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 ابتدایی :

کاهش اضطراب امتحان در برخی ازدانش آموزان کلاس با روش های مناسب

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 ۳
نکات کلیدی : ۳
مقدمه ۳
بیان وضع موجود ۴
اهداف گزارش تخصصی : ۵
هدف اصلی : ۵
اهداف جزئی : ۶
مقایسه با شاخص : ۶
اقدام اولیه ۶
جمع آوری اطلاعات ۶
تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها ۷
انتخاب راه جدید به صورت موقت ۷
اجرای طرح جدید و نظارت بر آن ۸
ارزیابی بعد از اجرا ۸
ارزشیابی تأثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن ۹
نقاط قوت ۹
نقاط ضعف : ۱۰

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

ارائه چند پیشنهاد ۱۰

منابع : ۱۱

چکیده

اضطراب اختلالی است که می تواند گاه موجب بروز عدم تحرک در خانواده شود . « اضطراب امتحان نوعی ناآرامی‌و تشویش است که به علت نگرانی و ترس در حین، قبل و بعد از امتحان تجربه می‌شود. معمولاً همه اضطراب را تجربه می‌کنند ولی برخی از دانش آموزان ، در می‌یابند که اضطراب به حدی در یادگیری و امتحانات آنها دخالت می‌کند که نمراتشان را جداً تحت تأثیر قرار می‌دهد.» (سایت اینترنتی) در سال تحصیلی اخبر بنده تصمیم گرفتم تا اضطراب دانش آموزان ناشی از امتحان را در آنها کاهش دهم.

نکات کلیدی :

دانش اموزان – اضطراب امتحان – راهکارها

مقدمه

در بین اعصار و قرن ها ، قرن ۱۷ قرن روشنگری ، قرن ۱۸ قرن منطق ، قرن ۱۹ قرن صنعت و قرن ۲۰ قرن مدیریت و ارتباط و قرن استرس و اضطراب و نابسامانی های عصبی است . بر اساس برآورد پژوهش گران ، سالانه حدود ده میلیون دانش آموز، اضطراب امتحان را تجربه می کنند ؛ و برای ٪ ۲۵ این عده اضطراب فلج کننده است و با افزایش سن میزان آن افزایش می یابد . نتایج به دست آمده در نتیجه ی تفاوت های جنسی نشان داده است که دختران مضطرب تر از پسران هستند .

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

بیان وضع موجود

حدود ۱۶ سال سابقه خدمتی دارم . مدت ۱۱ سال در روستاهای شهرستان ..... و ۵ سال است که در شهر و در یکی از دبستانهای این شهرستان ، یعنی دبستان دخترانه حضرت زهرا (س) مشغول به خدمت می باشم.

کلاسی که من در آن تدریس می کنم «پنجم الف» نام دارد. ۲۳ نفر دانش آموز دارم . آنها را در پنج گروه ۴ نفره و یک گروه ۳ نفره تقسیم بندی کرده ام . گروه ها و سرگروه ها در هر هفته به طور دائم تعویض می شوند .

همچنین برای گروه بندی کلاسم از موضوع درس مهارت های زندگی استفاده کرده ام . مثلاً برای تدریس در س ۴ (احساسات) ، نام گروه ها به طور تصادفی عبارتند از : گروه غریب ، گروه غمگین ، گروه غرور ، گروه تنهایی ، گروه خوشحالی .

خوشبختانه می توان گفت من امسال دانش آموزی که کاملاً ضعیف باشد نداشتم. وضعیت تحصیلی ۱ نفر متوسط به بالا و در سطح خوب } ایشان از دانش آموزانی بود که در مهر ماه سطح نمراتش از وضعیت چندان مطلوبی برخوردار نبود . پس از پرس و جو متوجه شدم که والدینش از هم جدا شده اند و طلاق گرفته اند و او با نامادریش زندگی می کند . با گذاشتن کلاس جبرانی و تشویق های کلامی و غیر کلامی و

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

محبت به او و همچنین کار کردن دو نفراز دانش آموزان زرنگ در زنگ تفریح با او توانسته ام او را هم به سطح دانش آموزان بسیار خوب برسانم . } وضعیت تحصیلی ۲ نفر هم در سطح بسیار خوب و ۲۰ نفر ممتاز و عالی است .

اما داشتن اضطراب معدودی از این دانش آموزان به ویژه در امتحان ریاضی و اظهارات خود دانش آموزان و برخی از والدین به اثبات رسیده است .

هم چنین بعد از این که میانگین نمرات مستمر و پایانی (اوراق) نیمه اول امتحانات را مقایسه نمودم ، پی بردم نمره های پایانی کمی در سطح پایین است . این وضعیت چندان برایم خوش آیند نبود و این مسئله مدتی فکر مرا به خود معطوف کرده بود .

تصمیم گرفتم تا آن جایی که می توانم در کاهش اضطراب بعضی از این دانش آموزان چاره ای بیندیشم و به دنبال حل مسئله باشم . مسئله اصلی که من با آن روبرو هستم این است که چه شیوه ها و روش هایی را اتخاذ نمایم تا بعضی از دانش آموزان در امتحانات به ویژه امتحان ریاضی اضطراب نداشته باشند و با آرامش کامل به سوالات پاسخ دهند . زیرا هم حجم کتب افزایش پیدا می کند ؛ و هم امتحانات نوبت دوم نیمه نهایی می باشد و ممکن است آنان افت نمایند ؛ همچنین در مقاطع بالای تحصیلی دچار مشکلاتی خواهند شد .

پس مبنای پژوهشی که من اتخاذ کردم این است : چگونه می توانم اضطراب امتحان را در برخی از دانش آموزان دخترانه کلاس پنجم کاهش دهم ؟

اهداف گزارش تخصصی :

هدف اصلی :

کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان

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 جزئی :

بررسی علل اضطراب امتحان در برخی از دانش آموزان

بکارگیری روش هایی جهت کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان

مقایسه با شاخص :

در مقایسه با شاخص بایستی اضطراب امتحان دانش آموزان کاهش و نمرات انها بالاتر رود .

اقدام اولیه

ابتدا تصمیم گرفتم با مطالعه مجلات و تحقیق کتب دیگر در مورد نکاتی که قبل از امتحان و بعد از آن باید رعایت کنند مهیا کنم وبه دانش آموزان ارائه نمایم و به آن ها بگویم این نکات را حتماً رعایت کنند .

جمع آوری اطلاعات

برای این که بتوانم اطلاعات جامع و کاملی در خصوص مسأله فراروی خود کسب کنم ، تصمیم گرفتم این موضوع را با علاوه بر دانش آموزان ، با اولیاء نیز در میان بگذارم و با آنان جلسه ای در این مورد داشته باشم .

فکرکردم برای پیدا کردن راه حل های مناسب بهتر است از منابع آگاه دیگر اطلاعاتی گردآوری کنم . بعد از اولیاء تصمیم گرفتم مشکل را با همکاران با تجربه خود در آموزشگاه درمیان بگذارم و جلسه ای با آنان در این رابطه بحثی داشته باشم و با آن ها نیز مشاوره نمایم . هر کدام از همکاران نظر خود را ابراز نمود و من نظرات آنان را یادداشت نمودم . (روش مشاوره)

به مجلات و پایان نامه ها ی زیادی هم مراجعه کردم .در طول این مدت همواره از خود می پرسیدم: آیا ممکن است همان طوری که در سر کلاس به سوالات خوب پاسخ می دهند در ورقه امتحانی هم چنین باشند ؟

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

تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها

پایین بودن سطح نمرات امتحانی نسبت به نمرات تدریجی در نیمه اول سال تحصیلی ، اظهارنظرهای برخی از اولیاء مبنی بر افت نسبی در دروس ، عکس العمل های خود دانش آموزان ، ناراضی بودن آموزگار از سطح نمرات امتحانی بعضی از دانش آموزان عالی کلاس ، (سطح نمرات امتحانی مطلوب بود اما رضایت مرا جلب نمی کرد .) و... همگی بیانگر این مسئله بود که دانش آموزان در امتحانات با مشکل اضطراب و استرس برخوردارند.

انتخاب راه جدید به صورت موقت

پس از بحث هایی که با همکاران داشتم ؛ نظرات بسیار خوب و ارزنده ی آنان را یادداشت کردم .

در طول تست های ماهیانه برخی از این پیشنهادات از قبیل : پذیرایی مختصر، خواندن دعا ، خواندن سوره ی قرآن مجید به طور دسته جمعی ، پرهیز از کنترل و نظارت دقیق ، مزاح و شوخی و سر به سر گذاشتن آنان ، پخش آهنگ شاد را اجرا می کردم .

همچنین به همراه همکار هم پایه ام تصمیم گرفتیم یک تست و آزمایش تاریخ و مدنی قبل از امتحانات با همان روش های کاهش اضطراب در نمازخانه اجرا کنیم . رو به بچه ها کردم و گفتم بچه های عزیزم ! شما می توانید در نمازخانه هر طور که راحت هستید تستتان را بدهید . حتی می توانید از منزل یک چهارپایه کوچک بیاورید و راحت ورقه خود را روی آن بگذارید . چنانچه اگر کسی خسته شد و یا پایش درد گرفت می تواند پای خود را دراز کند .

بعد از تست از دانش آموزان سوال کردم که آیا باز هم در سر جلسه تست دلهره و استرس داشتید ؟ آن ها با خوشحالی پاسخ دادند : نه خانم . ما با آرامش و خیال راحت به سوالات ریاضی پاسخ دادیم. آهنگ شادی که شما قبل از تست گذاشته بودید باعث شد که روحیه ما شاداب شود و دیگر دلهره و اضطراب برای ما معنی

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

نداشت . بعد از این که اوراق را هم تصحیح نمودم ، مشاهده نمودم نمرات همه دانش آموزان فوق العاده است و نمرات از ۱۹/۵ کمتر نیست. به آن ها گفتم این نمرات را به اولیاء خود نشان دهید تا آن ها امضاء کنند و فردا به مدرسه بیاورید .

اجرای طرح جدید و نظارت بر آن

اولین امتحان دانش آموزان امتحان ریاضی در تاریخ ۴/ ۳/ ۸۷ بود . و من این اقدامات را انجام دادم .

* به کار بردن واژه آزمون .(در تمام طول امتحانات از واژه آزمون - ارزشیابی - تست استفاده نمودم .)

* تزئین نمازخانه .

* بردن دانش آموزان به نمازخانه .{ از بین بردن مقررات خشک و رسمی جلسات امتحان} .

* پخش آهنگ و موسیقی نسبتاً شاد قبل از امتحان .

* پخش شیرینی و شکلات به دانش آموزان .

* خواندن« دعای قبل از امتحان » با حضور قلب و خواندن سوره های حمد و توحید به طور دسته جمعی .

* پرهیز از کنترل دقیق .

ارزیابی بعد از اجرا

_ بالا رفتن سطح نمرات دانش آموزان در لیست های امتحانی در نوبت اول و دوم . (روش اسناد و مدارک) .

_پرسشنامه کتبی از دانش آموزان . (روش پرسشنامه).

_ مصاحبه با اولیا و تهیه گزارش از آنان .اولیا این طرح را ارزنده و مفید دانستند .

_اظهار نظرهای دانش آموزان و شور و شعف آنان. (روش مصاحبه) .

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

ارزشیابی تأثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن

_ با تهیه گزارش از اولیاء و نظر خواهی از آنان ، مشخص بود که شیوه های به کار گرفته شده مؤثر و مفید بوده است .

_ با مصاحبه دانش آموزان و نظر خواهی از آنان . و از همه مهم تر علاقه و شور و شعف دانش آموزان در امتحان مبین این حقیقت است که روش های بکار گرفته شده و فرایند آن دارای اعتبار پذیرفتنی بود .

_ استقبال همکار هم پایه ام از این شیوه .

_ استقبال همکاران در سایر آموزشگاه ها .

_ استقبال فوق العاده جناب آقای پرورش ریاست محترم آموزش ابتدایی شهرستان

_ استقبال فوق العاده جناب آقای زجاجی مسئول جدید ضمن خدمت و نیروی انسانی در اداره

_تأیید مدیر و همکاران در مدارس هم جوار .

نقاط قوت

۱_ با اجرای این روش ها نمرات امتحانی نیمه دوم دانش آموزان پیشرفت کرد و آنان هنگام امتحانات بسیار شاد بودند و دیگر دلهره و اضطراب نداشتند و کاملاً با آرامش خاطر و روحیه شاداب به سولات پاسخ می دادند .

۲_ اضطراب دانش آموزان در اکثر امتحانات به طور محسوسی کاهش پیدا کرد .

۳_ دانش آموزان بیش از پیش به دادن امتحانات علاقه مند شدند و جلسات امتحانی برای آنان بسیار جذاب و خوشایند بود .

۴_ تغییر نگرش دیگر همکاران نسبت به بعضی از مشکلات آموزش و پرورش .

۵_دانش آموزان با علاقه بیش تری درس می خواندند .

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

۶_ جلوگیری از افت تحصیلی .

۷_ سیر صعودی میانگین نمرات" اوراق امتحانی " از نیمه اول به نیمه دوم . (از ۱۹/۶۴ به ۱۹/۷۸) .

۸_ احساس موفقیت می کردم و احساس می کردم که بعضی از مشکلات آموزش و پرورش را می توان با کمی حوصله و تلاش حل نمود .

۹_ مورد تأیید مسئولین در اداره آموزش و پرورش شهرستان واقع شد .

نقاط ضعف :

همکاری نکردن برخی از والدین

ارائه چند پیشنهاد

۱_از مشاوران و روانشناسان تربیتی ، جهت رفع مشکلات درسی و روانی دانش آموزان در هر مدرسه استفاده گردد .

۲_ کلاس های توجیهی و کارگاه های آموزشی برای آشنایی معلمین با علائم عمومی اضطراب و علل ایجاد کننده آن ها و نحوه مقابله های کلامی و رفتاری با این علائم برگزار نمایند .

۳_ تأمین مراکز خدمات پیشگیری و مشاوره ای در سطح شهرها به منظور حل مشکلات مختلف مراجعین .

۴_معلمان و مدیران از هر گونه توبیخ ، تنبیه ، تحقیر و سخت گیری و هم چنین مقررات غیر منطقی که موجب افزایش اضطراب دانش آموزان می شود خودداری نمایند و به نقش حساس خود در کاهش اضطراب دانش آموزان توجه نمایند .

۵_ همچنین معلمان سوالات امتحانی را به گونه ای تدوین نمایند که آموخته های دانش آموزان را ارزیابی کند نه نادانسته های آنان را .

۶_ والدین باید از مقایسه فرزندان خود با یکدیگر و با دیگران پرهیز کنند.

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

۷_ در صورتی که دانش‌آموز از موفقیت در یکی از امتحانات رضایت خاطر نداشت والدین او را حمایت و از سرزنش او خودداری کنند.

۸_آموختن دعا یا سوره های کوتاه از قرآن به کاهش اضطراب دانش‌آموز کمک می‌کند.

۹_ معلمان می توانند به جای واژه ی « امتحان» از واژه ی پرسش ، یا آزمون ،یا ارزشیابی ، و یا سنجش استفاده کنند.

۱۰_ پیشنهاد می گردد توزیع اوراق امتحانی توسط یکی از دانش آموزان با نظارت آموزگار صورت گیرد .

با امید به این که همه معلمان و مربیان گرامی ما در حل مشکلات آموزش و پرورش کشور مؤفق تر باشند . ان شاءا...

منابع :

www.sid.ir

www.noormags.com

www.asemankafinet.ir