

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.asebankafinet.ir.

موضوع اقدام پژوهی

راههای مقابله با ترس و اضطراب در دانش آموز

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.asebankafinet.ir.

فهرست مطالب

- ۳.....چکیده:
- ۴.....مقدمه:
- ۵.....تعریفی از اضطراب:
- ۶.....توصیف وضعیت موجود:
- ۶.....طرح و بیان مساله:
- ۷.....گرد آوری اطلاعات (شواهد ۱) :
- ۸.....تجزیه و تحلیل داده ها:
- ۹.....خلاصه یافته های اولیه:
- ۱۰.....چگونگی اجرای راه جدید:
- ۱۰.....گرد آوری اطلاعات (شواهد ۲):
- ۱۳.....منابع :

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.asebankafinet.ir.

چکیده:

در اوایل سال تحصیلی ۹۲-۹۱ (امسال) در بین دانش آموزان کلاس من متوجه شدم که یکی از دانش آموزانم در کلاس درس فعال نیست و اگر از او درس پرسیده می شد شدت ترس و اضطراب در او به حدی بود که شروع به گریه و زاری می کرد.

تصمیم گرفتم که با مدیر مدرسه و دیگر همکاران و خانواده در این زمینه صحبت کنم و ریشه اصلی این اضطراب را در او پیدا کنم با توجه به این که این اضطراب یا ریشه در محیط مدرسه داشت یا در محیط خانواده باید امنیت و آرامش روحی را در محیط های مذکور از طریق دادن مسئولیت - تشویق و ... فراهم می کردم. (تنها دانش آموزی در کلاس بود که پارسال هم کلاس اول را خوانده و مردود شده بود .) بعد از مدتی نتایج روش های به کار برده شده به وضوح در دانش آموز قابل مشاهده بود و وضعیت درسی و روحی او بهتر از گذشته شد.

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.asebankafinet.ir

مقدمه:

از زمان تولد تا هنگام مرگ هر انسانی در موقعیت های گوناگون بالندگی درگیر مسائل و مشکلاتی می شود که به نحوی روان او را متأثر می سازد. از جمله این مسائل می توان ترس و اضطراب را نام برد که در تمام دوره های زندگی ممکن است بر انسان چیره شود.

بخشی از رشد کودک، متضمن آموختن و کنترل اضطراب و ترس است، کودکان ترس های بسیاری دارند و ممکن است برخی از آن ها در بزرگسالی هم دچار ترس باشند. اما بسیاری از استرس های و اضطرابهای دوران کودکی در اثر گذشت زمان و تجربه از بین می روند و تنها بخشی از آنها تغییر شکل می دهد و بصورت نیرویی مؤثر در رفتار درمی آیند. اما ترس و اضطراب به یک مفهوم نیستند، ترس علت و موقعیت مشخص دارد و در اکثر موارد، کاربرد و تأثیر مثبت دارد . مثلاً کودکان با وجود ترس می تواند از جان خود

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.asebankafinet.ir.

حفاظت کنند. اما اضطراب هم کارکرد مثبت دارد و هم کارکرد منفی. یا به عبارت بهتر، احساس اضطراب تا یک جای خاص کارکرد افراد را بهتر می کند و از یک جایی به بعد، افزایش اضطراب باعث افت کارکرد می شود.

تفاوت دیگری که اضطراب با ترس دارد این است که علت شفاف و واضحی برای اضطراب نمی توان یافت. اگر چه برای برخی افراد، اضطراب ناشی از موقعیت خاصی است که در آن قرار می گیرند (در یک جمع جدیدی از انسان ها، زمان امتحان هنگام جدایی از خانواده و ...) اما در هیچ یک علت بیرونی دلیل قابل استناد و ملموس برای این نگرانی و اضطراب وجود ندارد. بلکه تصور فرد نسبت به این موقعیت ها مثبت نیست.

تعریفی از اضطراب:

اضطراب عبارت از ترس فرد از نتایج مجهول مربوط به آینده که گاهی تفکر و اعمال گوناگون را به تعویق می اندازد و یا از دیدگاهی دیگر می توان گفت که اضطراب شامل احساس عدم اطمینان درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. به طور کلی اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلوپسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سردل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعرق؛ سردرد و ... همراه است از دیگر علائم مربوط به اضطراب می توان به عصبی بودن، تنش، احساس خستگی، بی خوابی، لرزش، تنگی نفس، بی حالی، اشکال در تمرکز حواس، تپش قلب، تکرار ادرار، سرگیجه و گوش به زنگ بودن اشاره کرد.

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.asebankafinet.ir.

توصیف وضعیت موجود:

بیست و یک سال است که مشغول به تدریس در آموزش و پرورش در مقطع ابتدایی و خدمت به آینده سازان مملکت اسلامی ایران در منطقه محروم شاوور از مناطق محروم خوزستان هشتم سابقه سال های تدریس در پایه اول هیجده سال به صورت موظف و بقیه ی پایه ها بصورت غیر موظف و سابقه مدیریت را دارم. در طول این مدت همیشه سعی کرده ام نسبت به شاگردانم احساس مسئولیت داشته باشم، در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ یعنی امسال در دبستان غزالی <مختلط> تحت پوشش منطقه شاوور مشغول به تدریس در پایه اول شدم. در این کلاس ۲۰ دانش آموز مشغول به تحصیل بودند؛ طبق روال هر سال روزهای ابتدای سال تحصیلی جدید را به ارزشیابی ورودی دانش آموزان پرداختیم تا حدودی از وضعیت معلومات آنها؛ و ذهن و هوش دانش آموزان آگاه شوم. در این بررسی و ارزش یابی متوجه شدم که هر وقت به یکی از دانش آموزان به اسم تکلیفی می دادم یا سوالی می پرسیدم ترس و لرز داشت و یا با ترس ولرز دست و پا شکسته جواب می داد ، <کلمات هم آغاز وهم پایان > و هر وقت از وی سوال می کردم چرا به پیش دبستانی نرفتی گریه و زاری می کرد مدتی همین روال گذشت و دانش آموز تغییری نکرد و متوجه شدم این دانش آموز دارای اضطراب شدید و با توجه به مسئولیت ها یی که در قبال او احساس می کردم، تصمیم گرفتم که در صدد رفع مشکل او بایم.

طرح و بیان مساله:

بسیارند دانش آموزانی که به خاطر ترس از مدرسه و معلم و ناظم و ... در دوره های مختلفی از درس و تحصیل عقب افتاده اند و در مقاطع مختلف زندگی به خاطر ترس های که برطرف نشده اند با شکست

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.asebankafinet.ir.

مواجه می شوند. چه بسا دانش آموزی به دلایل مختلف از مدرسه یا عوامل دیگر می ترسد و نمی تواند در زندگی موفق باشد. بعضی دانش آموزان استعدادهای درخشانی دارند که اگر شکوفا نشوند (به دلایل مختلف) در زندگی با شکست مواجه شده و نمی توانند مراحل موفقیت را طی کنند. وظیفه معلمین این است که این ترسها و اضطراب ها را شناخته و در صدد بر طرف کردن آنها بر آییم، چون مقطع ابتدایی، خصوصا پایه اول ابتدایی از دوره های مختلف تحصیلی، یکی از دوره های مهم و شاید بتوان گفت مهم ترین دوره می باشد که اگر دانش آموزان و عوامل موثر بر روحیه آنها و مسائل و مشکلات مختلف آنها بیان و رفع نشود، در دوره های دیگر زندگی به مراتب با مشکلات بیشتری روبروی خواهند شد. در این تحقیق ما مشکل یکی از دانش آموزان را بررسی می کنیم و سعی بر این است که هرچه بهتر ترس و اضطراب را در وجود این دانش آموز از بین ببریم، امید است این کار بتواند مقدمه ای باشد برای شناسایی مشکلات دانش آموزان دیگر.

گرد آوری اطلاعات (شواهد ۱) :

برای حل این مشکل تصمیم گرفتم موضوع را با مدیر مدرسه و دیگر معلمان و همچنین خانواده او در میان بگذارم و حتی با بعضی از دانش آموزان که احساس کردم کمی به او نزدیک هستندمثلا دختر عمو و دختر همسایه سؤالاتی در مورد او پرسیدم مثلا: «آیا خدای نکرده او را ماشین زده است؟» اما جواب قانع کننده ای از آنها نگرفتم آنها اظهار داشتند که او چند سالی است که این وضعیت را دارد و گوشه گیر است.

در جلسه ای که با مدیر مدرسه و دیگر معلمان داشتیم آنها نیز مدعی شدند که اوهم خواهری دارد که کلاس پنجم است و در سال های قبل والان هم نامرتب و از نظر درسی هم ضعیف است و آنها گفتند برای مطلوب کردن درس خواهر او خیلی سعی کرده اند اما فایده ای نداشته و خانواده اش نیز حاضر به همکاری با آنها

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.asebankafinet.ir.

نشده اند. من هم با کمک مدیر مدرسه تصمیم گرفتم که مسئله را به طور جدی پی گیر شوم علت این اضطراب و همچنین راه حل های مناسبی را برای رفع آن پیدا کنم تا وظیفه خود را به عنوان یک معلم در قبال او انجام داده باشم.

از او خواستم که اولیاء خود را به مدرسه بیاورد ولی او از این کار خودداری کرد پس مجبور شدم خود به دیدار آنها بروم و از نزدیک با آنها صحبتی داشته باشم. بعد از صحبت هایی که با نامادری او داشتم متوجه شدم که او در خانه آرامش چندانی ندارد چون پدر و مادرش با هم مشکل دارند و محیط خانه ی آنها محیطی پر از مشاجره و بحث و جدال است چند جلسه ای با پدر و نامادری او در این مورد گفتگو کردم و از پیامدهایی که بعداً ممکن است گریبانگیر او و دیگر فرزندان آنها شود برای آنها صحبت کردم و به نامادریش گفتم: «مثلاً آیا از خدا نمی ترسد رفتاری که با فرزندان هوی خود دارد یک دفعه کسی همین رفتار را با فرزند خودش انجام دهد» به آنها گفتم به جای مشاجره ایجاد تنش و بر هم ریختن آرامش خانواده می توانند مشکلات خود را به دور از چشم فرزندان با یک گفتگوی ساده برطرف نمایند آنها نیز قبول کردند که در این زمینه اشتباه کرده اند و من بعد سعی بر جبران آن می کنند. «مادر اودر سفری که به کربلا داشته در آنجا سگته کرده و یکی از دستان و یکی از پا های او فلج شده بود ، او پنج برادر تنی و یک برادر ناتنی داشت.»

تجزیه و تحلیل داده ها:

پس از جمع آوری اطلاعات مورد نیاز در مورد وضعیت تحصیلی سال قبل او و همچنین وضعیت خانوادگی و چگونگی برخورد او با دیگر دانش آموزان ، معاونین مدرسه اعم از آموزشی و پرورشی ، معلم ورزش وضعیت رفتاری او که شاید برخی از آنها علل ایجاد چنین اضطرابی بود و باعث ایجاد اختلال رفتاری در او شده بود

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.asebankafinet.ir.

را فهرست وار نوشتم و سعی بر جبران آنها کردم البته برای این کار، از دیگر دانش آموزان، مدیر مدرسه و خانواده‌ها کمک گرفتم که آنها نیز حاضر به همکاری با من شدند.

خلاصه یافته های اولیه:

پس از مطالعات انجام شده و صحبت های به عمل آمده نتایج زیر را بدست آوردیم.

اینکه اضطراب می تواند ریشه در یکی از مورد زیر داشته باشد:

حالات درونی فرد و انگیزه های ناخودآگاه

ناتوانی فرد در مقابله با فشارهای محیطی «فشار هایی که از طرف نامادریش بخاطر دعوای کودکانه که

بین برادر ناتنیش و خود سکینه صورت می گرفت و نامادریش تنها او را مورد باز خواست قرار می داد.»

احساس جدایی یا طرد شدن «بی توجه ای نامادری او به او»

احساس فقدان و یا از دست دادن حمایت های عاطفی «مادر وی که زمین گیر شده بود و نامادریش

جلو وی به فرزندش خیلی محبت می کرد.»

تغییرات ناگهانی محیطی یا حوادث غیر منتظره «سکته مادرش و زن دوم گرفتن پدر او»

یادگیری در منزل و محیط مثل یادگیری اضطراب ها و ترس های والدین

افکار و عقاید غیرمنطقی، غلط و اغراق آمیز و ... «اهمیت ندادن به دختر در میان بعضی از اقوام محلی

«

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.asebankafinet.ir.

چگونگی اجرای راه جدید:

با توجه به وظایف گفته شده به کمک مدیر مدرسه و دانش آموزان در محیط کلاس فضایی ایجاد کردیم که دانش آموز در آن احساس امنیت و آرامش کند. با گروهبندی نمودن دانش آموزان و تقویت ارتباط مؤثر بین دانش آموزان و ایجاد فضایی آرام و صمیمی در کلاس و نزدیک شدن هر چه بیشتر به دانش آموزان، دادن *مسئولیت* به او شور و اشتیاق بیشتری برای وجود در کلاس نشان می داد. *مثلاً: یکی از کارهایی که انجام دادم تقسیم نمودن شیرینی در کلاس توسط او بین دانش آموزان بود « برنامه ای قبلاً اجرا نموده بودم بدین صورت ، هر صدایی از صداهای جدول الفبای را که یاد گرفتیم و تمام صداهای اسم هر دانش آموز؛ از کلاس ، که در آن جدول یاد گرفته شده بود، و دانش آموز توانست اسم خود را با توجه به صداهایی که خوانده بنویسد ، باید فردا برای تمام کلاس شیرینی بیاورد و تقسیم نمودن شیرینی ها را به او محول نمودم بعد از اینکه شیرینی ها را تقسیم می کرد پاکت جایزه ها را که قبلاً خودم مهیا نموده بودم به دست او می دادم و از دانش آموزی که شیرینی آورده بود خواستم تا جایزه ی خود را انتخاب نماید .»

*انتخاب سر گروههای درسی را بر عهده او نهادم .

گرد آوری اطلاعات (شواهد ۲):

گرچه از رفتار و اظهار دانش آموزان پیدا بود که تغییر و تحولی در دانش آموز مورد نظر به وجود آمده است برای این که دقیقاً مشخص شود که روشهای به کار گرفته شده مؤثر بوده است یا نه تصمیم گرفتم درباره ی آنچه انجام داده ام اطلاعات عینی و مؤثق جمع آوری کنم.

Ø مقایسه ی مقیاس های در دفتر ثبت شاخص ؛ دانش آموز مورد نظر پیش از آموزش و پس از آن

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.asebankafinet.ir.

Ø ارزشیابی از درس های تدریس شده

Ø نظرخواهی از افراد اهل فن درباره نمونه ما و گزارش ها و روش های به کار گرفته شده «مشاور

مدرسه»

Ø نظرخواهی از دانش آموزان و اولیاء دانش آموز مورد نظر درباره روش های جدید و نتایج آن

Ø جواب دادن به سؤالات با اعتماد به نفس کامل در حضور دانش آموزان و دیگر کارکنان مدرسه

شواهد به دست آمده نشان داد که روش ها مؤثر بوده و همه ابراز رضایت نمودند.

چگونگی ارزیابی راه حل جدید: پس از مشخص شدن وظایف مربوط و به کارگیری آن در بهبود بخشیدن به وضعیت سکینه پس از مدتی تغییر رفتار در سکینه قابل مشاهده بود.

به طوری که وضعیت درسی او روز به روز بهتر می شد.

در بحث ها کلاسی و فعالیت های محوله مشتاقانه شرکت می کرد.

دانش آموز اعتماد به نفس را در خود پیدا کرد .

مسئولیت هایی که در کلاس به او داده می شد به نحو احسن انجام می داد .

رابطه اش با دوستانش روز به روز صمیمی تر می شد.

از آن شخصیت گوشه گیر و مضطرب که قبلاً بود حال به یک شخصیت شاد و با انگیزه تبدیل شده

بود.

پدر و نا مادریش مرتباً وضعیت درسی او را جویا می شدند و در جلسات اولیاء مربیان شرکت می

کردند.

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.asebankafinet.ir.

با توجه به وضعیت ایجاد شده در مشخص بود که پدر و نا مادرش نیز در این زمینه همکاری لازم را داشته اند و محیط خانه را به یک محیط آرام و صمیمی تبدیل کرده بودند . دانش آموز با مطالب و دیدگاه های تجربه های جدیدی آشنا شد. والدین از پیشرفت تحصیلی دانش آموز اظهار رضایت کردند. «پدر وی یک بخاری گرمای جنوب هدیه مدرسه نمود.»

مهارت سخن گفتن در دانش آموز در میان جمع تقویت شد . کلاس درس به محیطی گرم و دوست هم برای دانش آموز و معلم تبدیل شد. مشارکت در میان دانش آموزان و معلمان و دیگر کارکنان مدرسه افزایش یافت .

نتیجه گیری:

اضطراب یک بخش طبیعی زندگی است در مورد کودکان اضطراب اغلب واکنشی به بعضی آشفتگی های فضای زندگی و هیچ اقدام خاصی به جز مراقبت آرام، متضمن رفع آن نیست. وقتی که اضطراب کودکی آن چنان ناتوان کننده است که با عملکرد طبیعی تداخل می نماید، بعضی از اقدامات شدید همچون اطمینان بخشی، حمایت و آرامش دانش آموزی باید اعمال گردد. همچنین توانایی ارتباط مؤثر به ما می آموزد که برای درک موقعیت دیگران - چگونه فعالانه به سخنان آنها گوش دهیم. اگر این اقدامات روان شناختی مؤثر واقع شدند استفاده از آرام بخش های خفیف ممکن است در نظر گرفته شود کودک باید به دقت ارزیابی شود تا احتمال افسردگی رد شود. تنها وقتی شیوه های دیگر مؤثر واقع نشوند باید آرام بخش های مدنظر قرار گیرند و فقط به طور متناوب و غیر مستمر و همراه دیگر اقدامات درمانی موجود استفاده قرار گیرند - روابط میان والدین مهمترین عامل در تعیین رفتار غیرعادی خصوصاً اضطراب و ترس می باشد هرگاه مادر در

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.asebankafinet.ir.

خانه بطور طبیعی قادر به بیان احساسات درونی خود نباشد موجب خواهد شد که، تنگ کردن روابط اجتماعی خود در خانواده منشأ نوعی نگرانی و اضطراب ابتدایی برای کودکان را در خانه فراهم نماید. ما به عنوان معلم باید سعی کنیم دانش آموزان خود را بیشتر بشناسیم و با خانواده های آنها ارتباط بیشتری برقرار کنیم تا مشکلات دانش آموزان کمتر شود و روحیه شان شاد و روانشان آرام شود و بهتر بتوانند درس بخوانند.

منابع :

- ۱- احمدی ، سید احمد، مقدمه ای بر مشاوره و روان درمانی ، انتشارات دانشگاه اصفهان ، ۱۳۷۱
- ۲- بیرجندی ، پروین، روانشناسی رفتار غیرعادی ، نشر دهخدا ، ۱۳۷۵ .
- ۳- جمال فر ، ترجمه، روانشناسی شخصیت ، انتشارات بعثت ، ۱۳۷۳ .
- ۴- شاملو ، سعید، آسیب شناسی روانی ، انتشارات رشد ، ۱۳۶۸

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.asebankafinet.ir.

- ۵- سرمد ، غلامعلی نشر، روانشناسی کودک ، دورونی راحرز ، ترجمه آوای نور ، ۱۳۷۳ .
- ۶-مهری نژاد ، سیدابوالقاسم ، مشاوره و روان درمانی کودکان مشکل دار ، ترجمه، انتشارات ابجد
- ۷- شکرکن ، حسین ،روانشناسی اجتماعی ، ترجمه انتشارات رشد .
- ۸- احمدیه ، ملک سیما ،بازیابی ارزشها در کودکان و نوجوانان ، انتشارات نشرنی ، ۱۳۷۵ .

www.asebankafinet.ir