اولین کنفرانس بین المللی
مطالعات تطبیقی دانش و نوآوری
در روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت، حقوق و آموزش و پرورش
با رویکرد علوم انسانی

MDOI-01-2026.0063
MNR--1-0373C7

اقدام پژوهی: چگونه توانستم مشکل اضطراب دانش آموزان را نسبت به معلم زبان خود بهبود ببخشم.

مژگان بدوحی کرمانشاهی

کارشناسی، زبان انگلیسی، کارمند وابسته به آموزش و پرورش

چکیده

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 متاثر می سازد از جمله این مسائل می‌توان به اضطراب اشاره کرد که در تمام دوره های زندگی ممکن است در انسان چیده شود. اضطراب از دیرباز تا کنون به عنوان شایع ترین اختلال روانی موجود شناخته شده است و همچنین به عنوان عامل مهمی در بروز ناسازگاری های اجتماعی و اختلال در یادگیری و سلامت روانی مورد مطالعه قرار گرفته است. اضطراب نوعی ناآرامی و تشویش است که به علت نگرانی و ترس در حین، قبل و بعد از قرار گرفتن در موقعیت اضطراب آور تجربه می شود. اضطراب و فشارهای عصبی ریشه بسیاری از مشکلات جسمی و ناکامی ها می باشد و رابطه مهمی با یادگیری دارد. معمولاً همه افراد اضطراب را تجربه می کنند. در راستای رسالت حرفه ای خود احساس مسئولیت کردم و پیگیر اضطراب فراگیران شدم تا جلوی خود خوری و افت تحصیلی آنان را بگیرم و بتوانند اضطراب را در خود کنترل کرده و عزت نفس خود را تقویت کنند تا در موقعیت های گوناگون به بهترین نتیجه برسند و به ناکامی منجر نشوند و از امانت والدین به نحو احسن نگهداری کنم و بتوانم وظیفه خود را به درستی انجام دهم.

مقدمه

تشخیص اضطراب و درمان آن در کودکان و نوجوانان بسیار مهم است زیرا شخصیت آنان طی این دوره شکل می‌گیرد. در ابتدای سال تحصیلی برای تدریس درس اول مطالعات متوجه شدم فراگیران رنگشان پریده و مدام ناخن های خود را می جوند و تمرکز کافی برای گوش دادن به درس ندارند. آن جلسه تمام شد و برای ارزشیابی درس متوجه شدم که وضعیت فراگیران حاد تر شده و نمی توانند یک جا بند شوند. با توجه به اطلاعاتی که با پرس و جو از دبیرانی که تجربه آموزشی باکلاسم داشتند باعث شد تعجبم در این موضوع دو چندان شود. اکثر دبیران از دانش آموزان این کلاس راضی بودند و اضطرابی که در آن ها مشاهده می کردند به ندرت آن هم در زمان امتحان بود و باعث شد من کنجکاو تر شوم که چرا دانش آموزان در کلاس من اینگونه اضطراب دارند.

اهداف تحقیق

_ شناسایی علل اضطراب دانش آموزان

_ شناسایی علل افت تحصیلی دانش آموزان

توصیف وضع موجود

طول خدمت خود همواره تلاش کردم محیطی آرام برای یادگیری و احساس امنیت فراگیران در کلاس درس فراهم کنم. امسال محل خدمتم در مدرسه فنی حرفه ای مبتکران است و تدریس طراحی و دوخت لباس زنانه بر عهده اینجانب می باشد.در سال تحصیلی جدید مشکل کلاس یازدهم که نیم بیشتری از فراگیران را به خود مشغول کرده بود تعجب مرا برانگیخت و در دفتر مدرسه وقتی با همکاران نسبت به مشکلات اکثر دانش آموزان به گفت و گو و ارائه راه حل درصدد حل آن بر می آمدیم سخنی ار کلاس مد نظر من نمی آمد به همین دلیل خودم بحث کلاس یازدهم را با همکارانی که تجربه آموزشی با کلاسم داشتند، پیش کشیدم و با اطلاعاتی که به دست آوردم متوجه شدم که اکثر همکاران از این کلاس راضی و خشنود هستند و این کلاس در درس های دیگر روند معمولی خود را پیش می برد. این موضوع باعث نگرانی من شد زیرا دانش آموزان با حضور در کلاس من اضطراب شدیدی را تجربه می کردند،نمی توانستند درست تمرکز کنند و این باعث شد در یادگیری درس دچار مشکل شوند و نمره امتحانات و پرسش های کلاسی شان نتیجه مطلوبی را نشان ندهد و این با هدف و میل قلبی من برای تعلیم و تربیت مغایرت داشت.اینجا بود که با چندین سوال روبه رو شدم:

چرا اضطراب فراگیران در کلاس من به شدت زیاد است؟

آیا آن ها به درس طراحی و دوخت لباس زنانه بی علاقه هستند؟

آیا زمان کلاس آن ها زمان بدی است؟

آیا از من می ترسند؟ اگر جوابش مثبت است چه چیزی باعث به وجود آمدن این ترس و اضطراب شده است؟ من چه رفتار بدی از خود نشان داده ام؟

آیا فضا و شرایط کلاس مطلوب نیست؟

آیا زمان نامناسبی را برای امتحان در نظر گرفتم؟

چگونه می توانم ترس و اضطراب ناشی از حضور در کلاسم را کاهش دهم؟

چگونه می توانم ترس و اضطراب ناشی از پاسخ گویی به سوالاتم را کاهش دهم؟

و با خود چندین بار تکرار کردم " فکر کن فکرکن چه چیزی می تواند علت این مشکل باشد؟"

اهمیت و ضرورت تحقیق

این مسئله برای من اهمیت به سزایی دارد زیرا نبود آرامش در کلاس درس باعث آشفتگی، عدم احساس امنیت و کاهش افت تحصیلی دانش آموزان می شود و بی علاقگی آن ها را به همراه خواهد داشت و با توجه به اهمیت این درس دانش آموزان از آموزش صحیح پذیری باز می مانند و ادامه این روند امکان اضطراب و بی علاقگی معلم برای حضور در این کلاس را نیز به وجود می آید. با توجه به تغییراتی که به دلیل بلوغ در این دوره در دانش آموزان رخ می دهد آن ها حساس تر شده و اگر با همین حساسیت پیش بروند به انسانی شکننده در موقعیت های مختلف تبدیل می شوند و باید در ابتدا ریشه اضطراب آن ها را جست و جو کرد و از ناکامی های آینده جلوگیری کرد.

گردآوری اطلاعات (شواهد ۱)

۱.مشاهده رفتار دانش آموزان در کلاس

در طی جلساتی که با این کلاس داشتم سعی کردم ریز ترین حرکات و رفتارشان را مد نظر قرار دهم و به همه چیز دقت کنم.گمان کردم شاید نور و دمای کلاس در شرایط مطلوبی قرار ندارد اما پس از بررسی ها متوجه شدم کلاس از نظر دما، نور و وسعت در شرایط مطلوبی قرار دارد. در حین تدریس وقتی بر روی تخته نکته ای را یادداشت می کردم و پس آن نگاهم را به سمت آن ها تغییر می دادم و از آن ها در مورد مباحث گفته شده سوالات بسیار ساده و کوتاه می پرسیدم اما دانش آموزان به حدی مضطرب می شدند که اکثر

قریب به اتفاق آن ها در جواب دادند دچار مشکل شده بودند و متوجه می شدم پاهای خود را به نیمکت میزنند و با انگشتان خود مدام بازی می کنند و در دهان خود می گذارند همچنین آن ها نمی توانستند درست تمرکز کنند.

۲. مصاحبه با دبیران و همکاران

با توجه به گفت و گویی که با همکاران در این مورد داشتم متوجه شدم که فراگیران در کلاس های دیگر روند معمولی خود را پیش می برند. همه تعجب می کردیم از مشکلی که در این کلاس و در این درس وجود دارد و من گفتم شاید آن ها از من می ترسند و علت همه این اضطراب ها من هستم اما چند تا از همکاران که با اخلاق و شیوه تدریس من آشنا بودند این حرف مرا رد کردند و گفتند اگر این گونه بود باید این مشکل در کلاس های دیگری که تدریس می کنی هم رخ می داد نه این که آن ها علاقه دو چندانی به این درس پیدا کنند و سر کلاس های دیگر با اشتیاق از شما حرف بزنند.

۳. مصاحبه با دوستان و همکاران دیگر

ابتدا تصمیم گرفتم با دانش آموزانی که اضطراب زیادی را تحمل میکند مصاحبه ای داشته باشم اما طی مصاحبه ای که با آن ها داشتم اطلاعات چندانی کسب نکردم و آن ها از اضطراب اکثر وقت را در سکوت گذراندند بنابراین تصمیم گرفتم دانش آموزانی که نشانه های اضطراب در آن ها مشاهده نکردم را مورد مصاحبه قرار دهم اما آن ها شناخت چندانی نسبت به همکلاسی های خود نداشتند و امسال اولین سالی است که به این مدرسه آمدند اما یکی از آن ها گفت خانم شاید مریم مالکی(شاگرد زرنگ و فعال کلاس) بتواند به شما کمک کند چون او سال قبل نیز با این بچه ها همکلاسی بوده است و گفتم چرا او همراه شما نیامد و شنیدم که گفتند او امروز به مدرسه نیامده خانم . روز بعد مالکی را صدا زدم و در مورد علت اضطراب همکلاسی هایش سوالاتی پرسیدم. او گفت خانم آن ها از این درس متنفرند، گفت آن ها می ترسند اما نه از شما... و بعد به من من کردن افتاد از او خواستم تا ادامه حرف خود را بزند اما گفت خانم میترسم بگویم و رفت.

۴.مصاحبه با مادران دانش آموزان

پس از کسب اجازه از مدیر مدرسه در روز مشخص ساعتی معین را تعیین کردیم و از مادران خواستیم در موعد مقرر به مدرسه بیایند. در ابتدای جلسه در مورد دروه ی بلوغ و تغییراتی که به همراه دارد صحبت

کردیم و حساسیت هایی که افراد در این دوره با آن ها رو به رو می شوند و مسئولیتی که ما معلمان و خانواده ها برای گذر از این مسیر برعهده داریم را یاد آور شدم و اهمیت آن را بازگو کردم.

پس از آن در مورد اضطراب فرزندانشان در کلاس درس سخن گفتم و وضعیت موجود را برای آن ها شرح دادم و از آن ها خواستم در مورد برخوردشان با فرزندان خود و نگرانی و مشکلاتی که حس می کنند آن ها را نگران و مضطرب می کنند صحبت کنند. چند تن از والدین گفتند فرزندان ما قبلا اشتیاق زیادی به آمدن به مدرسه داشتند اما امسال خواهان تغییر مدرسه بودند و دوست داشتند مدرسه خود را تغییر دهند و به مدرسه دیگری بروند اما به دلیل دور بودن مدارس دیگر، سنگینی هزینه رفت و آمد مجبور شدیم دوبار آن ها را در همین مدرسه ثبت نام کنیم. پرسیدم نام فرزندان شما چیست وقتی خود را معرفی کردند فهمیدم دقیقا صحبت در مورد افرادی است که بیشترین میزان اضطراب را تحمل می کنند. نگاهم را سمت یکی از والدین تغییر دادم و پرسیدم علتی که میخواست مدرسه را تغییر دهد جویا نشدید؟ گفتند بله.گفتم خوب نتیجه چه شد؟ او گفت از معلم طراحی و دوخت لباس زنانه خود میترسم و متنفرم. من فکر می کردم به خاطر این که یکبار ما را به مدرسه دعوت کرد و شکایت بچه ها را پیش ما کرد و خواست مدیر از آن ها تعهد بگیرد از او ناراحت است و دیدگاه بدی نسبت به او پیدا کرده است البته بعد از آن جلسه پدرش مدام او را سرزنش می کرد و فکر کنم این بی تاثیر نبود

در پوست خود نمی گنجیدم حس کردم به سرنخی رسیدم.از آن ها خواستم در مورد آن اتفاق برایم بیشتر توضیح دهند و نکته به نکته جریان تعهد نامه و برخورد با فرزندانشان را پس از آن اتفاق برایم بیان کنند.

۵. مصاحبه با معلم سال گذشته دانش آموزان:

پس از شنیدن سخنان والدین تصمیم گرفتم با معلم سال گذشته آن ها گفت و گویی داشته باشم. طی مصاحبه با ایشان متوجه شدم که ارتباط نزدیک با دانش آموزان را در حد معمول نیز قبول نداشت و معتقد بود فراگیران پررو می شوند. او اقتدار در کلاس را از ویژگی های لازم شغل معلمی می دانست و پیشرفت درسی از همه چیز برای ایشان اهمیت بیشتری داشت و متاسفانه برای این اهمیت خیلی چیزها را زیر پا گذاشتند.

منابع گردآوری اطلاعات

در این پژوهش از روش های مشاهده و مصاحبه نیمه ساختار یافته استفاده کردم و به مطالعه منابع و کتب معتبر پرداختم و به پیشینه تحقیق سایرین رجوع کردم.از دوستان مشاورم که در این حوزه تبحر داشتند

کمک گرفتم و از اطلاعاتشان استفاده کردم. با یکی از بستگانم که مشاور آموزش و پرورش بود و در کار خود از سرشناسان و افراد به نام شهر بود دیدار کردم و ساعت ها در این موضوع به گفت و گو پرداختیم و همه جوانب را یکی یکی بررسی کردیم و نتیجه گرفتیم که با رفتار و برخورد مهربان تر در محیطی دوستانه تر تدریس کنم. از طریق شبکه های مجازی با حسین پاک نژاد که از معلمان ماهر و موفق کشورمان هستند ارتباط برقرار کردم و از سخنان گرانبهای ایشان بهره بردم.

تجزیه و تحلیل اطلاعات

بر اساس شواهد (۱) مشاهده وضعیت رفتاری و عملکردی دانش آموزان، انجام مصاحبه و یافته های حاصل از صحبت با همکاران و والدین، پژوهشگر توانست تا حدودی به علل و عوامل مشکلات پی ببرد. بررسی رفتار دانش آموزان موقع پرسش و پاسخ کلاسی نشان داد که مسئولیت پذیر هستند و درس می خوانند و از زیر مسئولیت شانه خال نمی کنند اما تا یک کلمه را فراموش کنند به کلی بهم می ریزند و اضطرابشان بیشتر می شود. براساس مشاهدات کلاسی و بررسی برگه های امتحانات متوجه شدم که بچه ها اکثراً مطالب کتاب درسی را کلمه به کلمه می نویسند و گاهی جملاتی را در نوشته ها و گفته های آن ها نظیر(به تصویر بالا نگاه کنید، همان طور که در سال گذشته خواندید...) خواندم و شنیدم که اصلا خواندن و حفظ کردنشان ضرورت نداشت و بارها به آن ها گفتم این گونه درس نخوانید و آن ها با تعجب به من نگاه می کردند.

نتایج مطالعات و بررسی هایی که انجام دادم به شرح ذیل است:

عوامل مربوط به دانش آموزان: اطلاع ندادن دیگران از وضعیتی که در کلاس درس دارند.

عوامل مربوط به خانواده ها: سرزنش فرزندان توسط والدین پس از دعوت به مدرسه از هدف اصلی خود که هدایت و حمایت فرززندان برای شرایطی که در آن قرار گرفته بودند دور شد و فراگیران را وارد مسیر ناهمواری کرد.

عوامل مربوط به مدرسه و معلم سال گذشته آن ها:

معلم سال گذشته آن ها در برقراری ارتباط با آن ها ضعیف بود.

ارتباط متعادل با دانش آموزان را نامناسب می دانست و عقیده داشت که دانش آموزان پررو می شوند.

تاکید بر حفظ تحت اللفظی مطالب به جای فراگیری به صورت مفهومی ترس و اضطراب را در آن ها نهادینه کرد.

توجه بیش از حد به یک فراگیر باعث تبعیض در میان فراگیران شد.

استفاده از دانش آموز زرنگ کلاس برای سرزنش بقیه فراگیران

توجه ناکافی مدیر به عملکرد معلمان در کلاس درس

شناسایی راه حل های جدید موقتی و اعتبار بخشی آن ها

با توجه به وضعیت فراگیرانم بعد از این که بررسی های لازم را برای تشخیص درست در صحت اضطراب دانش آموزانم انجام دادم و با توجه به اطلاعاتی که در شواهد یک جمع آوری و دسته بندی شد و هم چنین مطالعه ی کتاب ها، مقالات علمی، پژوهش های انجام شده، تجربیات همکاران و اساتید با تجربه و هم چنین تجربه ی شخصی، راه حل هایی برای رفع مشکل و بهبود اضطراب دانش آموزانم ارائه نمودم و با انجام آن ها توانستم تغییراتی در آن ها به وجود بیاورم.

۱. به احساسات دانش آموزان توجه کرده و بر اساس علایق آن ها برنامه ریزی هایی انجام دادم.

۲. باتوجه به شرایطی که دارند با آن ها صمیمی تر از گذشته برخورد کنم.

۳. شرایط و موقعیت های اضطراب زا را شناسایی کنم.

۴. به ویژگی های فردی، شرایط(فیزیکی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی) و استعداد دانش آموزان توجه کردم.

۵. همیشه ضعف های آن ها را مد نظر قرار ندهم بلکه به توانمندی هایشان توجه کنم.

۶. اهداف امتحان را برای فراگیران بازگو کنم.

۷. امتحان را در نظر دانش‌آموز بیش از حد بزرگ جلوه ندهم.

۸. جلسات آموزشی برای والدین با موضوعات درک احساس فرزندان، شناسایی تغییرات و هیجانات دوران بلوغ برگزار کنم.

۹. با آن ها به صورت فردی صحبت کنم و از مشاور مدرسه کمک بگیرم.

جهت اعتبار بخشی راه حل ها با مشاور مشورت کردم، او این راه حل ها را تایید کرد فقط سفارش نمود که باید خیلی با حوصله عمل کنم، سپس نظر همکاران را پرسیدم و از تجربیات چند تن از معلمان ماهر استفاده

کردم و با کمک یکدیگر راه حل ها را بررسی کردیم. اعتبار بخشی به فعالیت ها و رفتار های دانش آموزان به طوری بود که هر چند جلسه یکبار پیشرفت آن ها را چک می کردم و رفع اشکال نمودم و نتیجه را یاداشت می کردم تا تأثیر راه حل ها را بسنجم.

اجرای راه حل ها و نظارت بر آن ها

۱. همه بچه ها به یک صورت بالغ نمی شوند؛ برای نمونه، یکی خجالتی است، دیگری نسبت به بقیه همکلاسی هایش زودتر عصبانی می شود و پرخاشگری می کند و... در این صورت ما معلمان آگاه و مسئول باید به احساسات دانش آموزانمان توجه و به آن ها کمک کنیم تا راهی برای تخلیه احساسات و هیجانات خود پیدا کنند، مثلا اگر کودکان بعد از انجام تکالیفشان نیاز به تحرک دارند ، به آن ها پیشنهاد کنیم ورزش کنند یا اگر خسته و بی حوصله هستند برای چند دقیقه به آن ها توصیه کنیم استراحت کنند. این نکته حائز اهمیت است که در دوران بلوغ، کودکان در حال عبور از مرحله طفولیت به مرحله نوجوانی هستند، بنابراین ممکن است دانش آموزان احساس ناتوانی در برابر موقعیت های مختلف داشته باشند؛ زیرا خیلی نمی توانند بر احساسات و عواطف خود کنترل داشته باشند. آن ها در حال آموختن مهارت های اجتماعی هستند و یاد می گیرند چطور یک دوست خوب پیدا کنند و رفتارهای تهاجمی، اضطراب و هیجانات خود را کنترل کنند؛ اگر اولیا و مربیان با این رفتارها به عنوان اصول تکامل طبیعی برخورد نکنند، آن وقت این مسائل در دانش آموزان به منابع استرس زا تبدیل می شود.

سعی کردم علایق آن ها را شناسایی کنم و متوجه شدم آن ها به خاطره گویی علاقه زیادی دارند بنابراین تصمیم گرفتم در برنامه کلاسی ده دقیقه آخر کلاس را به این کار اختصاص دهم.

۲. با برخورد محبت آمیز و رفتار صمیمانه با دانش آموزان با رعایت حفظ اقتدار معلم برای جلوگیری از هر گونه سوء استفاده سعی کردم ارتباطی دوستانه تر با آن ها برقرار کنم و در کلاس بیشتر آن ها را با اسم کوچک صدا بزنم.

۳. شناسایی شرایط و موقعیت‌های اضطراب زا مانند: نشستن در ردیف جلوی کلاس، پرسش کلاسی بر اساس ترتیب اسامی در دفتر کلاس و... در تلاش برای رفع آن‌ها که به طور قابل ملاحظه‌ای در کاهش اضطراب موثر خواهد بود پرداختم و سعی کردم آن ها را برطرف کنم.

۴. ممکن است بعضی فراگیران برای درس خواندن علاقه زیادی نشان ندهند اما در انجام دادن کارهای گروهی اشتیاق بیشتری داشته باشند سعی کردم در این مواقع با دادن مسئولیت های فردی و گروهی به این فراگیران آن ها را به تدریج به درس خواندن تشویق کنم و اعتماد به نفس آن ها را افزایش دهم.

بدون شک همه دانش‌آموزان در امتحانات نتایج دلخواه و مناسب را بدست نمی آورند و علت این مسئله نیز به عوامل مختلفی(ویژگی های فردی دانش‌آموز ، عوامل آموزشگاهی، خانوادگی و اجتماعی) بستگی دارد بنابراین طی صحبت با والدین از آن ها خواستم فرزندان خود را بادیگران مقایسه نکنند و از زدن برچسب های ناروایی نظیر تنبل، احمق و ... خودداری کنند زیرا این کار ها نه تنها هیچ کمکی برای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز نمی‌کنند بلکه در اغلب موارد دانش‌آموز را از اشتیاق برای ادامه تحصیل و کسب موفقیت درسی باز می دارد، بنابراین از آن ها خواستم طی زمانی که فرزند خود را با این عناوین و القاب صدا نمی زنند، عملکرد فرزند خود را مورد توجه قرار دهند و پیشرفت او را نسبت به گذشته بسنجند.

گاهی ممکن است فراگیران شرایط فیزیکی مناسبی نداشته باشند و یا به دلیل مشکلات مالی از تغذیه مناسبی استفاده نکرده باشند زیرا هر دو نقش مهمی در اضطراب و قدرت یادگیری دانش آموزان دارد، زیرا علاوه بر افزایش استرس و اضطراب به کاهش تمرکز و قدرت یادگیری آنها نیز منجر می شود که مسلما این شرایط در اضطراب و افت تحصیلی آن ها دخیل است و سعی کردم این موارد را بیش از پیش مد نظر قرار دهم.

۵. سعی کردم شناخت نسبی نسبت به همه پیدا کنم و به دانش آموزان در مواردی که از عده آن بر می آیند مسئولیت بدهم و زمانی که اعتماد به نفس آن ها جان گرفت کم کم آن ها را به سمت تقویت نقطه ضعف هایشان پیش ببرم و آن ها را در مسیرش قرار دهم، در نهایت دانش آموز به محرک درونی خود دست می یابد و تمایل بیشتری برای جبران ضعف هایش دارد.

۶. به روشنی مفهوم امتحان را برای آن ها تفهیم کردم تا در نهایت به‌دلیل یادگیری مطلب درسی، مطالعه و فعالیت کنند، نه برای امتحان و کسب نمره. به عبارت دیگر از راه طبیعی علاقه به یادگرفتن را در آن ها ایجاد کرد.م نه با ترساندن از امتحان.

۷. از امتحان به‌عنوان راهی برای تعیین سطح یادگیری و رفع مشکلات درسی، سخن گفتم. در این صورت دانش‌آموز امتحان را به عنوان عامل مثبت در تحصیل شناختند و تمایل بیشتری برای شرکت در آن دارد.

۸. متاسفانه همه ی والدین با این پیشنهاد استقبال نکردند زیرا وقت زیادی را می طلبید به همین دلیل در برنامه مجازی واتساپ گروهی تشکیل دادیم و طبق زمان هایی که والدین از قبل اعلام کردند در آن مطالب به اشترا ک می گذاشتیم و به تبادل نظر می پرداختیم.

۹. در اتاق مشاور مدرسه با فراگیران به تنهایی صحبت می کردم و قصدم این بود که از ترس هایشان بدون استرس حرف بزنند تا موقعیت های اضطراب زا را بشناسم و برایشان رفع کنم. در این راه مشاور مدرسه بسیار به من کمک کرد.

بر چگونگی پیشرفت کار، به صورت روزانه نظارت داشتم تا در صورت لزوم تغییرات لازم را مد نظر قرار دهم بنابراین رفتار دانش آموزان را مدام مورد توجه قرار داده و با وضعیت گذشته مورد ارزیابی قرار می دادم و به عکس العمل آن ها توجه می کردم.

گردآوری اطلاعات(شواهد ۲)

از زمانی که علل مشکل را شناسایی کردم و در صدد انتخاب راه حل مناسب بر آمدم و سپس به مرحله اجرا قدم گذاشتم حدود دو ماه می گذرد در این مدت مشاهده کردم که در وضعیت فراگیران تغییراتی به وجود آمده است. در اوایل سال تحصیلی وضعیت فراگیران به گونه ای بود که نمی دانستم به هنگام ارائه درس کدام روش ها را انتخاب کنم و عملکرد آن ها را پیش بینی کنم و نیاز به چند بار تکرار و مرور مطالب وجود دارد چون قیافه آن ها همه ی اضطراب وجودشان را بروز میداد و انسان مضطرب در حالتی که اضطراب به سراغش می آید نمی تواند عمل یادگیری را به درستی انجام دهد اما حالا مشاهده می کنم که فراگیران به هنگام تدریس خیلی ریلکس هستند و برخلاف گذشته به جای موضع سکوت در پیش گرفتن در مطالب شرکت می کنند، سوال می پرسند و حتی برای کنفرانس داوطلب می شوند.

ریلکس بودن فراگیران به این نکته اشاره دارد که آن ها خود را در موقعیتی اضطراب آور تصور نمی کنند و از نظر آن ها دلیلی برای ترس وجود ندارد و بدون این که به خود بلرزند یا ناخن خود را بجوند و یا پاهای خود را از شدت اضطراب تکان دهند در جای خود نشسته اند و به درس گوش میکنند. سوال پرسیدن و مشارکت

آن ها در تدریس نیز بیانگر این است که توانستم تمرکز آن ها را به موضوع درس معطوف کنم و همچنین داوطلب شدن در کنفرانس این نکته را یادآور می شود که توانستم اعتماد به نفس آن ها را تقویت کنم و شرایط کلاس را از وضعیت اضطراب آوری که داشت جدا و به محیطی آرام تبدیل کنم.

وقتی دانش آموزان در زمانی که تعیین کرده بودم از خاطرات خود تعریف می کردند شور و شوق خاصی در کلام و نگاهشان بود. یک بار قرار بود شادترین خاطره زندگیشان را تعریف کنند که یکی از آن ها گفت " وقتی که دیروز از زبان پدرم شنیدم به من باور دارد و مطمئن است من در آینده برای خودم کسی می شوم" دیگری گفت خانم من همیشه آرزوم بود بابام برای جلسه انجمن اولیا بیاد و ماه گذشته اومد من اون روز اونقدر خوشحال بودم که بابام فهمید چرا خوشحالم برای همین بهم قول داد همیشه برای من وقت بگذارد" از این رو خوشحال شدم که صحبت با والدین بی تاثیر نبوده است.

یک روز زنگ تفریح در اتاق همکاران نشسته بودم که معاون آموزشی سمتم آمد و با لبخند به من تبریک گفت با تعجب من و همکارانم به همدیگر نگاه کردیم چرا که من هم علت این تبریک را نمی دانستم. سپس ایشان گفتند که نمرات سه ماه طراحی و دوخت لباس زنانه فراگیران پایه یازدهم را در سایت همگام مشاهده کردم خوشبختانه پیشرفت چشمگیری داشتند و این قابل قدردانی می باشد. بقیه همکاران هم حرف او را تایید کردند و گفتند رفتار دانش آموزان با شما بسیار تغییر کرده است و ما بارها مشاهده کردیم که به هنگام زنگ تفریح شما را تا دفتر همراهی می کنند یا به هنگام ورود به مدرسه به استقبالتان می آیند.

وقتی از دانش آموزان امتحان مستمر گرفتم و نتایج امتحاناتشان را اعلام کردم بچه ها از شادی سر و پا نمی شناختند و با خوشحالی به برگه های خود نگاه می کردند. بعد از این که مدرسه تعطیل شد و راهی خانه شدم در بین راه با تماس های مکرر والدین مواجه شدم و با تشکر آن ها برای پیشرفت درسی فرزندانشان روبه رو شدم و عده ای گفتند که ما فرزندانمان قبلا به هنگام مهمانی رفتن و یا میزبان بودن یک جا می نشستند و در جمع بچه ها قرار نمی گرفتند اما اکنون حتی در پذیرایی کردن از مهمانان نیز به ما کمک می کنند و من گفتم این ها همه نتیجه زحمات شماست چون فرزندانتان را باور کردید و به آن ها القاب مناسب هدیه دادید و گذاشتید شخصیت آن ها شکل بگیرد و احساس وجود کنند و محیط خانه را از هر گونه اضطراب تهی کردید.

ارزشیابی تاثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن

به منظور اعتبار بخشی بیشتر پس از اجرای راه حل ها و تحلیل نتایج و مقایسه وضعیت اولیه و ثانویه و طی توضیحاتی که در خصوص شیوه اجرای راه حل ها برایشان ارائه گردید از همکاران خواسته شد که روند پژوهش را مورد نقد و بررسی قرار دهند و نکات مثبت و منفی اجرای این طرح را یادآور شوند. با جمع بندی نظرات همکاران محترم مشخص گردید که کلیه همکاران نظر آن ها این بود که کلیه راه حل های اجرایی بسیار مناسب بودند و خواستند راه حل ها در اختیار آن ها قرار بگیرند تا آن ها نیز بتوانند در موارد مشابه از آن ها استفاده کنند و یا به دیگران این راه حل ها را توصیه کنند تا در زمان کمتری به نتایج برسند.

نتیجه گیری

به نظر می رسد وقتی مسئله ای پیش می آید. اولین قدم این سؤال پیش می آید که این مسئله چرا به وجود آمده است؟ مشکل چیست و از کجا نشات می گیرد؟ قدم بعدی، پیدا کردن علل مشکل است؟ البته ممکن است یک مسئله خاص، از علل متفاوتی ناشی شود. اما با مطالعه دقیق مسئله ، علل اصلی مسئله به احتمال زیاد مشخص می گردد. البته تشخیص زمان پیدایش مسئله نیز خیلی مهم است چون علت را تا حد زیادی مشخص می نماید و در حل و بهبود آن کمک شایانی می کند. با توکل به خدای متعال و هماهنگی اولیا و همراهی فراگیران در این پژوهش توانستیم اضطراب دانش آموزان پایه هشتم را نسبت به معلم مطالعات اجتماعی خود کاهش دهیم و علاقه ی زیادی را برای فرایند یادگیری در دانش آموز ایجاد کنیم، همچنین توانستیم اعتماد به نفس دانش آموز را افزایش دهیم.

با همراه بودن همکاران در انجام این طرح، توانستم به پیشرفت خوبی در این زمینه دست یابم و با برقراری ارتباط دوستانه با دانش آموز مشارکت فعال آن ها را در رسیدن به هدف مورد نظر و شرایط ایده آل افزایش دهم. امید است که پژوهش حاضر بتواند گامی هر چند کوچک در جهت رفع مشکلات آموزشی و تربیتی دانش آموزان بردارد و در جهت رشد و تعالی نظام آموزشی کشور جمهوری اسلامی، مورد استفاده قرار گیرد.

پیشنهادات

۱. نتایج نشان می دهد که جهت کاهش اضطراب و ایجاد رفتار های مطلوب و آرامش دهنده باید از روش های تغییر رفتار استفاده کرد و موفقیت در این امر منوط به انتخاب شیوه صحیح تغییر شرایط است.

۲. بهتر است در برنامه ی تغییر رفتار بیشتر از تقویت مثبت استفاده کنیم تا روش های دیگر زیرا تجربه نشان داده موفقیت در کار از این طریق بیشتر است.

۴. بهتر است در گفت و گو با والدین روش های اصلاح رفتار به صورت ساده و گویا برای والدین شرح داده شود.

۵.معلمان و مشاوران باید دانش آموزان را تیزبینانه مد نظر قرار دهند، آن ها را درک کرده ، مشکلاتشان را شناسایی نموده، علت یابی کنند و در جهت رفع آن بکوشند.

۶. تجربه های موفق معلمان در ارتباط با مسائل آموزشی و تربیتی دانش آموزان در اختیار سایر معلمان قرار گیرد تا در صورت مواجه شدن با موارد مشابه مورد استفاده قرار گیرد و سریعتر بتوانند به راه حل اساسی دست یابند.

۷. توصیه می شود که معلمان عزیز به یادگیری مفهومی توجه بیشتری کنند و بر آن تاکید ورزند.

منابع

آتش پور، سید حمید. اضطراب، مجله بهداشت جهان، سال دهم، شماره سوم، ۱۳۷۵.

دسی، جان. مک، مارنا. فیور، لیزا. چگونه والدین و معلمان می توانند کودکان را از اضطراب نجات دهند، ترجمه علیرضا مرآتی،انتشارات پشتیبان.

استکی، مهناز. خالقی، احمد. کمک به بچه ها برای مقابله با استرس، اضطراب و تغییر، انتشارات نظری.

قمی فر، محمد. روش های هدایت رفتاری نوجوانان و جوانانف انتشارات محیا، تهران چاپ اول ،۱۳۸۳.