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

موضوع اقدام پژوهی

چگونه اضطراب دانش آموزپایه اول متوسطه را در ساعت فیزیک کاهش دادم؟

www.asemankafinet.ir

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

www.asemankafinet.ir.

تقدیم

تقدیم به همه دبیران عزیز که در عرصه علم و دانش تلاش و کوشش می کنند

تقدیر

از همه کسانی که در این پژوهش مرا یاری کرده اند تقدیر و تشکر می کنم

www.asemankafinet.ir

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

www.asemankafinet.ir.

www.asemankafinet.ir

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

www.asemankafinet.ir.

فهرست مطالب

چکیده: ۳

کلید واژه : ۴

مقدمه: ۴

توصیف وضیعت و بیان مساله: ۶

تعریف کلید واژه ها: ۷

اضطراب چیست؟ ۷

نگرانی چیست؟ ۷

جمع آوری اطلاعات شواهد ۱ : ۸

مشاهده ی رفتار دانش آموز در کلاس درس: ۹

مصاحبه با دوستان: ۹

مصاحبه با دیگر دبیران محمد: ۱۰

مصاحبه با والدین محمد: ۱۰

مصاحبه با خود محمد: ۱۱

مطالعات تحقیقات گذشته : ۱۲

اضطراب فیزیک چیست ؟ ۱۳

www.asemankafinet.ir

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

www.asemankafinet.ir.

اضطراب فیزیک واکنش احساس آگاهانه به یک یا چند مورد زیر است :..... ۱۳

چگونه اضطراب فیزیک دانش آموزان افزایش می یابد ؟ ۱۴

تجزیه تحلیل و تفسیر داده ها :..... ۱۵

الف) عوامل محیطی..... ۱۵

۱- فشارهای والدین :..... ۱۵

۲- شیوه آموزش دبیر : ۱۶

۳- محتوی کتاب های فیزیک :..... ۱۶

۴- تجارب منفی : ۱۶

ب) شیوه های اشتباه آموزش فیزیک ۱۷

۱) تأکید بر سرعت در پاسخ گویی :..... ۱۷

پ) عوامل فردی..... ۱۷

۱) کاهش اعتماد به نفس :..... ۱۷

۲) احساس ضعف و کمبود :..... ۱۸

یافته های علمی ۱۹

●نشانه های استرس ۲۰

▪نظریه های روانکاوی:..... ۲۱

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

www.asemankafinet.ir.

▪نظریه های رفتاری: ۲۱

▪نظریه وجودی: ۲۱

انتخاب راه جدید موقتی :..... ۲۳

اجرای راه حل و نظارت بر آن : ۲۵

گردآوری اطلاعات (شواهد۲) ۲۷

ارزشیابی تأثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن : ۲۹

پیشنهادات ۳۰

منابع : ۳۱

چکیده:

پژوهش نشان داده است که عامل بسیاری از موارد اضطراب در دانش آموزان در جو عمومی مدرسه و کلاس درس است که با اصلاح روش تدریس ، در ارزیابی و ارزشیابی قابل تضعیف می باشد.

و اما پژوهش حاضر در مورد محمد دانش آموز پایه اول متوسطه است که دچار اضطراب در کلاس و به خصوص در درس فیزیک است که پس ازبرخورد با این مسئله به جمع آوری اطلاعات از منابع گوناگون و استفاده از تجربیات افراد متخصص پرداخته و بعد آن ها را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و سپس با ارائه راه حل هایی به بهبود و کاهش اضطراب او پرداختم.

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

کلید واژه :

اضطراب – نگرانی – دانش آموز - پایه اول متوسطه

www.asemankafinet.ir

مقدمه:

اختلالات رفتاری و عاطفی دانش آموزان از مواردی است که در سال های اخیر، مورد توجه خاص دبیرین و اولیاء تعلیم و تربیت قرار گرفته است، توجه ویژه به این مشکلات رفتاری و عاطفی از این جهت

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

www.asemankafinet.ir.

مهم است که توجه نکردن به آن و گسترش یافتن این مشکلات در کلاس های درسی مانعی در جهت رسیدن به اهداف آموزشی و تربیتی در مدرسه و کلاس است.

ضمن این که موجب می شود دبیران در کلاس درسی دچار مشکل شوند و باعث افت در عملکرد تحصیلی دانش آموزان نیز شود. اضطراب به عنوان یک مسأله شایع، حداقل به طور خفیف در اغلب دانش آموزان و نوجوانان به چشم می خورد.

بروز آن در مرحله حاد و شدید همراه با علایم و نشانه هایی چون دلهره، بی قراری، بی خوابی، عصبانیت، تشویش و نگرانی و گوش به زنگ بودن، اشکال در تمرکز حواس، احساس خستگی، تپش قلب و تنگی نفس، تغییر رنگ چهره و اندام ها، استرس، اختلال در فشار خون، تعریق سرد و گرم اندام، خیال پردازی، کابوس در خواب و بیداری و ... است.

علل بروز آن نیز معمولاً کاهش مناسبات و ارتباطات عاطفی و عدم احساس امنیت، شرایط ناگوار زندگی ماشینی و عدم ایجاد ارتباط همگن با آن ، بروز مسائل ، اختلافات و مشکلات خانوادگی ، نگرانی از آینده شغلی و تحصیلی ، فقدان اعضای خانواده ، کم توجهی به مسائل دینی و معنوی. عدم آمادگی در مواجه با خطر احتمالی از قبیل بیماری ، فوت ، حادثه ناگوار جنگ و سیل و زلزله ، برای خویش و نزدیکان ، نحوهٔ کسب آموزش های تربیتی غلط در چگونگی برخورد با اضطراب است.

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

www.asemankafinet.ir.

توصیف وضیعت و بیان مساله:

اینجانب ، دارای مدرک لیسانس فیزیک ، مدت سال سابقه خدمت در نظام مقدس آموزش و پرورش را دارم. پژوهش حاضر مربوط به دانش آموزان آموزشگاه می باشد.

محمد دانش آموز پایه ی اول متوسطه آموزشگاه امام خمینی می باشد .محمد دارای قدی متوسط و اندامی ظریف است، مذهب او شیعه و در خانواده ی چهار نفری زندگی میکند.محمد فرزند اول خانواده است. محمد در کلاس تقریبا کم حرف و آرام است و هیچ ذوقی در کلاس برای یادگیری مراحل تمرینات نشان نمیدهد و گاهی آنقدر با اضطراب با شرایط مواجه میشود که باعث اختلال و عدم توجه دیگران و حتی اضطراب دیگران هم میشود. معمولاً حرفهایش و ظاهرش هم نوعی با نا خوشنودی و استرس همراه است. با مشاهده ی رفتار او و با توجه به تاثیر رفتارش در کلاس و اهمیت درس فیزیک در جامعه ی کنونی بر آن شدم تا علل بروز این رفتار ها را بیابم و برای بهتر شدن وضعیت او راه کارهایی طراحی کنم

www.asemankafinet.ir

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

تعریف کلید واژه ها:

اضطراب چیست؟

اضطراب یعنی احساس ناخوشایند و مبهم دلواپسی بدون علت مشخص که اغلب با نشانه هایی از سیستم عصبی خودکار همراه است. اضطراب علامت هشدار دهنده است و نشانه‌های مشابه ترس در انسان ایجاد می‌کند با این تفاوت که ترس، واکنش انسان به تهدید شناخته شده مشخص و خارجی است.

بطور طبیعی هم اضطراب و هم ترس می‌توانند مفید باشند و به ما در دوری از خطر کمک کنند و انگیزه روبرو شدن با مشکلات را در ما ایجاد کنند. ولی چنانچه ترس و اضطراب، شدید و طولانی شوند ما را از آنچه که می‌خواهیم انجام دهیم باز می‌دارند و در نهایت زندگی را به کاممان تلخ می‌کنند

نگرانی چیست؟

نگرانی، احساس دغدغه شدید است. نگرانی بیم از ناشناخته هاست.نگران از اینکه بدترین چیز رخ خواهد داد.

بسا مکرراً با خودمان حرف های منفی بزنیم و بدترین احتمال های موجود را در نظر میگیریم. ممکن است بیش از اندازه نگران رخدادهای آینده شویم.

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

www.asemankafinet.ir.

www.asemankafinet.ir

جمع آوری اطلاعات شواهد ۱ :

برای اینکه مساله ای را که فکرم را مشغول کرده بود برایم روشن شود و علت اضطراب او را بدانم در صدد جمع آوری اطلاعات او و روش ها و منابع مختلف بر آمدم از جمله: مشاهده و مصاحبه .

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

مشاهده ی رفتار دانش آموز در کلاس درس:

در اولین قدم به مشاهده ی رفتار دانش آموز در کلاس درس پرداختم تا ببینم چه عواملی میتواند باعث بروز اضطراب او شود.متوجه شدم که او در کلاس زود به پیش داوری میپردازد، چه در مدت درس جدید و چه درمورد تمرینات درس گذشته. بلافاصله بعد از ورود من به کلاس او به اظهار نظر می پرداخت و بیان میداشت که درس گذشته سخت بود و ما هیچ نفهمیدیم و حتی در مورد درس جدید سوال میکرد که آیا این درس سخت است؟حاضر نبود برای حل تمرین و یا کار در کلاس داوطلب شود و گاهی حتی وقتی خودم از او میخواستم که برای حل تمرین به پای تخته بیاید در حالی که به تمرین در کتابش زل زده بود میگفت شاید نتواند حل کند یا میخواست که شخص دیگری به جای او تمرین را حل کند واوبرای تمرین بعدی بیاید تا امادگی بیشتری داشته باشد.اگر اسم امتحان پیش می امد او اولین کسی بود که مخالفت میکرد و عدم علاقه ی خود را برای امتحان بیان میداشت.

گاهی هم که تمرین پای تخته حل میکرد حاضر به توضیح راه حلش نبود و از حرف زدن طفره میرفت.

مصاحبه با دوستان:

در مصاحبه ای که با دوستان و همکلاسی های محمد داشتم، آن ها بر این باور بودند که محمد علاقه ای به درس فیزیک ندارد. آن ها گفتند که وقتی به صورت گروهی کنار هم می نشینند که با هم فیزیک بخوانند و تمرینات را حل کنند او تنها می نشیند و به آن ها ملحق نمیشود و مرتب شکایت می کند که

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

تمرینات زیاد است و درس سخت بوده و ابراز نا خوشنودی نسبت به درس دارد.دوستانش میگفتند که بعد از امتحان که ما در کنار هم جمع میشویم تا جواب سوال ها را با هم چک کنیم او یا از کنار ما میرود، یا گوش هایش را میگیرد تا چیزی نشنود. آن ها گفتند او در کلاس مرتب دعا میکند که برای تمرین فیزیک او را صدا نکنند. آن ها گفتند او فیزیک را دوست ندارد و به دلایلی نسبت به درس فیزیک اضطراب دارد.

مصاحبه با دیگر دبیران محمد:

هنگامی که موضوع را با همکار هایم که دیگر دبیران محمد بودند در میان گذاشتم، بعضی ها ابراز داشتند که زیاد به رفتار های او توجهی نکردند اما بعضی از همکارانم موضوعاتی در مورد او بیان کردند .

دبیر زبان محمد بیان داشت که محمد کلا دانش آموزی مضطرب است .او اظهار داشت که محمد در جلسه ای که صحبت از شغل آینده آنها بوده تاکید داشته که حاضر نیست در آینده رشته ی فیزیک و دبیر فیزیک را به عنوان شغلش انتخاب کند و گفته که از فیزیک خوشش نمی آید و فکر نمیکند که در این زمینه آدم موفقی باشد

مصاحبه با والدین محمد:

در مرحله ی بعد با مصاحبه با والدین او پرداختم که در این میان فقط موفق به صحبت حضوری در مدرسه با مادرش شدم.مادرش بیان داشت که او شخصیتی نا آرام و خونگرم دارد اما در باطن در هنگامی که وظیفه ای به او محول میشود مرتب نگران است. و دوست ندارد که مسئولیتی قبول کند.

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

او بیان داشت که در هنگام انجام تمرینهایش در هر درسی و به خصوص درس فیزیک او مرتب نق میزند و پیام های منفی به خود تلقین میکند.

مادرش گفت که خانواده اش هم معتقدند که او استعداد کمی در یادگیری فیزیک دارد مثل بقیه اعضای خانواده خودش هم به این باور رسیده است. او گفت که محمد با بی علاقگی و بی حوصلگی به یادگیری فیزیک میپردازد و معتقد است که یاد نمیگیرد و هنگامی هم که میخواهد برای امتحان آماده شود،نگران است. که نکند نمره ی خوب نگیرد و موفق نشود.

شب شاید تا دیر وقت نتواند بخوابد و کتابش را همیشه همراه داشته باشد بدون اینکه بتواند به خوبی تمرکز کند تا یاد بگیرد.

مصاحبه با خود محمد:

در مصاحبه ای که با خود او داشتم. محمد از کودکی معتقد است که درس فیزیک پرکار و ضمنا فایده ای نیز ندارد و نمیداند چرا باید فیزیک را یاد بگیرد ، اونسبت به این درس اظهار بی علاقگی کرد و مدعی شد که در درس فیزیک استعداد ندارد چون هیچ وقت در آن موفق نبوده .

علی رغم تلاش های زیاد، او گفت در کلاس درس همیشه احساس اضطراب و نگرانی دارد و حتی شب امتحان به نوعی استرس دارد. او دیدگاه خوبی نسبت به دبیران فیزیک نداشت و معتقد بود که همه مثل من

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

نیستند و همیشه نگران درس فیزیک سال بعد است و او روش تدریس را هم در اضطرابهایش موثر دانست و سرعت یادگیری دیگر دوستانش و نمرات آن ها را نیز بی تاثیر ندانست.

www.asemankafinet.ir

مطالعات تحقیقات گذشته :

برای تکمیل اطلاعات بدست آمده به متون و کتاب ها و مقالاتی که در ارتباط با اضطراب بود مراجعه کردم و به خلاصه ای از موارد مطرح شده مرتبط با مشکل دانش آموز اشاره می کنم.

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

اضطراب فیزیک چیست ؟

اضطراب فیزیک موجب ضعف فرایندهای ذهنی برای انجام عملیات فیزیک، منفی نگری و سر درگمی دانش آموزان می شود این گروه با اجتناب از کلاس فیزیک، ناتوانی در انجام آزمون های فیزیک و اضطراب و تشویش فراوان از یادگیری این درس طفره می روند.

این تصور که استعداد فیزیک مادرزادی است یا پسرها نسبت به دخترها عملکرد بهتری در درس فیزیک دارند، یا درس فیزیک درس منطق است، نه درس خلاقیت، موجب عقب نشینی و مقابله برخی از دانش آموزان از یادگیری علم فیزیک می شود.

اضطراب فیزیک واکنش احساس آگاهانه به یک یا چند مورد زیر است :

شرکت در کلاس فیزیک، گوش کردن به سخنرانی دربارهٔ فیزیک، کار کردن بر روی یک مسئله فیزیک یا مبحث در مورد فیزیک.

علاوه بر این چنین اضطرابی ممکن است در بین دانش آموزان مدارس راهنمایی و دبیرستان ها و دانشکده ها به وجود آید.

اضطراب فیزیک سبب می شود بچه ها از درس فیزیک بترسند این اضطراب مانع از توانایی دانش آموز در ارتباط دادن فیزیک به زندگی روزمره اش می شود.

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

به گفته خ شیلا توبیاس (۱۹۹۳) میلیون ها نفر از بزرگسالان به دلیل ضعف در فیزیکات و ترس از آن ازفرصت های شغلی و شخصی محروم می شوند و این تجارب منفی در طول زندگی با بسیاری از آن ها همراه است.

(بارودی) و (کاستیلم) (۱۹۹۸)

یک مدل اضطراب فیزیک را توصیف کرد که نشان می داد چگونه عقاید غیر منطقی می تواند منجر به اضطراب شود و نتیجه این اضطراب، رفتاری است که مضرات طولانی مدت آن سبب تقویت عقاید غیر منطقی می گردد.

در این چرخه به دور از هر گونه تکنیک جدید، اضطراب و عقاید غیر منطقی دانش آموزان به طور پیوسته تشدید می گردد.

چگونه اضطراب فیزیک دانش آموزان افزایش می یابد ؟

اضطراب فیزیک اغلب به علت تجربه منفی پیشین دانش آموز به هنگام یادگیری فیزیک در کلاس یا خانه تشدید می گردد.دبیران و والدین سطح اضطراب دانش آموز را با تحمیل دیدگاه های شخصی شان درباره فیزیک افزایش می دهند. هرگونه تجربه منفی به ذهنیات آینده منتقل می شود و نهایتاً سبب عدم درک فیزیک می گردد.در روش های سنتی به دانش آموز یاد داده شده است که بدون فهم و درک مهارت های فیزیک و کار بر روی مسائل، تنها به حفظ آن ها بپردازند.

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

این موضوع تا حدود زیادی موجب افزایش سطح اضطراب فیزیک در دانش آموز می گردد.

ماریلین کارتین فیلیپس (۱۹۹۹) چنین اظهار داشت که سه شیوهٔ کار در کلاس هاس سنتی فیزیک وجود دارد که سبب اضطراب زیاد در بسیاری از دانش آموزان می شود:

قدرت تحمیلی، ارائه عمومی و محدودیت زمانی او نشان میدهد که روش های تدریس باید دوباره ارزیابی شوند و تأکید بیشتری بر روی شیوه های خاصی باشد که در آن ها کلاس درس، دانش آموز محور بوده و بحث و گفتگو بیشتر و سخنرانی کمتر باشد.

تجزیه تحلیل و تفسیر داده ها :

با جمع بندی اطلاعات به دست آمده و گفتگو با افراد متخصص توانستم عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب دانش آموز را به شرح زیر دسته بندی کنم که به توضیح آنها می پردازم :

الف) عوامل محیطی

۱- فشارهای والدین :

بدیهی است که نقش والدین محمد در اضطراب او از درس و مدرسه بسیار مؤثر و غیر قابل انکار است.گروهی از پدر و مادرهایی که خود در درس فیزیک ضعیف و کند بوده اند این احساس و نگرشی خود

www.asemankafinet.ir

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

را به فرزندانشان نیز منتقل می کنند یا گروهی دیگر نیز با فشارها و توقعات خارج از توان فرزندانشان آن ها را دچار ترس و اضطراب می کنند.

۲- شیوه آموزش دبیر :

گروهی از آموزگاران و دبیران مقطع راهنمایی بدون در نظر گرفتن موقعیت ذهنی – روانی دانش آموزان و میزان استعداد و توانایی های آنان مسائلی برای حل کردن طرح می کنند که از عمده بیشتر شاگردان کلاس خارج است. در این گونه موارد چون محمد موفق به حل مسائل نمی شود، احساس بی کفایتی و ناتوانی می کند و نسبت به عملکرد و استعداد خود بدبین می شود.

۳- محتوی کتاب های فیزیک :

در مواردی نیز محتوی کتاب و ترتیب درسهای فیزیک به گونه ای است که یادگیری مفاهیم فیزیک سخت جلوه می کند و موجب گیجی و سردرگمی دانش آموز می شود.

٤- تجارب منفی :

نمره های پایین از درس فیزیک پیش زمینه های ذهنی آموزگاران جدی و سختگیر قبلی- همگی موجب بدبینی محمد نسبت به درس فیزیک شده بود.

www.asemankafinet.ir

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

ب) شیوه های اشتباه آموزش فیزیک

۱) تأکید بر سرعت در پاسخ گویی :

مسأله حل کردن و پاسخ دادن به سؤالات درس فیزیک نیاز به درک مسأله و پرسش دبیر دارد.

پس فشار وارد کردن بر دانش آموزان برای حل کردن سریع باعث می شود تا احساس ناکامی و سردرگمی در محمد که نسبت به دیگر دانش آموزان کندتر است، وارد شود.

۲) نداشتن درک درست از کاربرد فیزیک در زندگی :

محمد موارد استفاده از فیزیک را در زندگی روزمره به خوبی نمی شناسد بنابراین باعث عدم علاقه او نسبت به این درس شده است.

پ) عوامل فردی

۱) کاهش اعتماد به نفس :

شاید محمد به علت نحوه تربیت والدین ویا همکلاسی ها از اعتماد به نفس پایینی برخوردار است که درنتیجه این فرد تصویر ضعیفی از خود دارد و منجر به ایجاد افکار منفی می شود که در ادامه این افکار منفی سبب خواهد شد که به راحتی دست از تلاش در زندگی بردارد.

www.asemankafinet.ir

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

۲) احساس ضعف و کمبود :

محمد از اشتباه کردن پای تخته سیاه می هراسد زیرا فکر می کند که موجب تمسخر دوستانش قرار می گیرد هرگاه سؤالی را اشتباه حل کند.

www.asemankafinet.ir

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

یافته های علمی

اضطراب به عنوان شایع ترین اختلا ل روانی موجود و عامل مهمی در بروز ناسازگاری های اجتماعی و اختلا ل در یادگیری و سلا مت روانی مورد مطالعه قرار گرفت و شیوع اضطراب آشکار و پنهان و عوامل موثر بر تاثیر اضطراب بر وضعیت تحصیلی را نشان می دهد.
در این مطالعه اثر عوامل مختلف فردی، تحصیلی و خانوادگی در ایجاد اضطراب بررسی گردیده که عبارت بودند از: سن، پایه تحصیلی، بیماری و ناتوانی، اشتغال، نوع شغل پدر، اشتغال مادر در خارج از منزل، میزان تحصیلا ت پدر یا مادر، فقدان پدر یا مادر، مرگ برادر یا خواهر در یک سال گذشته، بیماری یا ناتوانی در خانواده، انجام فرائض دینی، وضعیت تحصیلی .

پیچیدگی جاری تمدن امروزی، سرعت تغییرات و بی توجهی نسبت به مذهب و ارزش های خانوادگی سبب گردیده تا قرن بیستم را، قرن اضطراب نام نهادند .
اضطراب شایع ترین اختلا ل روانی موجود در تمامی گروه های سنی است. به طوری که در یک مطالعه انجام شده شیوع اضطراب آشکار و پنهان در جوانان مراجعه کننده به کلینیک ۴۱ درصد بوده است .

در پیدایش اضطراب عوامل متعدد اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی به عنوان زمینه سازهای محیطی با استعداد زمینه ای ژنتیک همراه شده و علا یم خود را در سنین نوجوانی (با اوج سنی ۱۶ سال) به تدریج آشکار می سازد .

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

www.asemankafinet.ir.

▪اضطراب آشکار: بیانگر احساس افراد مورد مطالعه درخصوص احساس تنش، بیم از آینده، ناآرامی، خودخوری، برانگیختگی و فعال سازی سیستم خودمختار (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) است .

▪اضطراب پنهان: به تفاوت های فردی نسبتا ثابتی در مستعد بودن به ابتلا به اضطراب اشاره می کند که از آن طریق بین افراد در آمادگی داشتن ادراک موقعیت های پراضطرابی مثل تجربه خطر یا موقعیت های تهدیدکننده تمایز گذاشته می شود و پاسخ به چنین موقعیت هایی با شدت بالا ی عکس العمل های اضطراب آشکار همراه است .

●نشانه های استرس

استرس می تواند بعضی از نشانه های زیر را به وجود آورد و نوع علا یم آن در افراد متفاوت است. (گرفتگی یا اضطراب، احساس درد، تپش قلب، تعرق بدن، مشکلا ت خواب و...)

▪نشانه های روحی و روانی: (بی حوصلگی، خلق ناپایدار، بی قراری و...)

▪نشانه های رفتاری: (پرخاشگری، بازی با موی سر یا کندن پوست سر، نداشتن تمرکز و...)

▪نشانه های فکری: (گیجی یا شلوغی ذهن، بهانه جویی، اشتباهات مکرر و...)

●نظریه های روانشناختی

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

▪نظریه های روانکاوی:

تکامل تدریجی نظریه های زیگموند فروید را در مورد اضطراب از مقاله وسواس ها وفوبی ها می توان این گونه دریافت که فروید اضطراب را هشداری برای ایگو معرفی می کند که از فشار سائق نامقبول برای تظاهر آگاهانه و تخلیه خبر می دهد. اگر سطح اضطراب بالا تر از آنچه به عنوان هشدار لا زم است برود، ممکن است با شدت حمله هراس خودنمایی کند .

▪نظریه های رفتاری :

با یادگیری اضطراب بعضی از موثرترین درمان های اختلا لا ت اضطرابی را به وجود آورده است. طبق نظریه های رفتاری، اضطراب یک واکنش شرطی در مقابل محیطی خاص است و درمان معمولا با نوعی حساسیت زدایی از طریق رویارویی مکرر با محرک اضطراب انگیز، همراه با روش های روان درمانی شناختی به عمل میآید .

▪نظریه وجودی :

نظریه های وجودی اضطراب مدل هایی برای اختلا ل اضطراب منتشر به وجود آورده است که در آنها محرک قابل شناسایی خاصی برای احساس اضطراب مزمن وجود ندارد و شخص از پوچی عمیق در زندگی خود آگاه می گردد که ممکن است حتی از پذیرش مرگ غیرقابل اجتناب خود نیز برای او دردناکتر باشد .

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

www.asemankafinet.ir.

آنچه از مطالعات برمی آید سنین نوجوانی و جوانی از نظر انواع اختلا لا ت اضطرابی و در یک شیوع قرار دارند. بر این اساس تصمیم گرفته شد که جهت انجام مطالعه از دانش آموزان دبیرستانی استفاده شود . این سنین به واسطه ویژگی های خاص زیستی و روانی دوران بلوغ و طی مراحل مختلف تکامل اجتماعی و ورود به عرصه مسوولیت پذیری حساس ترین دوران زندگی محسوب می شود. این مطالعه که در دوره سنی ۱۸-۱۴ سال انجام شد تفاوت قابل توجهی در شیوع اضطراب آشکار و پنهان مشاهده شود .

از نظر شیوع اختلا لا ت اضطرابی بین دانش آموزان با معدل بالا و پایین تفاوتهایی مشاهده شد بدین ترتیب که با افزایش معدل میزان اضطراب کاهش می یابد که این می تواند تاثیر دو سویه ای را نشان دهد یعنی دانش آموزان مضطرب توانایی درسی پایین تری نسبت به سایر دانش آموزان دارند یا اینکه دانش آموزانی که معدل پایین تری دارند به خاطر عدم کارآیی درسی مضطرب می شوند .

لا زم به ذکر است که دانش آموزان با معدل متوسط (۱۴تا۱۷) در سال های ابتدایی دبیرستان درصد بالا تری از ابتلا به اضطراب را نشان داده اند در حالی که در همین محدوده سنی در پایه تحصیلی بالا تر از اضطرابشان کاسته شده است .

این مساله نیز می تواند بیانگر تاثیر ورود به شرایط جدیدی در دبیرستان را نشان دهد. تغییر در محیط آموزشی و فشارهای ناشی از نظام های آموزشی به غیر یافته را می توان از عوامل استرس زا در ایجاد اضطراب به حساب آورد که با بالا رفتن پایه تحصیلی و ایجاد عادت از اثر آن کاسته می شود .مساله دیگری که به آن توجه شده است این که انجام فرائض دینی با اضطراب در رابطه است در این رابطه تردیدی وجود

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

ندارد که زمینه های قوی اعتقاد مذهبی به عنوان پشتیبان فرد در برابر ناملا یمات و شرایط نامناسب زندگی می تواند فرد را در گرداب کشاکش های تنش زای زندگی حمایت کند .

اضطراب در دانش آموزانی که گاهی نماز می خوانند و گاهی نمی خوانند حتی بیشتر از کسانی بود که اصلا نماز نمی خوانند که این مساله می تواند تاثیر عدم ثبات عقیدتی در ایجاد اضطراب را نشان دهد و عکس این مساله نیز صادق است .سیاست گذاران آموزش و پرورش در برنامه ریزی های خود باید سلا مت روحی و روانی دانش آموزان را نیز مدنظر قرار داده و برای اصلا ح سیستم آموزشی از یک سو و تحمل تغییرات ناگهانی و مکرر نظام آموزشی اجتناب کرده و از سوی دیگر زمینه را برای تامین آینده شغلی با تحصیلا ت دانشگاهی دانش آموزان فراهم سازند .می توان با ایجاد و تقویت سیستم های حمایتی روانی دانش آموزان در مدارس با اضطراب به مقابله پرداخت.

انتخاب راه جدید موقتی :

با توجه به رفتارهای مشاهده شده و مصاحبه برای حل مشکل محمد راه حل های زیر به نظرم موفقیت آمیز آمد :

۱- شناخت پدیده های هیجانی و فشارهای روانی، به ویژه مقوله اضطراب، در عرصه فعالیت های فیزیک و تلاش برای مسلط شدن بر این حالت ها به کمک راهکارهای عملی.

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

۲- توجه و برخورد عملی با تفاوت های فردی در ابعاد گوناگون به ویژه از سوی دبیر و والدین.

۳- تلاش برای ایجاد اعتماد متقابل بین دبیر و دانش آموز.

۴- تلاش برای ایجاد نگرش مثبت نسبت به فیزیکات.

۵- شناخت دانش قبلی دانش آموز و رفع و ترمیم کمبودها و مشکلات عملی فرد به ویژه هنگام وارد شدن در عناوین جدید فیزیک.

۶- اصلاح شیوه های سنتی و متعارف سنجش رفتار فیزیک (امتحان)

۷- انتخاب شیوه آموزشی مناسب.

۸- انتخاب آزاد دسته ای از مسائل و تکالیف فیزیک.

برای درگیر شدن فراگیران و هدایت آنان برای انتخاب مسائلی که هم جذاب باشد و هم چالش برانگیز.

۹- تحسین و قدرشناسی از تلاش و کار دانش آموز.

www.asemankafinet.ir

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

اجرای راه حل و نظارت بر آن :

در این مرحله جهت کاهش اضطراب محمد سعی کردم تا راه حل هایی که مد نظرم بود را اجرا کنم که به توضیح آن ها می پردازم :

راسل در کتاب امیدهای نو می نویسد : برخورد علمی با بلا و مصیبت دو حسن دارد، یکی این که باعث می شود شخص با میل و اراده خودش آن را بپذیرد، دیگر این که سبب خواهد شد عقل انسان در جستجوی وسایل تسکین آن برآید.در مرحله اول با خود او صحبت کردم و از او خواستم تا باور کند که می تواند اضطرابش را از بین ببرد، زیرا امکان به حل آن نیمی از موفقیت است.

www.asemankafinet.ir

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

در مرحله بعد سعی کردم تا به تفاوت های فردی او توجه کنم که این تفاوت ها می تواند شامل ظرفیت حافظه فعال، فرآیندهای ذهنی و پردازش اطلاعات، دانش قبلی، مؤلفه های فرهنگی، اقتصادی و ... باشد و با توجه به این تفاوت ها از او انتظار داشته باشم و با او برخورد مناسب داشته باشم.

برای از بین بردن افسردگی و نگرانی اش سعی کردم تا اعتماد متقابل بین او و خودم ایجاد کنم سعی کردم تا او را با دیگر دانش آموزان مقایسه نکنم و پیشرفت او را با خودش بسنجم و از او هم خواستم تا خودش را با خودش مدنظر قرار دهد.

سعی کردم تا در او نگرش مثبتی نسبت به درس فیزیک ایجاد کنم. متأسفانه تلقین های اجتماعی در همه جا از جمله جامعه خودمان به گونه ای است که افراد حتی از نخستین روزهای آغاز فیزیکات مدرسه با نوعی هراس مواجه هستند که این هراس طبعاً اضطراب آور است.

بنابراین سعی کردم وحشت زدایی و مبارزه با پیش داوریهای منفی را مورد توجه قرار دهم و سعی کردم تا قابلیت ها و ظرفیت های او را به او بشناسانم تا نگرش مثبتی در او ایجاد شود. برای ایجاد نگرش مثبت سعی کردم تا قبل از ورود به درس جدید میزان یادگیری محمد را در درس قبلی مورد سنجش قرار دهم تا بتوانم درس جدید را از سطح مناسب شروع کنم.

آزوبل معتقد است که برای آموزش باید از محتوای دانش قبلی فرد آغاز کنیم با این باور که واقعاً همه دانش آموزان ما یکسان نیستند.

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

سعی کردم تا در طول ترم امتحانات متعددی برگزار کنم و سنجش از دانش آموزانم را برای آخر ترم نگذارم.اتخاد شیوه آموزشی مناسب به مشابه عامل بیرونی می تواند به گونه ای مؤثر در شکل دهی رفتار فیزیک دانش آموزان عمل نماید. در این میان سعی کردم تا با توجه به حالات هیجانی و روحی دانش آموزم با انتخاب روش مناسب سنی ، زمینه مشارکت بیشتر و مطلوبتر او را فراهم کنم.

در این میان با توجه به عدم اعتماد به نفس او در حل تمرینات سعی کردم تا تکلیف جذاب و در حد او هم در میان تمرینات داده شده باشد تا از او برای حل آن ها استفاده کنم تا خودباوری و اعتماد به نفس در او تقویت شود. در نهایت هم سعی کردم تا از فعالیت های او و موفقیتهایش تحسین به عمل آورم تا دیدگاه و خاطرات خوبی در ذهنش نسبت به فیزیک و یادگیری آن ایجاد شود.

گردآوری اطلاعات (شواهد۲)

اگر چه عملکرد و رفتار محمد در کلاس .و مدرسه مبین تأثیر مثبت روش های به کار گرفته شده بود، اما برای این که نتایج بهتر و ملموس تری پیدا کنم از منابع زیر به گردآوری اطلاعات پرداختم :

۱- مشاهده رفتار دانش آموز

۲- مصاحبه با دبیران و دوستان محمد

۳- مصاحبه با خود محمد

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

www.asemankafinet.ir.

بعد از گذشت چند ماه که من همچنان دبیر محمد هستم وقتی رفتارهای او را با رفتارهای اولیه اش در کلاس درسم مقایسه می کنم متوجه بهبود اضطراب محمد می شوم زیرا او بر خلاف گذشته که به قضاوت زود هنگام در زمان تدریس می پرداخت.

دیگر حاضر نیست هیچ پیش داوری کند و به خودش فرصت یادگیری می دهد.به توانایی خودش ایمان دارد و باور کرده که استعداد فیزیک اش نه تنها کمتر از دوستانش نیست شاید از عده ای بیشتر هم باشد.

برای حل تمرینات داوطلب می شود و اگر قرار باشد امتحانی بگیریم با دوستانش به مطالعه می پردازد و نسبت به قبل نتایج بهتری می گیرد.

دوستان و دبیرانش معتقدند که در کلاس آرامش بیشتری دارد و ذوق بیشتری برای یادگیری به خصوص در درس فیزیک از خود نشان می دهد و خودش هم بیان می کند که مسائل فیزیک برایش قابل یادگیری است اما نیاز به تلاش و کوشش دارد.

www.asemankafinet.ir

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

ارزشیابی تأثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن :

بعد از آن که اطلاعات لازم را مجدداً جمع آوری کردم و با مشاهده رفتار محمد با یادآوری رفتار او در ابتدای سال که من دبیر فیزیک او شده بودم تغییر رفتار او را به وضوح مشاهده کردم.با صحبت با دبیران محمد که متوجه تغییر رفتار مثبت او شده بودند نیز مطمئن شدم که او بر اضطراب خود تقریبا فائق آمده است.

و با والدین او در این مورد صحبت کرده و مادرش اظهار کرد که او نسبت به درس فیزیک انگیزه بیشتری پیدا کرده و خودش را در مواجهه با امتحان این درس تاحدودی موفق میداند.اکنون خود محمد هم در کلاس من با روحیه بهتری می نشیند و قبول دارد که توانایی هایش را تازه یافته است. بنابراین چه خوب است که قبل از این که به تدریس موضوعات درسی بپردازیم سعی کنیم تا دانش آموزانمان را به این باور برسانیم که آن ها می توانند

www.asemankafinet.ir

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

www.asemankafinet.ir.

پیشنهادات

- والدین باید انتظارات و توقعات خود را با علایق و استعدادهای کودکان خود هماهنگ کنند.
- تنبیه کودک به خاطر نمره کم نه تنها باعث پایین آوردن اعتماد به نفس و عزت نفس تحصیلی وی خواهد شد بلکه زمینه ذهنی منفی نسبت به تحصیل دراو ایجاد کرده موجب مضطرب شدن دانش آموزخواهد شد لذا از تنبیه کودک بویژه تنبیه بدنی وی به خاطر مسایل تحصیلی اجتناب ورزید.
- والدین باید نقاط قوت و استعدادهای فرزندان خود را بشناسند وآنها را تأیید و تقویت کنند.
- دبیران نیز باید سطح توقعات خود را با توانائیها و استعدادهای دانش آموزان هماهنگ کنند .
- دبیران باید محیط مساعد و آرامی برای دانش آموزان در جلسه امتحان فراهم کنند تا حالت تنش دانش آموزان از بین برود و اضطراب وی کاهش یابد.
- دبیران و والدین باید از مقایسه دانش آموزان با سایر همسالان و همکلاسان خود جداً خود داری کنند تا از ایجاد احساس حقارت و اضطراب جلوگیری شود.
- دبیران باید انتظارات خود از دانش آموزان ، اهداف ، نحوه نمره گذاری ، نوع (تستی ، تشریحی) و تأثیر امتحانات مختلف در امتحان پایانی (اگر نیم ترم باشد اصطلاحاً امتحان قوه نی باشد) را مشخص کنند تا دانش آموز با توجه به آن برنامه ریزی مطالعاتی مناسبی تدارک ببیند.
- مشاوران مدارس و دبیران حتی الامکان روش های صحیح مطالعه و برنامه ریزی درسی را به دانش آموزان بیاموزند.دانش آموز باید بداند که آمادگی کافی برای امتحان باعث کاهش اضطراب شده بازده تحصیلی را بالا می برد.

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

www.asemankafinet.ir.

- فرزندگفته می شود : تو دختر یاپسر خوبی هستی چون بیست گرفته ای و یا بر عکس) باعث رفتن اضطراب و کاهش احساس ارزشمندی وی خواهد شد.

- اگر دانش آموزی بیاموزد که تمام موقعیت های حساس زندگی به خداوند تکیه کند آرامش بیشتری خواهد داشت .آموختن دعا یا سوره ای کوتاه از قرآن و خواندن آن می تواند به کاهش اضطراب دانش آموز کمک کند.

- نهایتاً باید افراد داری اضطراب های شدید و ناتوان کننده به متخصصان و مشاوران با تجربه ارجاع داده شوند.

www.asemankafinet.ir

منابع :

۱- جمال فر ، ترجمه، روانشناسی شخصیت ، انتشارات بعثت ، ۱۳۷۳ .

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

www.asemankafinet.ir.

۲- شاملو ، سعید، آسیب شناسی روانی ، انتشارات رشد ، ۱۳۶۸ .

۳- آتش پور ، سید حمید،اضطراب ، مجله بهداشت جهان ، سال دهم ، شماره اول ، ۱۳۷۵ .

۴- احمدی ، سید احمد، مقدمه ای بر مشاوره و روان درمانی ، انتشارات دانشگاه اصفهان ، ۱۳۷۱ .

۵- بیرجندی ، پروین، روانشناسی رفتار غیرعادی ، نشر دهخدا ، ۱۳۷۵ .

۶- سرمد ، غلامعلی نشر، روانشناسی دانش آموز ، دورونی راحرز ، ترجمه آوای نور ، ۱۳۷۳ .

۷- مهری نژاد ، سیدابوالقاسم ،مشاوره و روان درمانی دانش آموزان مشکل دار ، ترجمه، انتشارات ابجد

۸- شکرکن ، حسین ،روانشناسی اجتماعی ، ترجمه انتشارات رشد .

۹- احمدیه ، ملک سیما ،بازیابی ارزشها در دانش آموزان و نوجوانان ، انتشارات نشرنی ، ۱۳۷۵ .

۱۰- ماهنامه آموزشی ، تحلیلی و اطلاع رسانی رشد ، شماره ۱۰۵ ، ۱۰۷ و ۱۰۸.

www.asemankafinet.ir