : مشخصه های آماری تست اضطراب در مقیاس حالت به تفکیک استثنایی

و عادی - آزمون t

	درصد تجمعی	درصد اعتبار	درصد	فراوانی
Valid 40.00	12.0	12.0	12.0	3
42.00	24.0	12.0	12.0	3
43.00	40.0	16.0	16.0	4
44.00	48.0	8.0	8.0	2
45.00	60.0	12.0	12.0	3
46.00	72.0	12.0	12.0	3
47.00	76.0	4.0	4.0	1
48.00	84.0	8.0	8.0	2
49.00	96.0	12.0	12.0	3
50.00	100.0	4.0	4.0	1
Total		100.0	100.0	25

و عادی - آزمون t

	درصد تجمعی	درصد اعتبار	درصد	فراوانی
Valid 28.00	4.0	4.0	4.0	1
39.00	8.0	4.0	4.0	1
40.00	12.0	4.0	4.0	1
41.00	24.0	12.0	12.0	3
43.00	32.0	8.0	8.0	2
44.00	44.0	12.0	12.0	3
45.00	48.0	4.0	4.0	1
46.00	56.0	8.0	8.0	2
47.00	68.0	12.0	12.0	3
48.00	76.0	8.0	8.0	2
49.00	80.0	4.0	4.0	1
50.00	88.0	8.0	8.0	2
52.00	92.0	4.0	4.0	1
53.00	96.0	4.0	4.0	1
55.00	100.0	4.0	4.0	1
Total		100.0	100.0	25

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

تحلیل داده ها

در مقیاس حالت در گام نخست برای هر یک از گروههای استثنایی و عادی مورد مطالعه میانگین، انحراف استاندارد و واریانس نمرات اضطراب محاسبه شد که در جدول ۴-۵ نمایش داده شده است.

دیده می شود که میانگین گروه استثنایی ($n=25$) برابر با $46/84$ با انحراف استاندارد $4/88$ و واریانس $23/89$ و میانگین گروه عادی ($n=25$) برابر با 47 یا انحراف استاندارد $4/83$ و واریانس $23/33$ است. مقایسه میانگین ها نیز نشان می دهد که اضطراب معلمان عادی بیش از معلمان استثنایی است. تفاوت میانگین نمرات اضطراب دو گروه در مقیاس حالت $0/16$ است (نمودار ۱).

در مقیاس صفت در گام نخست برای هر یک از گروههای استثنایی و عادی مورد مطالعه میانگین، انحراف استاندارد و واریانس نمرات اضطراب محاسبه شد که در جدول ۴-۶ نمایش داده شده است.

دیده می شود که میانگین گروه استثنایی ($n=25$) برابر با $45/24$ با انحراف استاندارد $5/47$ و واریانس $29/94$ و میانگین گروه عادی ($n=25$) $44/76$ با انحراف استاندارد 3 و واریانس $9/02$ است. مقایسه میانگین ها نیز نشان می دهد که اضطراب گروه استثنایی بیشتر از گروه عادی است. تفاوت میانگین دو گروه در این مقیاس $0/48$ است (نمودار ۲).

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

با توجه به جدول ۴-۷ ملاحظه می شود که خطای میانگین برای گروه استثنایی و عادی در مقیاس حالت به ترتیب ۰/۹۷۷۵۵ و ۰/۹۶۶۰۹ است.

هم چنین با توجه به جدول ۴-۸ ملاحظه می شود که خطای میانگین برای گروه استثنایی و عادی در مقیاس صفت به ترتیب ۱/۰۹۴۳ و ۰/۶۰۰۷۸ است.

به طور کلی نتایج به دست آمده از آزمون t توسط SPSS نشان می دهد که:

۱- چون t محاسبه شده در مقیاس حالت برای دو گروه استثنایی و عادی برابر با ۰/۳۵۶ از $t=2$ جدول با درجه آزادی $df=48$ کوچکتر است بنابراین با ۹۵٪ اطمینان H_0 تأیید و فرضیه ۱ تحقیق رد می گردد.

فرضیه ۱: بین سطح اضطراب آشکار معلمان کودکان عادی و استثنایی تفاوت معنی دار وجود دارد.

۲- چون t محاسبه شده در مقیاس صفت برای دو گروه استثنایی و عادی برابر با ۰/۸۰۳ از $t=2$ جدول با درجه آزادی $df=48$ کوچکتر است بنابراین با ۹۵٪ اطمینان H_0 تأیید و فرضیه ۲ تحقیق رد می گردد.

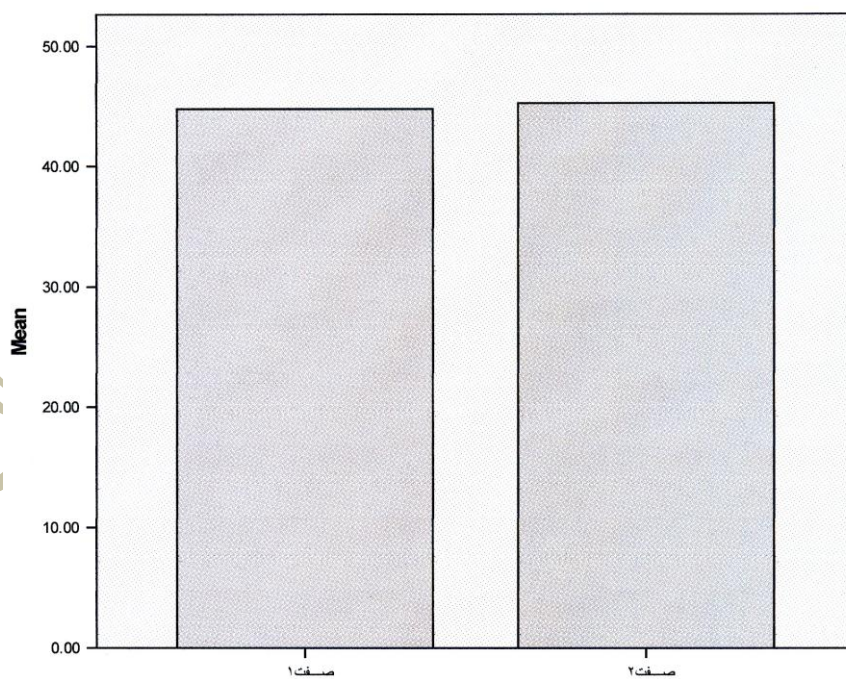
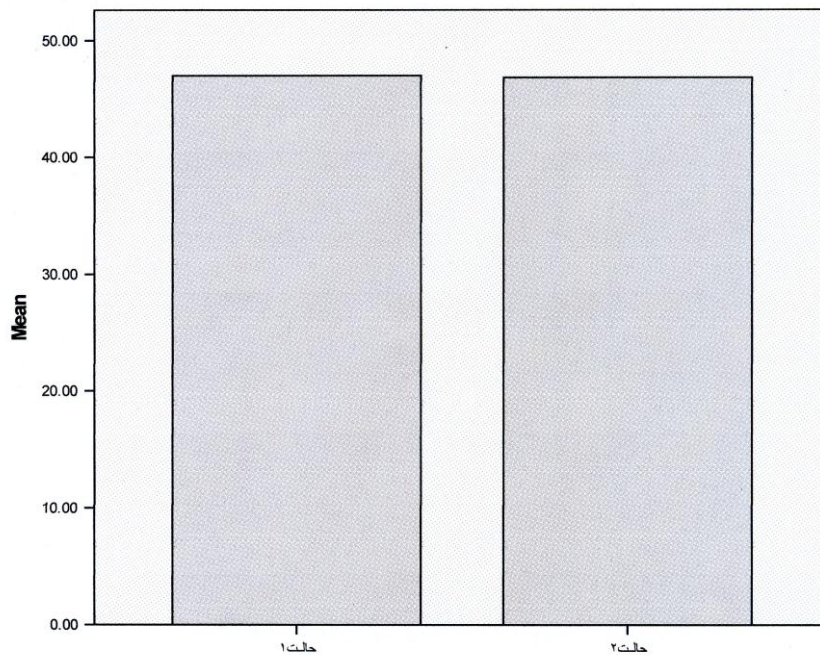
فرضیه ۲: بین سطح اضطراب پنهان معلمان کودکان عادی و استثنایی تفاوت معنی دار وجود دارد.

از نتایج به دست آمده نتیجه می گیریم که بین اضطراب معلمان کودکان استثنایی (عقب مانده ذهنی) و معلمان کودکان عادی تفاوت معنادار وجود ندارد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asebankafinet.ir

نمودار ۱- مقیاس حالت / عادی و استثنایی



این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

جدول (۴-۷) : Paired Samples Statistics

	میانگین	N	انحراف استاندارد	خطای میانگین
Pair 1 / حالت عادی	47.0000	25	4.83046	.96609
استثنایی	46.8400	25	4.88774	.97755

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 / حالت استثنایی / عادی	25	.893	.000

	Paired Differences					t
	میانگین	انحراف استاندارد	خطای میانگین	95% Confidence Interval of the Difference		
				Lower	Upper	
Pair 1 / حالت استثنایی / عادی	.16000	2.24870	.44974	-.76822	1.08822	.356

	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 / حالت استثنایی / عادی	48	.725

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

جدول (۴-۸): Paired Samples Statistics

خطای میانگین	انحراف استاندارد	N	میانگین
.60078	3.00389	25	44.7600
1.09435	5.47175	25	45.2400

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 عادی صفت / استثنایی	25	.914	.000

	Paired Differences					t
	میانگین	انحراف استاندارد	خطای میانگین	95% Confidence Interval of the Difference		
				Lower	Upper	
Pair 1 عادی صفت / استثنایی	.48000	2.98775	.59755	1.71328	.75328	.803

	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 عادی صفت / استثنایی	48	.430

آسمان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asebankafinet.ir

فصل پنجم

بحث و تفسیر

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

نتیجه گیری

در فصل چهارم برای تجزیه و تحلیل داده ها توسط SPSS از آزمون t مستقل استفاده کردیم زیرا آزمون به صورت دو سویه بوده است. نتایج بدست آمده از تجزیه و تحلیل داده ها به شرح زیر است:

فرضیه ۱: بین سطح اضطراب آشکار معلمان کودکان عادی و معلمان کودکان استثنایی تفاوت معنی دار وجود دارد.

چون t محاسبه شده برابر با (۰/۳۵۶) از (t=۲ جدول) با درجه آزادی df=۴۸ کوچکتر است بنابراین با ۹۵٪ اطمینان H_0 تأیید و فرضیه ۱ رد می گردد.

فرضیه ۲: بین سطح اضطراب پنهان معلمان کودکان عادی و معلمان کودکان استثنایی تفاوت معنی دار وجود دارد.

چون t محاسبه شده برابر با (۰/۸۰۳) از (t=۲ جدول) با درجه آزادی df=۴۸ کوچکتر است بنابراین با ۹۵٪ اطمینان H_0 تأیید و فرضیه ۲ رد می گردد.

میانگین مقیاس حالت در گروه استثنایی (n=۲۵) و عادی (n=۲۵) به ترتیب برابر با ۴۶/۸۴ و ۴۷ و این مقادیر در مقیاس صفت به ترتیب برابر با ۴۵/۲۴ و ۴۴/۷۶ بوده است. تفاوت بین این میانگین ها که افزودنی حالت را بر صفت اضطراب می رساند برای هر دو گروه استثنایی و عادی از نظر آماری معنادار است.

برای حصول اطمینان نسبت به این مطلب که بین میانگین دو گروه استثنایی و عادی تفاوت اساسی و معنادار وجود ندارد و این تفاوت ناشی از خطای نمونه برداری

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

نیست، داده های حاصل از اجرای مقیاس حالت بر روی ۲۵ نفر از معلمان استثنایی و ۲۵ نفر از معلمان عادی با استفاده از آزمون t برای همسانی میانگین ها و آزمون f برای همسانی واریانس ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. مشخصه آماری f و نتایج آزمون t نمره های اضطراب گروه استثنایی و عادی در مقیاس حالت نشان داد که تفاوت بین میانگین دو گروه از حالت آماری معنادار نیست. هم چنین مشخصه آماری f و نتایج آزمون t نمره های اضطراب گروه استثنایی و عادی در مقیاس صفت نشان داد که تفاوت بین میانگین دو گروه از لحاظ آماری معنادار نیست و می توان نتیجه گرفت که تفاوت مشاهده شده بین میانگین دو گروه مستقل استثنایی و عادی مورد مطالعه ناشی از شانس و تصادف است.

محدودیت های پژوهش

- ۱- با توجه به اینکه این پژوهش در مورد معلمان شاغل در استان تهران انجام گرفته تعمیم نتایج آن به سایر نقاط ایران با توجه به بافت فرهنگی و اجتماعی مناطق مختلف باید با نهایت احتیاط و دقت صورت گیرد.
- ۲- این پژوهش بر روی معلمان کودکان عادی و استثنایی (عقب مانده ذهنی) در مقطع ابتدایی انجام شده است، لذا از تعمیم آن برای گروه های دیگر جامعه به خصوص معلمان سایر اقصای کودکان استثنایی جلوگیری کرد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

۳- از محدودیت‌های دیگر می توان به سابقه کم تحقیق در مورد اضطراب معلم استثنایی در ایران است.

۴- کم بودن تعداد مردان و در نتیجه حذف متغیر جنسیت.

پیشنهاد‌های پژوهش

۱- پیشنهاد می شود چنین پژوهشی در سطح کشور در استانهای دیگر نیز صورت پذیرد و نتایج حاصله از استانها با یکدیگر مقایسه شود.

۲- پیشنهاد می شود چنین پژوهشی در مورد معلمان استثنایی شاغل در گروههای دیگر استثنایی اعم از تیزهوشان، نابینا، ناشنوا، اختلالات یادگیری و هم چنین معلمان شاغل در مراکز اصلاح و تربیت (کودکان ناسازگار) نیز صورت پذیرد.

۳- پیشنهاد می شود که اجرای این تست در مورد معلمان مدارس عادی در مقاطع بالاتر صورت پذیرد.

۴- پیشنهاد می شود از آزمونهای دیگر اضطراب در رابطه با این تحقیق استفاده شود.

۵- پیشنهاد می شود که با توجه به نتایج به دست آمده با اینکه تفاوت اضطراب معلمان کودکان استثنایی و معلمان عادی معنادار نبود ولی معلمان استثنایی اضطراب بیشتری نشان دادند. پس توصیه آموزش روشهای مقابله با اضطراب برای این دسته از معلمان می گردد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

خلاصه پژوهش

در جامعه امروز، نسبت به گذشته، والدین، مسئولین آموزش و پرورش، همکاران و حتی دانش آموزان از معلم هر کدام به نحوی انتظارات بیشتری دارند. بدون شک این انتظارات بعلاوه مسئولیتهای اجتماعی و فردی و خانوادگی می توانند سبب ساز و یا تشدیدکننده اضطراب در معلم گردند. منظور از اضطراب هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند نگرانی، دلشوره، وحشت و ترس بیان می شود.

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد، به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می شود. بالعکس، اضطراب مرضی نیز وجود دارد، چرا که اگر حدی از اضطراب می تواند سازنده و مفید باشد و اگر اغلب مردم اضطراب را تجربه می کنند. اما این حالت ممکن است جنبه مزمن و مداوم بیابد که در این صورت نه تنها نمی توان پاسخ را سازش یافته دانست بلکه باید آن را به منزله منبع شکست، سازش نیافتگی و استیصال گسترده ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده ای از امکاناتش محروم می کند، وقتی اساس راهبردهای محدودکننده آزادی و انعطاف فردی کاهش می یابد و طیف گسترده اختلالهای اضطرابی را که از اختلالهای شناختی تا ترسهای غیرموجه و وحشتزدگی ها گسترده اند، به وجود می آورد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

بیشتر معلمان از اضطرابات و دلواپسی‌هایی که از منابع بسیاری نشأت می‌گیرد در عذاب اند، این اضطرابات از هر منبعی که باشد، کار تدریس را برای آنها دشوار کرده از درجه موفقیت آنها به میزان قابل توجهی می‌کاهد.

با شناخت سبک اسنادی «غیرانطباقی» می‌توان به معلمان در مورد چگونگی ساخته شدن سبک اسنادی خاصی آموزش داد، تا از رفتارها و تعاملاتی که به سبک اسنادی «غیرانطباقی» می‌انجامد، پرهیز کنند. معلمی حرفه‌ای است که نیازمند انرژی و توان زیادی است، با وجود این، توانایی جسمی اگر چه لازم است اما کافی نیست، چه معلم به توانایی عقلی - ذهنی، روانی - عاطفی و اجتماعی نیز نیاز دارد. به قول «بیلز» و «پاجاک»^۱ باید گفت، مشکلات انطباقی یکی از عمده‌ترین دلیل شکست معلمان و فشار روحی آنهاست.

هدف از برنامه آموزشهای ویژه ارائه خدماتی به کودکان استثنایی است که نتوان آن خدمات را در کلاسهای عادی فراهم نمود. آموزش کودکان عقب مانده ذهنی از ابتدا گرفتار تغییرات، مباحثات، تعصبات و فشارهای زیادی بوده است. علت گرفتاریهای نامبرده این است که اهمیت آموزش و پرورش این دسته از کودکان بیشتر از کودکان عادی است. تدریس در کلاس مستعد آسانتر از تدریس به کلاس ناتوان و کم استعداد است.

^۱ - Blasé and pajak

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

بدیهی است که معلم افسرده، مضطرب، مأیوس، ستیزه جو و تندخو نمی تواند نشاط، امنیت خاطر و ثبات را در کلاس درس و محیط آموزشی و پرورشی به وجود آورد. یک معلم یک انضباط دهنده واقعی، از قوه تعقل استفاده می کند و بر حوادث غالب می آید. در لحظه اضطراب، او نه با تهدید و تنبیه بلکه با توان پاسخگویی شخصی، بچه ها را تحت تأثیر قرار می دهد.

باید بدانیم که رفتارهای معلم معلول تعامل متغیرهای شناخته یا ناشناخته ای است که بسیاری از آنها ریشه در گذشته و تجربه ها و برداشتهای او دارند. پس اگر انتظار می رود که معلم به مثابه رهبر یا عنصر هوشمند سیستم آموزشی رفتاری مطلوب، خلاقانه و هوشمندانه، داشته باشد باید دید چگونه می توان نیازها، ارزشها و هنجارهای او را متأثر ساخت و در نگرش، شخصیت و تخصص وی تغییر به وجود آورد. در صورت تحقق این امر، معلم فردی اجتماعی - فرهنگی و انسانی یکپارچه خواهد بود که به تناسب توانایی و خلاقیت خود در همه شئون زندگی از جمله در کلاس درس رفتاری همانند فرهیختگان خواهد داشت. به این منظور پژوهشگر حاضر به بررسی علل تأثیرگذار بر تواناییهای معلم از جمله اضطراب، تحقیق و تفحص کرده و سعی بر آن دارد که با مقایسه سطح اضطراب در بین معلمان عادی و استثنایی مشکلات و عوامل اضطرابزای شغلی هر گروه را بررسی و با بیان آنها راهکارهای مناسب جهت پیشگیری و یا کاهش این مسئله را مطرح سازد.

با انجام این پژوهش می توانیم به پرسشهای زیر پاسخ دهیم:

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

- ۱- آیا تست اضطراب اشپیل برگر از اعتبار کافی برخوردار است؟
 - ۲- آیا بین مجموعه سؤالهای دو فرم صفت و حالت همبستگی وجود دارد؟
 - ۳- آیا بین اضطراب آشکار معلمان استثنایی و عادی تفاوت وجود دارد؟
 - ۴- آیا بین اضطراب پنهان معلمان استثنایی و عادی تفاوت وجود دارد؟
- جامعه مورد مطالعه شامل همه معلمان کودکان استثنایی (عقب مانده ذهنی) و همه معلمان کودکان عادی شهر تهران بزرگ در مقطع ابتدایی است. حجم نمونه این پژوهش ۵۰ نفر از معلمان ابتدایی مدارس عادی و عقب مانده ذهنی بود که تست اضطراب اشپیل برگر بر روی آنان اجرا شد.
- برای گردآوری اطلاعات، تست اضطراب اشپیل برگر بر روی معلمان نمونه در مقاطع ابتدایی مدارس استثنایی و عادی استان تهران (مناطق ۱۰ و ۱۱) اجرا شد. شیوه نمره گذاری این تست به صورت ۱ و ۲ و ۳ و ۴ است. بدین معنا که برای ماده های ۱ الی ۲۰ هر یک از فرم های حالت و صفت حداقل ۲۰ و حداکثر ۸۰ نمره تعلق می گیرد که نمره هر آزمودنی در هر فرم بین ۲۰ الی ۸۰ قرار خواهد گرفت.
- تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که گروه نمونه از اضطراب نسبتاً بالایی برخوردارند. هم چنین مشخص شد که اگر هر کدام از سؤالهای چهار گانه تست حذف شود، اعتبار تست کاهش می یابد؛ این مطلب می رساند که هر یک از موارد چهار گانه تست در اعتبار نمره کل پرسشنامه سهیم و معنادار است. هم چنین ضریب اعتبار این مقیاس که از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده، بیانگر اعتبار تست است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

در این پژوهش نشان داده شده است که تفاوت بین میانگین نمرات اضطراب معلمان استثنایی و معلمان عادی در هر یک از مقیاس های تست اشپیل برگر معنادار نیست. بدین معنا که بین اضطراب معلمان مدارس استثنایی (عقب مانده ذهنی) و معلمان مدارس عادی تفاوت معنادار از لحاظ آماری وجود ندارد.

سایت علمی و پژوهشی آسمان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

منابع

- اتکینسون، ل، ریتا و همکاران. (۱۳۷۹). زمینه روانشناسی (چاپ هفتم)، جلد دوم ، ترجمه محمدنقی براهنی و همکاران . تهران : انتشارات رشد.
- افروز، غلامعلی. (۱۳۷۸). مقدمه ای بر روانشناسی و آموزش و پرورش کودکان استثنایی (چاپ پانزدهم). تهران: نشر دانشگاه تهران.
- بازوک، الن و اسکون اور، استفن. (۱۳۷۷). درمان دارویی بیماریهای روانی، ترجمه نصرت الله پورافکاری. تبریز: انتشاران ذوقی.
- پاول، ترو و رجی وانرایت، سیمون جی. (۱۳۷۷). فشار روانی اضطراب و راههای مقابله با آن (چاپ اول)، ترجمه عباس بخشی پور رودسری و حسن صبوری مقدم. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- تقی پور ظهیر، علی. (۱۳۷۵). اصول و مبانی آموزش و پرورش (چاپ پنجم). تهران: نشر آزمایشی متون درسی دانشگاه پیام نور.
- جهان، محمدرضا. (۱۳۷۶). بررسی و مقایسه مسائل و مشکلات معلمان زن کودکان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر و عادی شهر سمنان. پایان نامه تحصیلی کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- دادستان، پریخ. (۱۳۸۰). روانشناسی مرضی تحوّل از کودکی یا بزرگسالی (چاپ چهاردهم). تهران: نشر سمت.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

- داوری ایزدی موسی، رحیم. (۱۳۷۵). بررسی نگرش معلمان عادی و معلمان استثنایی نسبت به ویژگیها و قابلیت های دانش آموزان عقب مانده ذهنی. پایان نامه تحصیلی کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- ریچارد پی. هالجین و سوزان کراس و تیبورن. (۱۳۸۴). آسیب شناسی روانی (ویراست چهارم)، دیدگاههای بالینی درباره اختلالهای روانی براساس DSM-IV-TR (جلد اول). ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر روان.
- راس، آلن ا. (۱۳۷۹). روانشناسی شخصیت (نظریه ها و فرآیندها) (چاپ سوم).
- سی. کرین، ویلیام. (۱۳۷۷). پیشگامان روانشناسی رشد (چاپ پنجم)، ترجمه فرید فدایی. تهران: انتشارات اطلاعات.
- شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۷۹). کودک عقب مانده ذهنی (روی آورد روانی - تربیتی) (چاپ دوم). اصفهان: نشر فدن.
- شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۷۶). مبانی روانشناختی آموزش و پرورش کودکان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر و تربیت پذیر (چاپ اول). تهران: نشر عروج.
- صادقی، علی اکبر. (۱۳۷۹). بررسی و مقایسه ویژگیهای شخصیتی معلمان کودکان عادی و عقب مانده ذهنی. پایان نامه تحصیلی کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- صفوی، امان اله. (۱۳۷۸). کلیات روشها و فنون تدریس (چاپ ششم). تهران: نشر معاصر.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

- عیوقی، فاطمه. (۱۳۸۰). معلم به مثابه عنصر هوشمند سیستم کلاس درس و منشأ رفتارهای او. ماهنامه آموزشی - پرورشی رشد تکنولوژی آموزشی. دوره چهاردهم، صص ۳۳-۳۲.
- فرهنگی، عبدالحسن. (۱۳۷۸). بررسی حافظه آشکار و حافظه ضمنی در اشخاص مبتلا به اختلالات اضطرابی و اشخاص بدون اختلالات اضطرابی. پایان نامه تحصیلی کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس.
- فونتانا، دیوید. (۱۳۷۸). کنترل کلاس (چاپ اول)، ترجمه ساده حمزه و مجید محمدی. تهران: انتشارات رشد.
- فرهنگی، علی اکبر. (۱۳۷۲). اضطراب معلم. فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۲-۳، صص ۶۱-۵۳.
- فرجاد، محمدحسین. (۱۳۷۸). مشکلات و اختلالات رفتاری - روانی در خانواده (چاپ چهارم). تهران: نشر بدر.
- کوپر. کاری. (۱۳۷۶). غلبه بر اضطراب (چاپ سوم)، ترجمه ماشا... مدیحی. تهران: انتشارات یادآوران.
- کرک، ساموئل ای و گالاگر، جیمز جی. (۱۳۷۸). آموزش و پرورش کودکان استثنایی (چاپ دوم)، ترجمه مجتبی جوادیان، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

- کدیور، پروین. (۱۳۷۹). بررسی ارتباطهای متقابل درون مدرسه ای و برون مدرسه ای در دوره ابتدایی. فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهشهای تربیتی. (دانشگاه تربیت معلم). جلد ششم. ص ۶۰.
- گنجی، کامران. (۱۳۷۳). بررسی تأثیر تماس اجتماعی بر نگرش معلمان دبستانهای استثنایی و عادی نسبت به دانش آموزان عقب مانده ذهنی و یکپارچه سازی آموزش آنها. پایان نامه تحصیلی کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- لوریا، ار. و همکاران. (۱۳۷۹). کودک عقب مانده ذهنی، ترجمه علی خانزاده. تهران: انتشارات جیحون.
- میلانی فر، بهروز. (۱۳۷۶). بهداشت روانی (چاپ چهارم). تهران: نشر قومس.
- میلانی فر، بهروز. (۱۳۸۴). روانشناسی کودکان و نوجوانان استثنایی. تهران، نشر قومس.
- مرعشی، سیدعلی اکبر. (۱۳۸۰). نظام ارزشیابی رقابتی. نشریه دفتر کمک آموزشی وزارت آموزش و پرورش، ماهنامه آموزشی - پرورشی رشد تکنولوژی آموزشی. دوره پانزدهم. ص ۴۴.
- مداحی، محمدابراهیم. (۱۳۷۹). مجموعه مقالات چهارمین سمپوزیوم جایگاه تربیت. تهران: انتشارات تربیت.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

- نیکخو، محمدرضا و آوادیس یانس، هامایانک. (۱۳۷۶). اصول روان پزشکی بالینی (راهبردهای تشخیصی و درمانی اختلال های روانی براساس DSM-IV و ICD.۱۰). تهران: انتشارات سخن.
- هرسن، مایکل و ترنر، ساموئل ام. (۱۳۷۹). مصاحبه تشخیصی (چاپ چهاردهم)، ترجمه سعید شاملو و محمدرضا محمدی. تهران: انتشارات رشد.
- هاوتون، کیت و همکاران . (۱۳۷۶). رفتار درمانی شناختی (چاپ اول)، ترجمه حبیب ا... قاسم زاده. تهران: انتشارات ارجمند.
- هرگنهان، بی.آر. و آلسون، میتواچ. (۱۳۷۶). مقدمه ای بر نظریه های یادگیری (چاپ دوم)، ترجمه علی اکبر سیف. تهران: انتشارات دانا.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

پیوست

مقیاس اضطراب اشپیل برگر

این پرسشنامه شامل جمله هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود به کار می برند. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس گزینه ای را که بیانگر احساس فعلی شما (در این لحظه) است برگزینید. هیچ پاسخی به عنوان پاسخ صحیح یا غلط قلمداد نمی شود لذا بهترین گزینه را با (x) مشخص کنید.

۱- احساس آرامش می کنم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۲- احساس امنیت می کنم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۳- احساس تنش می کنم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۴- احساس می کنم در فشار روحی هستم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۵- احساس آسودگی می کنم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۶- احساس آشفتگی می کنم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asebankafinet.ir.

۷- نگران پیش آمده های ناگوار هستم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۸- احساس رضایت خاطر می کنم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۹- احساس ترس می کنم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۱۰- احساس راحتی می کنم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۱۱- به خودم اطمینان دارم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۱۲- اعصابم ناراحت است.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۱۳- احساس بی قراری می کنم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۱۴- نمی توانم تصمیم بگیرم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۱۵- آرامش جسمی دارم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asebankafinet.ir

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۱۶- احساس می کنم قانع هستم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۱۷- نگران هستم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۱۸- افکار مغشوشی دارم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۱۹- احساس می کنم ثابت قدم هستم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

۲۰- شاداب و سرحال هستم.

خیلی کم کم زیاد خیلی زیاد

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

مقیاس اضطراب اشپیل برگر

این پرسشنامه شامل جمله هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود به کار می برند. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس گزینه ای را که بیانگر احساس فعلی شما (در این لحظه) است برگزینید. هیچ پاسخی به عنوان پاسخ صحیح یا غلط قلمداد نمی شود لذا بهترین گزینه را با (x) مشخص کنید.

۲۱- شاداب و سرحال هستم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۲۲- احساس می کنم عصبانی و بی قرار هستم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۲۳- احساس می کنم از خودم رضایت دارم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۲۴- آرزو می کنم می توانستم به اندازه دیگران خوشحال باشم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۲۵- احساس می کنم وامانده ام.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۲۶- احساس می کنم راحت هستم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

۲۷- آرام، خونسرد و ملایم هستم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۲۸- احساس می کنم مشکلات به قدری روی هم انباشته شده که نمی توانم بر

آنها غلبه کنم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۲۹- درباره چیزی که واقعاً مهم نیست بیش از حد نگرانم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۳۰- خوشحالم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۳۱- افکار پریشانی دارم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۳۲- به خودم مطمئن نیستم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۳۳- احساس امنیت می کنم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۳۴- به آسانی تصمیم می گیرم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این کنش پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asebankafinet.ir

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۳۵- احساس بی کفایتی می کنم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۳۶- خرسند هستم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۳۷- یک فکر بی اهمیت از ذهنم می گذرد و آزارم می دهد.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۳۸- نومیادی من به حدی است که نمی توانم آن را از ذهنم بیرون کنم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۳۹- شخص ثابت قدمی هستم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

۴۰- وقتی به رغبت ها و تمایلات گذشته خود می اندیشم دچار تنش و آشفتگی

می شوم.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه