این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

گزارش تخصصی آموزگار و دبیر :

کاهش اضطراب یکی از دانش آموزان با روش های تلفیقی

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

فهرست مطالب

چکیده : ۴

نکات کلیدی : ۵

مقدمه: ۵

تعریفی از اضطراب: ۶

بیان مساله و اهمیت آن: ۶

توصیف وضع موجود: ۸

اهداف پژوهش : ۸

هدف اصلی : ۸

اهداف فرعی : ۹

جمع آوری اطلاعات ۹

۱ – شواهد کیفی ۹

الف - مشاهده رفتار علی : ۹

تشانه های اضطراب در او شامل : ۹

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ب - مصاحبه با علی :..... ۱۰

ج - مصاحبه با معاون مدرسه: ۱۱

د – مصاحبه با مادر علی ۱۲

۲ - شواهد کمی : ۱۳

پرسشنامه به دانش آموز ۱۳

گردآوری اطلاعات با استفاده از منابع کتابخانه ای و مقالات :..... ۱۶

الف - تحقیقات انجام شده در خارج از کشور ۱۶

تحقیقات انجام شده در داخل ۱۷

استرس ۱۸

ج) توانمندی خود ۱۹

درمان: ۲۰

تجزیه و تحلیل اطلاعات : ۲۲

راه حلهای پیشنهادی ۲۴

اجرای راه حل:..... ۲۴

ارزیابی بعد از اجرای طرح (نقاط قوت) ۲۵

نقاط ضعف : ۲۶

اعتبار سنجی به اقدامات انجام شده : ۲۶

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

نتیجه گیری ۲۶

پیشنهادات ۲۷

منابع و مآخذ ۲۷

چکیده :

یکی از اساسی تریت مشکلات برخی از دانش اموزان داشتن اضطراب می باشد . اضطراب از نظر روان پزشکی یعنی ، ناآرامی ،هراس و ترس ناخوشایند یا احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست.

تظاهرات اضطراب در رفتار کودکان بخصوص در موقعیت هایی چون امتحان ،نقاشی کردن،بازی،محبت کردن در جمع ،ماندن در مدرسه می توان مشاهده و سنجش کرد.اتفاقا در سال تحصیلی اخیر خود من با چنین شرایطی در یکی از دانش آموزانم به نام علی(اسم مستعار) مواجه شدم. او در صحبت کردن بین جمع دچار اضطراب می شد. و در کل اصلا آرام و قرار نداشت و در فعالیت های کلاسی نمی توانست پیش قدم شود.

.این عامل باعث شد که من این مشکل را پی گیری نمایم.و تا حد امکان در رفع آن تلاش کنم. پس از بررسی دریافتم که یکی از مهم ترین علت اضطراب این دانش آموز وابستگی به خانواده و مخصوصا پدر و ترس و هراس از کلاس و مدرسه بود.که این امر باعث تشدید اضطراب علی(اسم مستعار) شده بود.اینجانب با استفاده از روش های تلفیقی همچون ایجاد ارتباط با خانواده ی دانش آموز و صحبت کردن با آنان برای کار کردن بیشتر با علی در زمینه درسی ، استفاده از دانش آموزان قوی برای همیاری با دانش آموز در یادگیری ، استفاده از دانش

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

آموزان دیگر برای مطرح کردن سوالات کلاسی از علی ، اجازه ندادن به دانش آموزان دیگر در هنگام پاسخگویی علی به سوالات اضطراب را در دانش آموز کاهش دهم .

نکات کلیدی :

دانش آموز – اضطراب – روش های تلفیقی

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 جملهٔ 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 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 دلواپسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدنِ سردل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعرق؛ سردرد و ... همراه است از دیگر علایم 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.

بیان مساله و اهمیت آن:

اضطراب وضعیت تشدید شده تحریک هیجانی است که احساس نگرانی یا ترس را هم دربردارد. مثل ترس ، فرد احساس می‌کند که تهدید می‌شود. برخلاف ترس ، فرد اغلب منبع تهدید را به‌شکلی مبهم یا نه‌چندان دقیق ادراک می‌کند.

یک احساس بسیار ناخوشایند ، و اغلب مبهم دل‌واپسی است که با یک یا چندتا از احساس‌های جسمی همراه است. مثل احساس خالی‌شدن سردل ، تنگی قفسه سینه ، طپش قلب ، سردرد ، میل جبری ناگهانی برای دفع

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ادرار ، بی‌قراری. اضطراب یک علامت هشداردهنده است ، خبر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله با تهدید آماده می‌کند.

اضطراب مقدم بر هر چیز یک حالت ترس ، نگرانی و ناراحتی است. اضطراب با ترس ارتباط نزدیک دارد اما ترسی است که گاهی در مقابل امر مبهم به‌وجود می آید و زمانی موضوع معینی ندارد. خلاصه می‌توان گفت ، اضطراب به‌معنی ترس مبهم است. اضطراب گاهی به‌معنی نگرانی از رفتار خودمان یا احساس تقصیر نیز می‌باشد و گاهی هم ترس از نشان‌دادن ترس نیز سبب اضطراب می‌شود و این امر در مواردی است که قانون ابراز ترس را منع کرده است.

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 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 اموزان استعدادهای درخشانی دارند که اگر شکوفا نشوند (به دلایل مختلف) در زندگی با شکست مواجه شده و نمی توانند مراحال 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 ، 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

kafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

هرچه بهتر اضطراب را در وجود این دانش_ آموز از بین ببریم، امید است این کار بتواند مقدمه ای باشد برای شناسایی مشکلات دانش آموزان دیگر.

توصیف وضع موجود:

در سال تحصیلی اخیر دانش آموزی به نام علی(اسم مستعار) دارم که وقتی می خواهد با من و یا همکارانم صحبت کند، مخصوصاً هنگام پرسش و پاسخ مطالب درسی هول و دستپاچه و دچار اضطراب و استرس می گردد طوری که دچار لکنت زبان و (مِن و مِن کردن) می شود و دستانش شروع به لرزیدن می کند و نمی تواند به خوبی صحبت کند و درس را جواب دهد و باعث افت تحصیلی او شده است. این وضعیت موجب نگرانی و ناراحتی من شده است. با خود فکر کردم که چرا علی این حالت را دارد و مشکل او چیست، در صورتی که معلم سخت گیری نیستم و نمی توانم بگویم که بچه ها از من می ترسند.

این موضوع من را بر آن داشت تا به بررسی مشکل دانش آموز پرداخته و با استفاده از روش های تلفیقی به حل آن بپردازم .

اهداف پژوهش :

هدف اصلی :

حل مشکل اضطراب دانش آموز روش های تلفیقی

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

اهداف فرعی :

بررسی علل اضطراب دانش آموز

پیدا کردن راهکارهایی جهت حل مشکل اضطراب دانش آموز

جمع آوری اطلاعات

۱ – شواهد کیفی

الف – مشاهده رفتار علی :

در جلسات کلاسی که با او داشتم سعی کردم به نوعی حالت رفتاری علی را با خودم و دوستان و همشاگردیهایش زیرنظر بگیرم.

همچنین در زنگهای تفریح، خودم او را در حیاط آموزشگاه زیرنظر گرفتم و مورد خاصی از استرس، بین او و دانش آموزان دیده نشد.

تشانه های اضطراب در او شامل :

لکنت زبان در هنگام صحبت کردن

ترس و واهمه از مواجه شدن با معلم

عدم جوابگویی بصورت داوطلبانه به سوالات

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

کمتر با هم کلاسی ها گشتن

ب – مصاحبه با علی :

در دومین مرحله بعد از اتمام یکی از کلاس ها از علی خواستم که در کلاس بماند و از او سوال های زیر را پرسیدم :

از او پرسیدم: که چرا موقع پاسخگویی به سؤالات معلم هول و دستپاچه می شوی؟

علی : من خیلی اضطراب دارم.

چرا؟

علی : نمی دانم.

چطور خودت نمی دونی، مگر می شود؟

علی : سکوت می کند.

وقتی من از تو درس می پرسم چرا اینقدر هول می شوی؟ مگر درس را بلد نیستی؟

علی : چرا ،. ولی نمی دونم چرا هول می شم؟

آیا رفتاری بدی در من هنگام پرسش دیدی ؟

علی : نه ..

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

علی جان، آیا وقت کافی در هنگام سوالات من داری ؟

علی : بله ..

یعنی برای جواب دادن وقت کم نمیاری؟

علی : نه ..

پس دلیل خاصی برای هول شدن نداری، مگر این که درس را خیلی خوب بلد نباشی.

علی : بعضی وقتها هم ممکنه که خیلی درس را خوب بلد نباشم.

ج - مصاحبه با معاون مدرسه:

در مرحله بعد به سراغ معاون مدرسه رفتم و از او درباره علی پرسیدم .

می شه بگین آیا علی توی حیاط مدرسه یا سر صف چه حالتی داره؟ ناراحته؟ عصبانیه؟ مضطربه؟ و ....؟

معاون مدرسه : این دانش آموز کمی کم روست و سعی می کنه وقتی که ما رو می بینه از ما دور بشه.

آیا تا به حال با علی صحبت کردین؟

معاون مدرسه: بله، دفعه اولی که او را صدا زدم و اسمش رو پرسیدم و چند سؤال دیگه ازش کردم هول شد و مضطرب و با لکنت زبان جواب داد. منم دلم سوخت و فرستادمش رفت.

معاون مدرسه ادامه داد و گفت: تا زمانی که با او برخوردی نداریم و حرفی نمی زنیم مشکلی نیست. اما همین که پایش به دفتر مدرسه برسه اضطراب و استرس وجودش را فرا می گیرد، طوری که دلمان می سوزد زود می

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

فرستیمش بیرون، از وقتی که من و همکاران معاون فهمیدیم که او اینگونه اضطراب دارد با او مهربانتر برخورد می کنیم تا دچار استرس نشود

د – مصاحبه با مادر علی

مادر علی را طی نامه ای به مدرسه دعوت کردم از او در خصوص اضطراب علی سؤال کردم و پرسیدم آیا او در خانه دچار اضطراب می شه؟

مادرش گفت: نه خیلی کم.

ببخشید آیا توی خانواده شما مشکلی وجود داره از نظر ارتباط با علی ؟

مادر: نه . من و پدرش و خواهر و برادرش مشکلی با هم نداریم و ارتباطمان صمیمانه است.

مادر پرسید: ببخشید آیا علی تو مدرسه مشکلی داره؟

سر کلاس علی موقع درس جواب دادن اضطراب زیادی داره و باعث می شه که نتونه خیلی خوب درس رو جواب بده.

مادر گفت: اینطور که شما می گین تو خونه نیست. من نمی دونم چرا؟

خوب . لطف کنید هر وقت همکاران ما شما را دعوت کردند تشریف بیارید مدرسه تا به کمک هم بتونیم این مسئله رو حل کنیم.

مامان علی : چَشم .. هر زمانی که خواستید در خدمت هستم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۲ - شواهد کمی :

پرسشنامه به دانش آموز

یک پرسشنامه تهیه کردم و در اختیار دانش آموز قرار دادم . پرسشنامه در زیر آمده است :

دانش آموزگرامی لطفابه سؤالات زیرباصداقت کامل درپاسخنامه پاسخ دهید:
۱.توجه من نسبت به اشخاص با سرگرمی ها تقریبا به سرعت تغییرمی کند.
الف) درست ب) بین این دو ج)غلط
۲.اشخاص نظر خوبی نسبت به من ندارد این امرمانع آرامش فکری کامل من نمی شود.
الف) درست ب) بین این دو ج) غلط
۳. دوست دارم به صحت آنچه می خواهم بگویم کاملا مطمئن باشم قبل از اینکه عقیده خود را ابراز کنم.
الف) بله ب) بین این دو ج) نه
۴.تمایل دارم خودرا بدست احساسات حسادت آمیز بسپارم.
الف) گاهی ب) به ندرت ج) هر گز
۵.اگر قرار باشد دوباره زندگیم را شروع کنم:
الف) دلم می خواهد همانطور باشد که قبلا بوده است.
ب) آن را بگونه ای متفاوت سازمان خواهم داد.
الف)گاهی ب) به ندرت ج) هرگز
۶.والدینم را در موردهمه مسائل تحسین می کنم.
الف) بله ب) بین این دو ج) نه

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۷.اگر پاسخ نه بشنوم ناراحت می شوم حتی وقتی می دانم که آن چیزی که می خواهم غیر ممکن است.
الف) درست ب) بین این دو ج) غلط
۸.درمورد درستکاری اشخاصی تردید می کنم که با من رفتاری دوستانه ترازآن داشته اند که انتظار داشته ام.
الف) درست ب) بین این دو ج) غلط
۹.وقتی والدینم دستوراتی می دادند یا اطا عت مرا خوایتارمی شدند.
الف) همواره بسیار معقول بوده اند.
ب) غالبا نا معقول بوده اند.
الف) الف ب) بین این دو ج) ب
۱۰.نیاز من به دوستا نم بیشترازنیازآنها به من است.
الف) به ندرت ب) گاهی ج) غالبا
۱۱.من یقین دارم که می توانم نیروهایم را بسیج کنم تا با یک مشکل ناگهانی مقابله نمایم.
الف) همیشه ب) گاهی ج) به ندرت
۱۲. وقتی بچه بودم از تاریکی می ترسیدم.
الف) غالبا ب) گاهی ج) هرگز
۱۳.دیگران گاهی به من می گویند که به آسانی هیجانم را در صدایم و رفتارم نشان می دهم.
الف) بله ب) مردود ج) نه
۱۴.اگر اشخاص از ملاطفت من به طور ناشایسته استفاده کنند.
الف) جریحه دار می شوم و کینه به دل می گیرم.
ب) به زودی فراموش میکنم و می بخشم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

الف) الف ب) بین این دو ج) ب
۱۵.انتقادات شخصی بسیلری از اشخاص مرا ناراحت می کند و به جای آنکه به من
الف) غالبا ب) گاهی ج)هرگز
۱۶.برایم غالبا اتفاق می افتد که خیلی زود علیه اشخاص خشمگین می شوم.
الف) درست ب) بین این دو ج) غلط
۱۷. احساس اضطراب می کنم مثل اینکه چیزی می خواهم بدون آنکه بدانم چیست.
الف) بندرت ب) گا هی ج) غالبا
۱۸. گاهی از خود می پرسم که آیا اشخاصی که با آنها صحبت می کنم نسبت به آنچه می گویم واقعا علاقه مند هستند.
الف) درست ب) بین این دو ج) غلط
۱۹ .من هرگزاحساس مبهم ناراحتی هایی مانند دردهای نامعین، اختلات هاضمه ، احساس ضربان قلب و غیره نداشته ام.
الف) درست ب) مردد ج) غلط
۲۰. در موقع صحبت با بعضی اشخاص ، آ نقدرناراحت می شوم که به سختی جرات حرف زدن دارم .
الف) گاهی ب) بندرت ج) هرگز
۲۱ .حتی درمیان جمع گاهی احساس تنهایی وبی ارزش برمن چیره می شود.
الف) بله ب) بین این دو ج) نه

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

با تحلیل این پرسشنامه نمره ۰,۲۵بدست آمد که حکایت از اضطراب دانش آموز در مدرسه بود .

گردآوری اطلاعات با استفاده از منابع کتابخانه ای و مقالات :

الف – تحقیقات انجام شده در خارج از کشور

دانش آموزان پر اضطراب در انجام تکالیف به خوبی دانش آموزان کم اضطراب عمل نمی کنند . وایت (۱) ۱۹۶۰ کوین و همکاران ۱۹۸۳ با مرور پیشینه تحقیقات انجام شده در ارتباط با اضطراب دانش آموزان به این نتیجه رسیده اند که اضطراب بر سطح یادگیری مؤثر می باشد و اضطراب با عملکرد ، توانایی ذهنی ، تکالیف دشوار و جنسیت مرتبط است . همچنین یافته های تویباس (۲) ۱۹۷۹ دلالت بر این مطلب دارد که اضطراب می تواند بر چگونگی پردازش اطلاعات و بازیافت اطلاعات پردازش شده تأثیر بگذارد .

جوزف ۱۹۸۵ در بررسی مطالعات انجام شده ۱۷ ساله در مورد عوامل مؤثر عاطفی بر پیشرفت تحصیلی در درس علوم انگیزش ، اضطراب و همایت معلم مهم ترین عوامل گزارش شده اند .

هگ هاوزن (۳) ۱۹۸۵ در تلخیص مطالعه۲۰ساله در مورد انگیزش گزارش داده که اضطراب در افزایش امید به موقعیت واعتماد به شایستگی خود موثربوده وافزایش میزان اضطراب درتغییر انگیزش بسیار موثر میباشد.

کیورا(۴)۱۹۸۹ به این نتیجه رسیده است که دانش آموزان دارای وضعیت اقتصادی – اجتماعی پایین نمره های بالایی از اضطراب داشته اند دانست وافت تحصیلی بیشتری رانشان میدهند .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

تحقیقات انجام شده در داخل

رحیمی ۱۳۷۹ در تحقیق خود به نام بررسی علل اضطراب دانش آموزان دوره متوسطه و پیش دانشگاهی به نتایج زیر رسیده است . ۳۶/۰۹ ٪ آزمودنیهای اضطراب کلی ومتوسط و شدید داشته اند بین پیشرفت تحصیلی و میزان اضطراب رابطه منفی وجود دارد و اضطراب کلی دانش آموزان دختر بیش از پسران بوده . همچنین بین نگرانی های شغلی و تحصیلی ، فقر تحصیلی با میزان اضطراب رابطه معنی دار گزارش شده است . پیروزی (۱۳۷۹) در تحقیق خود به نام بررسی شکل گیری منابع اضطرابی از تحول روانی اجتماعی در دختران سال سوم متوسطه شهر تهران به این نتیجه رسیده اند که بین سطح تحول روانی – اجتماعی دانش آموزان با میزان اضطراب آنان رابطه معکوس بوده و بین میزان اضطراب دانش آموزان با سطح اجتماعی – اقتصادی آنان رابطه معنی دار نبوده است . رنجبر زاده (۱۳۷۷) در تحقیقی تحت عنوان تعیین عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب و میزان شیوع آن در بین دانش آموزان دبیرستان های شهر همدان نتایج را گزارش کرده اند ۸۰/۵ ٪ جمعیت مورد مطالعه دارای درجاتی از اضطراب بوده اند ، به عبارتی ۱۹/۵ ٪ فاقد اضطراب ۵۴/۹ ٪ اضطراب خفیف ، ۱۸/۴ ٪ اضطراب متوسط ۷/۲ ٪ اضطراب شدید داشته اند . فراوانی نسبی اضطراب متعلق به دانش آموزان با معدل ۱۴-۱۱ بوده و اضطراب شدید مربوط به دانش آموزانی بوده که معدل زیر ۱۱ داشته اند ، اما بین میزان اضطراب و پیشرفت تحصیلی رابطه معنی دار نبوده و بین وضعیت اقتصادی و میزان اضطراب رابطه معنی دارد و میزان اضطراب دانش آموزانی که درآمد خانوادگی آنها بالا بوده کمتر از دانش آموزان با درآمد خانوادگی پایین بوده است . یافته های تحقیق ضعیفی ۱۳۷۶ دلالت به این نکته دارند که بین جنسیت و اضطراب رابطه معنی دار و اضطراب کلی دختران بیشتر از پسران می باشد و میزان اضطراب دانش آموزان مناطق بالای شهر کمتر از مناطق پایین شهر بوده است عباسی ۱۳۷۵ در تحقیقی خود به نام ساخت و اعتبار یابی پرسش نامه اضطراب

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

امتحان و بررسی آن با اضطراب عمومی ، عزت نفس ، عملکرد تحصیلی به این نکته اشاره کرده است که بین میزان اضطراب عمومی و اضطراب امتحان همبستگی معنی دارد بین اضطراب عمومی و عملکرد تحصیلی رابطه منفی وجود داشته است . نکته قابل توجه در این تحقیق این مطلب است که اضطراب عمومی به طور معنی دار قدرت پیش بینی اضطراب امتحان را دارد و بهترین متغییر پیش بینی برای اضطراب امتحان – اضطراب عمومی می باشد که با یافته های نجاریان و ابوالقاسمی۱۳۷۶ هماهنگ است

میثاقی ۱۳۷۴ به این نتیجه رسیده است که بین موفقیت تحصیلی دانش آموزان و میزان اضطراب رابطه منفی وجود دارد . عباس آبادی ۱۳۷۲ در بررسی بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی به این نتیجه رسیده که رابطه معنی دار و معکوس بین سطح اضطراب و میزان پیشرفت تحصیلی وجود دارد . همچنین با تفکیک دانش آموزان به دو گروه قوی و ضعیف بر اساس معدل به این نتیجه رسیده اند که میزان سطح اضطراب آشکار بیشتر از اضطراب پنهان بوده است .

در تحقیق سهرابی ۱۳۷۲ هم رابطه معکوس بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی تأکید شده است .

استرس

۱ــ استرس محیط: استرس زاهای محیطی نسبت به محیط های استرس زا دارای وجوه معین تر و بررسی شده تری هستند. احساس استرس در یک محیط بسیار وابسته به شکل ادراک فرد از محیط است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ادراک، فرایندی است که طی آن فرد اطلاعات را از محیط پیرامون، توسط حواس خود دریافت کرده و پس از آن به وسیلهٔ مغز تجزیه و تحلیل و ارزیابی می کند. سه عامل تأثیرگذار بر ادراک نقش بسیار مهمی دارند: الف) وضع روحی انسان ب) خلق و خوی شخصی ج) عوامل موروثی و زمینه اجتماعی و روانی. این تفاوتها باعث می شود که افراد تجربه هایی متفاوت از ادراک یک فضا را داشته باشند، ادراکات محیطی ممکن است متفاوت از یکدیگر باشند. عوامل استرس زای محیطی، عواملی هستند که معمولاً به علت تهدیدآمیز بودن، ایجاد واکنش عاطفی منفی می کنند. شدت این واکنش در افراد مختلف متفاوت است. ادراک محیط نقش زیادی در ایجاد احساس استرس دارد. محیطی که در آن دانش آموزان به کسب علم و دانش مشغولند، همچون تمام محیط های دیگر که بر رفتار فرد مؤثر است رفتار و سلامت روان آنها را تحت تأثیر قرار می دهد.

۲ــ بهداشت روانی معلم: حالت روانی معلم بر چگونگی برداشت آنها از موقعیتشان و این که آیا استرس بوجود خواهد آمد، تأثیر مهمی دارد. مثبت بودن و احساس سلامت روان می تواند در جلوگیری از بروز استرس بسیار مؤثر باشد. سه عامل زیر در سلامت روانی افراد مهم هستند.

الف) شخصیت متعادل

ب) نگرش مثبت برای حل مشکلات

ج) توانمندی خود

۳ــ اصرار خانواده برای کسب نمرهٔ بیشتر، تعادل ذهنی دانش آموز را برهم می زند. استاد برنامه ریزی درسی و تکنولوژی آموزشی دانشگاه علامه طباطبایی، خانواده ها و رفتار آنان را از دیگر عوامل مهم در اضطراب دانش

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

آموزان عنوان کرد و افزود: پافشاری خانواده برای کسب نمره ای بیشتر از توان دانش آموزان، تعادل ذهنی افراد را بر هم می زند. اضطراب به هیچ وجه فقط به نوجوانان و بیماران عصبی اختصاص ندارد. بلکه یک مشکل جهانی و همگانی است اما از آنجا که بلوغ سن اضطراب و نگرانی است و از آن بابت که طوفان زندگی در اوج است نوجوانان دچار فشارهای روحی و هیجانات گوناگون می شوند و چون می کوشند آن آرمانهای عالی و انسانی جامعه را پیدا کنند چنانچه چنین امری واقع نشود اضطرابشان بسیار می شود و جالب آن است که گاه شخص مضطرب نمی تواند علت افسردگی خویش را بیابد و آن را برزبان آورد.

درمان:

در مورد رفع یا کاهش اضطراب در نوجوانان راهها و اقدامات متعددی وجود دارد که مربیان و معلمان آگاه می توانند بوسیلهٔ آنها در کمک به نوجوانان اقدام کنند. ضوابطی که در این مسئله باید مورد نظر باشد بدین شرح است:

۱ــ شناخت منشاء: نخستین قدمی که در این راه باید برداشته شود کشف عامل یا عواملی است که نوجوانان را مضطرب ساخته است. مادام که منشاء آن شناخته نشود امکان درمان نیست. البته شناخت همهٔ آنها امکان پذیر نیست، ولی شناسایی بعضی عوامل می تواند از شدت یافتن و گسترش اضطراب، به خوبی جلوگیری نماید.

۲ــ واداشتن به بیان: با ملاطفت و مهر می توان افراد مضطرب را واداشت که هرچه دارند بگویند «بیان کنند که چه دردی دارند» مشکل آنان چیست؟ زیرا بیان درد تا حدود زیادی مشکل گشای آن است. برای اینگونه جوانان می توان برنامهٔ صحیح مشاوره و راهنمایی گذشت و مفیدترین راه مقابله با اضطراب را برایشان گفت.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۳ــ واداشتن به اشتغال: بیکاری به هر میزان افزایش یابد برای مضطرب، خطرآفرین تر است باید او را دائماً مشغول داشت کارهای مفید را به آنان واگذار نموده و فکر و جسم آنان را به تلاش بیشتر تشویق نمود، دادن مسئولیت های آموزشگاهی گام مهمی در جهت حل مشکل می باشد.

۴ــ واداشتن به معاشرت: در کنار او باشید، با او حرف بزنید و امکان معاشرت به او بدهید تا امکان اصلاح نوجوان زیاد شود بگذارید او در میان جمع باشد، حرف بزند، داستان بگوید، شرح حال خود را مطرح نماید و شما هم او را با بیانات خود سرگرم نمائید.

۵ــ تقویت روحیه: بسیاری از اینان که دچار نگرانی و ترس از مسئله ای هستند وحشت از این دارند که مبادا رسوا شوند و از این امر نگرانند که مبادا در خلال امر شکست بخورند، به آنها روحیه بدهید و تقویتشان کنید که یکی از راههای درمان است.

۶ــ استراحت و خواب کافی: بگذارید در اثر کار، نوجوان خسته شود و بهتر بتواند بخوابد هر چه خواب او بیشتر باشد آرامش و آسایش او زیادتر است.

۷ــ ابراز عاطفه: به او به مهر و محبت بنشینید، عاطفه به او نشان دهید، تفهیم کنید که قصد کمک به او را دارید و می خواهید زندگی او شیرین باشد. این امر در ایجاد زمینه برای آرامش او مؤثر است.

۸ــ نزدیک کردن به خدا: رابطهٔ نوجوان را با خدا بیشتر کنید او را به عبادت و به دعا سرگرم کنید و از آشفتگی و افسردگی خود با خدا سخن بگوید و از او کمک بخواهد و به او متوسل شود. (قمی فر سال ۱۳۸۳ ص ۱۳۷).

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ترسی از عدم موفقیت در امتحانات، کوتاهی در انجام تکالیف و مورد سرزنش و تحقیر معلمان قرار گرفتن که به آنها ترسهای آموزشگاهی گفته می شود. (خدایاری فرد سال ۱۳۷۱ ص ۷۰).

هنگامی که بچه ها پیوسته تحت فشار پدر و مادر و آموزگارانشان قرار می گیرند تا به بهترین نتایج دست یابند، چنانچه برخورداری آنان از عشق و محبت و رضایت خود و دیگران تنها به موفقیت ایشان در انجام امور شخصی یا تحصیلی بستگی داشته باشد، برخی از آنان به درون فکنی چنین موقعیتهایی می پردازند و شیوه ی زندگی خود را بر این اساس پس می ریزند (ورا پیفر سال ۱۳۸۰ ص ۲۹).

یک پیشنهاد نهایی برای کسانی که در حین امتحانات دچار اضطراب می شوند این است که یاد بگیرند چگونه خودشان را از انواع افکار زیر که می تواند مانع از تفکر خلاقانه شود بازدارند:

من خیلی خوب پیش نمی روم . معلم من درباره ی من چه فکری خواهد کرد

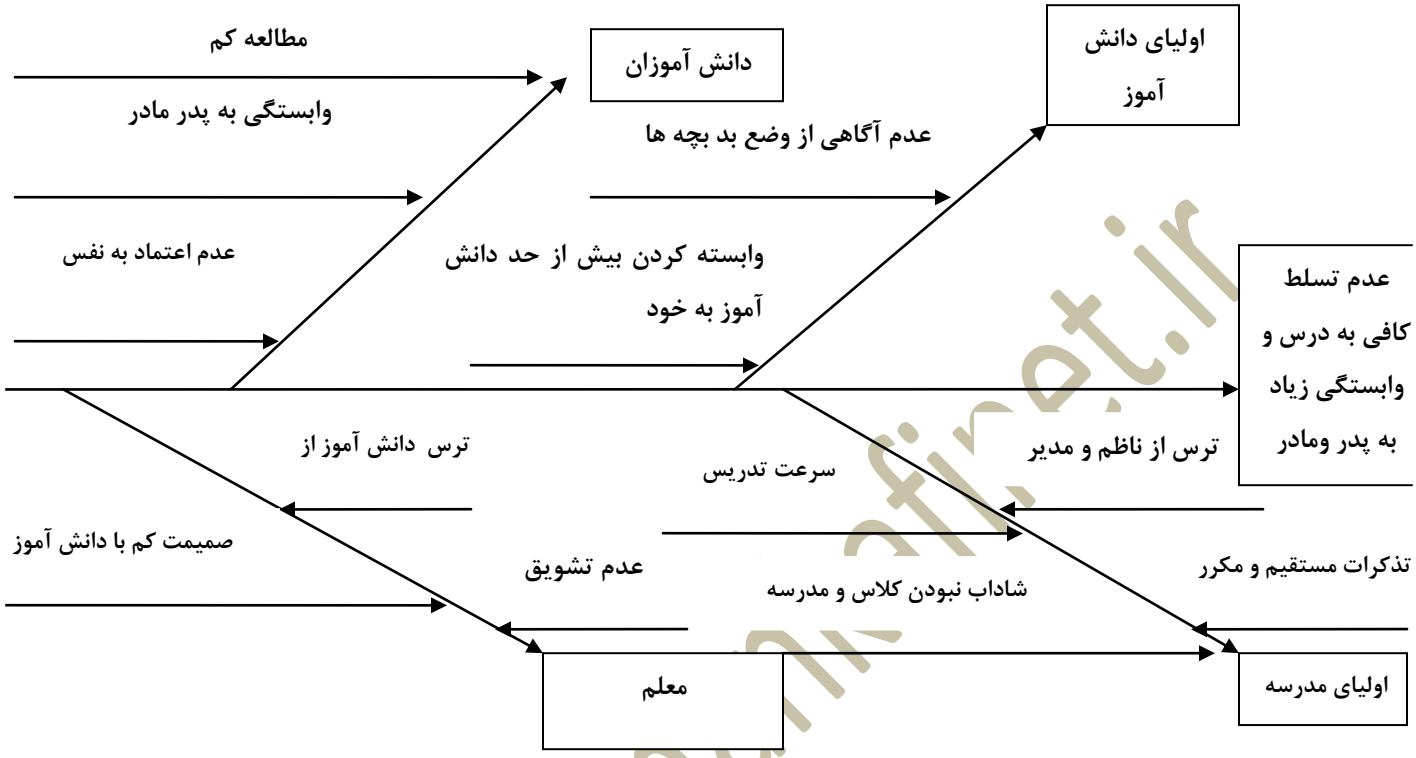
سایر شاگردان بهتر از من پیش می روند (کریس ال کلانیک سال ۱۳۸۲ ص ۲۷۰)

تجزیه و تحلیل اطلاعات :

بعد زا جمع آوری اطلاعات به تجزیه و تحلیل آن بوسیله نمودار استخوان ماهی پرداختم :

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir



بر طبق نمودار بالا به این نتیجه می رسیم که عوامل زیادی در استرس این دانش آموز تقش بازی می کنند .که از مهم ترین آنها عدم اعتماد به نفس دانش آموز به خاطر مطالعه کم ، ترس از کلاس و مدرسه و وابساگی به پدر و مادر ، صمیمیت کم معلم با دانش آموز و سرعت تدریس و عدم تشویق می توان نام برد . همچنین باتوجه به اطلاعات جمع آوری شده و این که طبق نظر همکاران و طبق صحبتهای مادر علی که ایشان در منزل تقریباً استرس ندارد به نظر می رسد اضطراب بیش از اندازه ی این دانش آموز علیرغم تلاش وی برای پاسخگویی بهتر به دروس و به تبع آن کسب نمرهی بالا، عدم تسلط و اشراف نسبت به دروس است یعنی علت اصلی بلد نبودن مطالب درسی بطور کامل، در کلاس موجب استرس زیاد او شده است

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

راه حلهای پیشنهادی

با جمع آوری مطالب و تجزیه و تحلیل آن و نظر خواهی از همکاران راه حل های زیر پیشنهاد شد :

۱ــ با تکرار و تمرین بیشتر در دروس از اضطراب و استرس علی به مقدار زیادی، کاست.

۲ــ استفاده از دانش آموزان قوی برای کار کردن با علی در دروس

۳ــ پرسش و پاسخ درسی، از این دانش آموز را تا مدتی به دانش آموزان قوی محول نمایند تا استرس او از معلم بتدریج کم و کمتر شود.

۴ــ در هنگام پاسخگویی به سؤالات وقتی علی دچار اضطراب و لکنت می شود به دانش آموزان دیگر اجازه ی پاسخگویی داده نشود تا با طیب خاطر و تمرکز بیشتر بتواند پاسخگوی مطالب درسی معلم باشد، و همچنین زمان پاسخگویی را محدود نکنند تا استرس او کاهش پیدا کند.

اجرای راه حل:

۱ــ در خصوص مسلط نبودن به درس و بلد نبودن کامل دروس گفته شد که در منزل در بعضی از دروس که پایه ضعیفتری دارد علی را ملزم به تمرین بیشتر زیر نظر مادرش کریدم. چون وقتی تسلط کافی باشد اضطراب ایشان کمتر می شود.بنا بر این با انجام این راه حل ها وضعیت اضطراب او بهتر شده و همچنین بهتر به درس جواب می داد.

۲ــ برای کمک به پیشرفت علی در دروس مختلف از دانش آموزان قوی استفاده نمودم و شواهد امر، اینطور نشان می داد که نتیجه ی مطلوبی از این کار گرفته ام.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۳ــ همچنین پرسش های درسی همیشه فقط توسط من صورت نمی گرفت بلکه از دانش آموزی که همیاری علی را به عهده داشت استفاده می شد تا اضطراب کمتری به او وارد شود و اینکار نتیجه ی خوبی به همراه داشت

۴ــ هنگام پرسش از علی توسط من دانش آموزان دیگر، حق پاسخگویی به سؤالات را نداشتند و زمان کافی برای پاسخ به سؤالات به وی داده می شد تا علی کمتر دچار اضطراب و لکنت گردد.

۵ــ از این که علی وضعیت بهتری پیدا کرده او را تشویق می کردم و همین امر باعث اضطراب کمتر و موفقیت بیشتر تحصیلی وی شد .

ارزیابی بعد از اجرای طرح (نقاط قوت)

الف) پس از اجرای مرحله اول علی را ملزم به انجام تمرین در منزل زیرنظر مادر نمودم و علی هم با نظارت مادرش تمرینهای بیشتری در خانه انجام می داد و وقتی به کلاس می آمد می توانست تا حدودی به درس پاسخ دهد. و هنگامی که به نتیجه کار رسیدم بسیار تاثیر بخش بود.

ب) هر روز همیار علی با او در زنگ تفریح کار می کرده و پرسش انجام می داده و نتیجه را به من می داد و شواهد امر حاکی از این است که نتیجه ی مطلوبی از این کار گرفتم.

ج) وقتی علی برای پاسخگویی کنار من قرار می گرفت، معلم به بچه ها گوشزد می کردم که کسی دستش را بلند نکند چون علی درس را بلد است و زمان کافی به او می دهد و از روند پیشرفت علی راضی بودم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

د) همکاران از این که علی وضعیت بهتری پیدا کرده او را تشویق می کنند و همین امر باعث رضایتمندی او و اضطراب کمتر و موفقیت تحصیلی بیشتری شد .

نقاط ضعف :

کمبود وقت

عدم همکاری مناسب والدین دانش آموز

اعتبار سنجی به اقدامات انجام شده :

از معاون و مدیر مدرسه خواستم به کلاس بیاید و رفتار علی را بعد از اجرای طرح مشاهده نماید . و به گفته وی کار به خوبی انجام شده بود و از میزان اضطراب علی کم شده بود .

نتیجه گیری

اگر ما به دانش آموزانی که اضطراب دارند و نمی توانند به خوبی از پس برنامه های درسی خویش برآیند به شیوه های ذکر شده در اقدام پژوهی مانند: تمرینات بیشتر زیرنظر والدین، دادن زمان کافی به دانش آموزان هنگام پاسخگویی و تمرین حل کردن وهمینطور استفاده از توان دانش آموزان قوی در یاددهی و پرسش و پاسخ و همچنین در صورت پیشرفت درسی ترغیب و تشویق ایشان صورت بگیرد، خیلی از مشکلات اینگونه دانش آموزان مخصوصاً اضطراب و استرس ایشان کم خواهد شد یا رفته رفته روند بهبودی حاصل می گردد و این امر باعث رشد همه جانبه در خود فرد و دیگر دانش آموزان خواهد شد.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

پیشنهادات

۱ــ مدیران، معاونان، مربیان و دبیران مدارس با سعهٔ صدر بیشتری با این گونه دانش آموزان برخورد نمایند.

۲ــ برای کاهش هر چه بیشتر مشکل دانش آموزان در هر مقطع مخصوصاً در ابتدایی و متوسطه از وجود کارشناسان و مشاوران استفاده گردد زیرا مشاور با ایجاد روابط عاطفی پایدار خواهد توانست بچه ها و نوجوانان را جهت ورود به مقاطع مختلف آماده و شیوهٔ برخورد با مسائل و مشکلات عاطفی و آموزشی را به آنها بیاموزد.

منابع و مآخذ:

۱- وراپیفر، اصول کنترل استرس، ترجمه دکتر آرین ابوک، انتشارات نسل نواندیش تهران چاپ دوم سال ۱۳۸ گرد آورنده زهرا عبدی آموزش وپرورش تهرا ن منطقه ۱۲

۲ــ خدایاری فرد محمد، مسائل نوجوانان و جوانان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، تهران چاپ اول سال ۱۳۷۱

۳ــ ساده ئی علی، ۴۰ تجربهٔ تربیتی، انتشارات شلاک تهران چاپ اول سال ۱۳۹۰

۴ــ قمی فر محمد، روشهای هدایت رفتاری نوجوانان و جوانان انتشارات محیا تهران چاپ اول سال ۱۳۸۳

۵ــ کریس ال کلانیک، مقابله با مشکلات زندگی، ترجمه عزیزه افخم ابراهیمی ــ انتشارات علوم پزشکی ایران تهران نوبت اول سال ۱۳۸۲

www.asemankafinet.ir