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

موضوع اقدام پژوهی :

چگونه اضطراب دانش آموزپایه سوم راهنمایی را در ساعت ریاضی کاهش دادم؟

www.asemankafinet.ir

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

تقدیم

تقدیم به همه معلمان 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 به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

فهرست مطالب

چکیده: ۳
کلید واژه : ۳
مقدمه: ۴
توصیف وضعیت و بیان مساله: ۵
تعریف کلید واژه ها: ۶
اضطراب چیست؟ ۶
نگرانی چیست؟ ۷
جمع آوری اطلاعات شواهد ۱ : ۷
مشاهده ی رفتار دانش آموز در کلاس درس: ۸
مصاحبه با دوستان: ۸
مصاحبه با دیگر معلمان فاطمه: ۹
مصاحبه با والدین فاطمه: ۹
مصاحبه با خود فاطمه: ۱۰
مطالعات تحقیقات گذشته : ۱۱
اضطراب ریاضی چیست ؟ ۱۱
چگونه اضطراب ریاضی دانش آموزان افزایش می یابد ؟ ۱۳
تجزیه تحلیل و تفسیر داده ها : ۱۴
الف) عوامل محیطی ۱۵

www.asemankafinet.ir

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

۱- فشارهای والدین : ۱۵

۲- شیوه آموزش دبیر : ۱۵

۳- محتوی کتاب های ریاضی : ۱۵

۴- تجارب منفی : ۱۶

ب) شیوه های اشتباه آموزش ریاضی ۱۶

پ) عوامل فردی ۱۶

انتخاب راه جدید موقتی : ۱۷

اجرای راه حل و نظارت بر آن : ۱۸

گردآوری اطلاعات (شواهد۲) ۲۰

ارزشیابی تأثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن : ۲۱

پیشنهادات ۲۲

منابع : ۲۴

www.asemankafinet.ir

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

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 فاطمه دانش آموز پایه سوم راهنمایی است که دچار اضطراب در کلاس و به خصوص در درس ریاضی 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.

کلید واژه :

اضطراب – نگرانی – دانش آموز - پایه سوم راهنمایی

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

مقدمه:

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

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

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 ، نحوۀ کسب آموزش های تربیتی غلط در چگونگی برخورد با اضطراب است.

توصیف وضعیت و بیان مساله:

اینجانب ..... ، دارای مدرک ..... ، مدت ..... سابقه خدمت در نظام مقدس آموزش و پرورش را دارم. پژوهش حاضر مربوط به دانش آموزان آموزشگاه ..... می باشد که مدرسه تثبیتی من در سال ..... بود.

فاطمه دانش آموز پایه ی سوم راهنمایی آموزشگاه مهدیه می باشد .فاطمه دارای قدی متوسط و اندامی ظریف است، مذهب او شیعه و در خانواده ی چهار نفری زندگی میکند.فاطمه فرزند اول خانواده است. فاطمه 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 ریاضی 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.asemanka

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی 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

www.asemankafi...

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

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.

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

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

هایش را میگیرد تا چیزی نشنود. آن ها گفتند او در کلاس مرتب دعا میکند که برای تمرین ریاضی او را صدا نکنند. آن ها گفتند او ریاضی را دوست ندارد و به دلایلی نسبت به درس ریاضی اضطراب دارد.

مصاحبه با دیگر معلمان فاطمه:

هنگامی که موضوع را با همکار هایم که دیگر معلمان فاطمه 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 فاطمه بیان داشت که فاطمه کلا دانش آموزی مضطرب است .او اظهار داشت که فاطمه در جلسه ای که صحبت از شغل آینده آنها بوده تاکید داشته که حاضر نیست در آینده رشته ی ریاضی و معلم ریاضی را به عنوان شغلش انتخاب کند و گفته که از ریاضی خوشش نمی آید و فکر نمیکند که در این زمینه آدم موفقی باشد

مصاحبه با والدین فاطمه:

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.

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

www.asemankafinet.ir

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

مادرش گفت که خانواده اش هم معتقدند که او استعداد کمی در یادگیری ریاضی دارد مثل بقیه اعضای خانواده خودش هم به این باور رسیده است. او گفت که فاطمه با بی علاقگی و بی حوصلگی به یادگیری ریاضی 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 فاطمه:

در مصاحبه ای که با خود او داشتم. فاطمه از کودکی معتقد است که درس ریاضی پرکار و ضمنا فایده ای نیز ندارد و نمیداند چرا باید ریاضی را یاد بگیرد ، اونسبت به این درس اظهار بی علاقگی کرد و مدعی شد که در درس ریاضی 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 معلمان ریاضی نداشت و معتقد بود که همه مثل من نیستند و همیشه نگران درس ریاضی 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

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

اضطراب ریاضی چیست ؟

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

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

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

www.asemankafinet.ir

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

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

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

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

به گفته خ شیلا توبیاس (۱۹۹۳) میلیون ها نفر از بزرگسالان به دلیل ضعف در ریاضیات 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 ریاضی 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.

www.asemankafinet.ir

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

چگونه اضطراب ریاضی دانش آموزان افزایش می یابد ؟

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

این موضوع تا حدود زیادی موجب افزایش سطح اضطراب ریاضی در کودک می گردد.

ماریلین کارتین فیلیپس (۱۹۹۹) چنین اظهار داشت که سه شیوهٔ کار در کلاس هاس سنتی ریاضی 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.

www.asemankafinet.ir

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

www.asemankafinet.ir

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 :

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

الف) عوامل محیطی

۱- فشارهای والدین :

بدیهی است که نقش والدین فاطمه در اضطراب او از درس و مدرسه بسیار مؤثر و غیر قابل انکار است.گروهی از پدر و مادرهایی که خود در درس ریاضی ضعیف و کند بوده اند این احساس و نگرشی خود 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 معلمان مقطع ابتدایی 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 فاطمه 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 ریاضی :

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

www.asemankafinet.ir

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

٤- تجارب منفی :

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

ب) شیوه های اشتباه آموزش ریاضی

۱) تأکید بر سرعت در پاسخ گویی :

مسأله حل کردن و پاسخ دادن به سؤالات درس ریاضی نیاز به درک مسأله و پرسش معلم دارد.

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

۲) نداشتن درک درست از کاربرد ریاضی در زندگی :

فاطمه موارد استفاده از ریاضی 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 :

www.asemankafinet.ir

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

شاید فاطمه 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.

۲) احساس ضعف و کمبود :

فاطمه 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.

انتخاب راه جدید موقتی :

با توجه به رفتارهای مشاهده شده و مصاحبه برای حل مشکل فاطمه 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 ریاضی و تلاش برای مسلط شدن بر این حالت ها به کمک راهکارهای عملی.

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

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

۴- تلاش برای ایجاد نگرش مثبت نسبت به ریاضیات.

www.asemankafinet.ir

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

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

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

۷- انتخاب شیوه آموزشی مناسب.

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

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.

اجرای راه حل و نظارت بر آن :

در این مرحله جهت کاهش اضطراب فاطمه 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.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی 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 ریاضی ایجاد کنم. متأسفانه تلقین های اجتماعی در همه جا از جمله جامعه خودمان به گونه ای است که افراد حتی از نخستین روزهای آغاز ریاضیات 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 فاطمه 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.

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

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

ریاضی 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 ریاضی و یادگیری آن ایجاد شود.

گردآوری اطلاعات (شواهد۲)

اگر چه عملکرد و رفتار فاطمه 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 معلمان و دوستان فاطمه

www.asemankafinet.ir

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

۳- مصاحبه با خود فاطمه

بعد از گذشت چند ماه که من همچنان معلم فاطمه هستم وقتی رفتارهای او را با رفتارهای اولیه اش در کلاس درسم مقایسه می کنم متوجه بهبود اضطراب فاطمه 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 ریاضی 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 معلمانش معتقدند که در کلاس آرامش بیشتری دارد و ذوق بیشتری برای یادگیری به خصوص در درس ریاضی از خود نشان می دهد و خودش هم بیان می کند که مسائل ریاضی برایش قابل یادگیری است اما نیاز به تلاش و کوشش دارد.

ارزشیابی تأثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن :

بعد از آن که اطلاعات لازم را مجدداً جمع آوری کردم و با مشاهده رفتار فاطمه با یادآوری رفتار او در ابتدای سال که من معلم ریاضی او شده بودم تغییر رفتار او را به وضوح مشاهده کردم.با صحبت با معلمان

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

فاطمه 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 ریاضی انگیزه بیشتری پیدا کرده و خودش را در مواجهه با امتحان این درس تاحدودی موفق میداند.اکنون خود فاطمه 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

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.
- معلمان نیز باید سطح توقعات خود را با توانائیها و استعدادهای دانش آموزان هماهنگ کنند .
- معلمان 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.

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

- معلمان 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.

- معلمان 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 ببینند.

- مشاوران مدارس و معلمان 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.

- 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

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

منابع :

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

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

۳- آتش پور ، سید حمید،اضطراب ، مجله بهداشت جهان ، سال دهم ، شماره سوم ، 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 کودک ، دورونی راحرز ، ترجمه آوای نور ، ۱۳۷۳ .

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

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

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

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

www.asemankafinet.ir