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

MDOI-01-2026.0041
MNR--1-21B731

چگونه توانستم با آموزش مهارت‌های خودتنظیمی و ارائه بازخورد توصیفی، اضطراب امتحان دانش‌آموزم را کاهش دهم؟

صفورا روشنی ناصر

لیسانس ریاضی

چکیده

موضوع ترس از امتحان یکی از مسائلی است که تحقیقات زیادی حول آن انجام می‌شود. همچنین، بررسی اضطراب دانش‌آموزان و روابط و تأثیرات آن‌ها بر یکدیگر نیز نیازمند توجه ویژه‌ای است. پژوهشگران در حوزه آموزش متوسطه به طور مداوم تحقیقات علمی خود را در این زمینه به اشتراک می‌گذارند. در این اقدام پژوهی، هدف من گسترش و تحلیل بیشتر این موضوع بود. نشانه‌های اضطراب در رفتار کودکان، به ویژه در موقعیت‌هایی مانند امتحان، نقاشی، بازی و تعامل در جمع، قابل مشاهده و ارزیابی است. به طور خاص، در سال تحصیلی اخیر، با یکی از دانش‌آموزانم به نام (س_ه) مواجه شدم که در هنگام امتحان و صحبت در جمع دچار اضطراب می‌شد. او به طور کلی آرامش نداشت و در فعالیت‌های کلاسی نمی‌توانست پیش‌قدم شود. این وضعیت باعث شد که من به بررسی این مشکل بپردازم و برای حل آن اقدام کنم. پس از تحلیل، متوجه شدم که یکی از دلایل اصلی اضطراب این دانش‌آموز، وابستگی شدید به خانواده، به ویژه پدر، و ترس از کلاس و مدرسه بود که این عوامل باعث تشدید اضطراب (س_ه) شده بود. با برقراری ارتباط با خانواده دانش‌آموز و گفتگو درباره ایجاد فضای آرام در خانه، بهبود روابط والدین با کودک، شناسایی موقعیت‌های اضطراب‌زا و تلاش برای کاهش آن‌ها، و همچنین برقراری ارتباط دوستانه با دانش‌آموز و مشاوره از متخصصان، سعی کردم اضطراب و ترس او را کاهش دهم و او را به آرامش نسبی برسانم.در این پژوهش، با توجه به شرایط موجود، به مسئله مورد نظر پرداختم و سعی کردم با استفاده از راهکارهای خلاقانه و دانش‌آموز محور، پژوهش عملی خود را پیش ببرم. نتایج این اقدام پژوهی نشان می‌دهد که فاکتورهای مورد بررسی ارتباط عمیق و غیرقابل انکاری با یکدیگر دارند و بین داده‌های پژوهش رابطه معناداری وجود دارد.با توجه به یافته‌های به دست آمده، می‌توان گفت که نظرات پژوهشگران در حوزه آموزش متوسطه درباره موضوعات مطرح شده کاملاً صحیح و مبتنی بر واقعیت است. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که مباحث مربوط به ترس از امتحان و اضطراب دانش‌آموزان در مراکز آموزش عالی و تحصیلات تکمیلی مورد بحث قرار گیرد و نتایج تحقیقات به صورت پروپوزال‌های نظری ارائه شود.

کلید واژه ها: دانش‌آموزان، بازی درمانی، ترس از امتحان، اضطراب

مقدمه

پژوهشگران و محققان معتبر در حوزه آموزش متوسطه در سال‌های متمادی تلاش کرده‌اند تا مطالعات گسترده‌ای در زمینه ترس از امتحان و جنبه‌های مختلف آن انجام دهند. به‌طور قطع، بررسی این موضوع و ابعاد متنوع آن می‌تواند به درک عمیق‌تری از چالش‌های دانش‌آموزان در عرصه آموزش متوسطه منجر شود.

بدون شک، موضوع ترس از امتحان یکی از مسائل اساسی در آموزش متوسطه است و همچنین اضطراب دانش‌آموزان نیز موضوعی مهم و قابل بحث در این زمینه به شمار می‌آید. پرداختن به این موضوع می‌تواند راهکارهای آموزشی مؤثری را برای پژوهشگران فراهم کند.

یکی از مسائل کلیدی مرتبط با ترس از امتحان، اضطراب دانش‌آموزان است که تأثیر قابل توجهی بر نتایج پژوهش‌های محققان در این حوزه دارد. پژوهشگران آموزش متوسطه بر این باورند که می‌توانند تحقیقات علمی و محتوای غنی را در این زمینه ارائه دهند که یکی از مهم‌ترین جنبه‌های آن، آموزش متوسطه است.

اضطراب در برخی مواقع می‌تواند موجب خلاقیت و سازندگی در فرد شود و او را به مواجهه جدی با مسئولیت‌هایی مانند آماده‌سازی برای امتحان یا انجام وظایف اجتماعی وادار کند. اضطراب به عنوان بخشی از زندگی انسان‌ها، در همه افراد به میزان معقولی وجود دارد و در این سطح، به عنوان پاسخی سازگار تلقی می‌شود. به عبارت دیگر، اگر اضطراب وجود نداشت، ممکن بود ما در فعالیت‌های روزمره‌مان غفلت کنیم. فقدان اضطراب می‌تواند ما را با مشکلات جدی مواجه کند؛ چرا که اضطراب است که ما را وامی‌دارد تا برای معاینات پزشکی مراجعه کنیم، کتاب‌های قرضی را بازگردانیم یا با احتیاط در شرایط خطرناک رانندگی کنیم و بدین ترتیب، زندگی پربارتر و سازنده‌تری داشته باشیم.

بنابراین، اضطراب به عنوان جزئی از زندگی انسان، یکی از مؤلفه‌های شخصیت او را شکل می‌دهد. از این منظر، برخی از اضطراب‌های دوران کودکی و نوجوانی می‌توانند بهنجار باشند و تأثیر مثبت آن‌ها بر فرایند تحول قابل پذیرش است. اما اگر اضطراب از حد معقول فراتر رود و به حالت مزمن تبدیل شود، نه تنها دیگر

نمی‌توان آن را پاسخ سازگار دانست، بلکه باید آن را منبعی از شکست و ناتوانی تلقی کرد که فرد را از بسیاری از امکاناتش محروم می‌کند و انعطاف‌پذیری او را کاهش می‌دهد. این وضعیت می‌تواند منجر به بروز اختلال‌های اضطرابی متنوعی شود که از اختلال‌های شناختی و جسمی تا ترس‌های غیرمنطقی و وحشت‌زدگی را شامل می‌شود.

همانگونه که واقفیم در رشته آموزش متوسطه فاکتور ها و محور های پژوهشی بیشماری وجود دارد که پرداختن به هر کدام از آن موارد می تواند یک سری از مشکلات اساسی را از نظام آموزشی و پرورشی کشور ما برطرف نموده و مرتفع سازد. چرا که متاسفانه در کشور ما از کمبود منابع مطالعاتی رنج می بریم و خصوصا در آموزش متوسطه هنوز خیلی مانده است که به نقطه قابل اعتماد و امیدوار کننده ای برسیم. بنا بر این نیاز است که در این رابطه در رشته آموزش متوسطه تحقیقات و پژوهش های قابل قبولی صورت گیرد.

بیان مسئله

آمارها نشان می‌دهد که موضوع ترس از امتحان یکی از اساسی‌ترین موضوعات در حوزه آموزش متوسطه است و نقش تعیین‌کننده‌ای در نظرات اندیشمندان و پژوهشگران این رشته دارد. پرداختن به این موضوع و همچنین به مسائلی چون اضطراب دانش‌آموزان می‌تواند افق‌های تازه‌ای را در عرصه آموزش متوسطه باز کند. بنابراین، نیاز است که به این موضوع به‌طور گسترده‌تری پرداخته شود و آن را به مسائل پیش‌رو و چشم‌اندازهای پژوهشی آتی گسترش داد.

اقدام پژوهی به‌عنوان یکی از روش‌های تحقیق توصیفی، هدفش توصیف شرایط یا پدیده‌های مربوط به نظام آموزشی است. با استفاده از این روش می‌توان موقعیت‌های مربوط به اقدام‌ها و عملیات آموزشی را مشخص کرده و در بهبود آن‌ها کوشید.

دانش‌آموزان هر روز مشق می‌نویسند، درس می‌خوانند و در فعالیت‌های گوناگون کلاسی شرکت می‌کنند و همه چیز به روال عادی پیش می‌رود. اما زمانی که امتحانات آغاز می‌شود، آرامش آن‌ها به هم می‌خورد و همه چیز تغییر می‌کند. برخی از دانش‌آموزان عصبانی، افسرده، پریشان و مضطرب می‌شوند و گروهی دیگر چنان آشفته و نگران می‌گردند که پاسخ سوالات ساده را نیز فراموش می‌کنند.

داشتن کمی اضطراب و دلهره در ایام امتحانات امری طبیعی و معقول است، چرا که این احساس می‌تواند موجب حرکت و انگیزه دانش‌آموزان برای درس خواندن و موفقیت شود. اما اگر این اضطراب به حدی برسد که تأثیر منفی بر روند آموزشی روزانه آن‌ها بگذارد و مانعی برای پیشرفتشان شود، غیرطبیعی و نامعقول است.

«اضطراب» در فرهنگ لغت به معنای دلواپسی، دل‌شوره داشتن و پریشانی خاطر است. اما در حوزه روان‌شناسی، اضطراب حالتی است که فرد در قبال آینده غیرقابل پیش‌بینی دچار آن می‌شود، به‌طوری‌که کارکرد او عملاً تحت تأثیر قرار می‌گیرد و فرد نمی‌تواند از موقعیت کنونی خود لذت ببرد.

بنابراین، توجه به این موضوع و بررسی دقیق آن در پژوهش‌های آموزشی می‌تواند به بهبود شرایط یادگیری و کاهش اضطراب دانش‌آموزان کمک کند.

امر تعلیم و تربیت، مشارکت جدّی و همه جانبه را می طلبد که در یک سوی آن اولیا، یعنی نخستین معلمانِ فرزندان در خانه هستند و در سوی دیگر مربیان، یعنی معلمانِ دانش آموزان در آموزشگاه قرار دارند. اولیا و مربیان، همواره در تکوین تعلیم و تربیت فرزندان در تعامل هستند؛ بدین صورت که حاصل تربیت فرزندان در خانواده ها، به عنوان پیش نیاز و خمیرمایه شروع کار معلمان در مدارس است و حاصل کار مربیان در مدارس، تربیت عضوی مفید و آشنا به وظایف برای نهاد خانواده و اجتماع است. این تعامل و داد و ستد خانه و آموزشگاه یا اولیا و مربیان، تعاملی پیوسته و همیشگی است و محصول آن، تربیت نسلی پویا، با نشاط، دانش پژوه و با کفایت است که نقش مؤثری در سازندگی و خودکفایی کشور بر عهده خواهند داشت.

توصیف وضعیت موجود

اینجانب صفورا روشنی ناصر هستم .بنده فارغ التحصیل رشته دبیری ریاضی هستم.در سال تحصیلی جدید ۱۴۰۴_۱۴۰۳ در دبیرستان دخترانه ی ایمان شهرستان اراک مشغول به تدریس می‌باشم. مدرسه ایمان دارای ۹ کلاس و نزدیک به ۳۰۰ دانش آموز و هر کلاس بین ۳۰ تا ۳۵ دانش آموز مشغول به تحصیل هستند. مدرسه ایمان دارای دو طبقه و اینجانب در پایه ی هفتم و هشتم و نهم تدریس میکنم. دانش

آموزان مدرسه ایمان دارای سطح فرهنگی بالا و از نظر درآمدی از قشر متوسط منطقه هستند .از نظر هوشی در سطح متوسط و برخی هم از هوش بالایی برخوردار هستند.

سوالات پژوهش

۱) آیا این موضوع ،مسأله و دغدغه ی من / ما در مدر سه و کلاسمان است ؟

۲) آیا می توان این موضوع را در مدت کوتاه ،حداکثر سه یا چهار ماه ،بررسی کرده و نتیجه علمی آن را مشاهده کرد ؟

۳) آیا این موضوع ،تغییری در کلاس درس و مدرسه ممکن است به وجود آورد ؟یا صرفاً یک امر ذهنی و مجرد است ؟

۴) آیا می توان در مورد آن اطلاعات لازم و کافی به دست آورد ؟ً چنین تحقیقی امکان پذیر است یا نه ؟

اهداف پژوهش

اهداف اصلی:

۱. **شناسایی عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان**: بررسی عوامل اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی که می‌توانند به بروز اضطراب در دانش‌آموزان منجر شوند.

۲. **تحلیل تأثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی**: ارزیابی چگونگی تأثیر اضطراب (آشکار و پنهان) بر عملکرد تحصیلی و یادگیری دانش‌آموزان.

۳. **توسعه راهکارهای مدیریت اضطراب**: ارائه راهکارهایی برای کاهش اضطراب امتحان و بهبود کیفیت یادگیری در دانش‌آموزان.

اهداف جزئی:

۱. **بررسی تفاوت‌های فردی در بروز اضطراب**: تحلیل چگونگی تأثیر متغیرهای فردی مانند جنسیت، سن و پیشینه تحصیلی بر میزان اضطراب.

۲. **شناسایی نشانه‌های اضطراب در دانش‌آموزان**: شناسایی علائم و نشانه‌های اضطراب در دانش‌آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی.

۳. **تحلیل نقش خانواده و محیط آموزشی**: بررسی تأثیر خانواده و محیط آموزشی بر احساس اضطراب دانش‌آموزان.

۴. **توسعه ابزارهای سنجش اضطراب**: طراحی و اعتبارسنجی ابزارهایی برای سنجش میزان اضطراب در دانش‌آموزان.

۵. **بررسی تأثیر روش‌های آموزشی بر اضطراب**: بررسی چگونگی تأثیر روش‌های تدریس و ارزیابی بر میزان اضطراب امتحان در دانش‌آموزان.

مفروضات تحقیق

۱. **مفروضه اول**: عوامل اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی تأثیر معناداری بر میزان اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دارند.

۲. **مفروضه دوم**: بین میزان اضطراب آشکار و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معکوس وجود دارد؛ به‌طوری‌که افزایش اضطراب موجب کاهش عملکرد تحصیلی می‌شود.

۳. **مفروضه سوم**: تفاوت‌های فردی (مانند جنسیت و سن) بر بروز و شدت اضطراب امتحان تأثیرگذار هستند.

۴. **مفروضه چهارم**: خانواده و حمایت‌های اجتماعی نقش مهمی در کاهش اضطراب امتحان و بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارند.

۵. **مفروضه پنجم**: روش‌های آموزشی و ارزیابی که بر اساس نیازهای دانش‌آموزان طراحی شده‌اند، می‌توانند میزان اضطراب امتحان را کاهش دهند.

۶. **مفروضه ششم**: ابزارهای سنجش اضطراب می‌توانند به‌طور معتبر و قابل اعتمادی میزان اضطراب امتحان را در دانش‌آموزان اندازه‌گیری کنند.

۷. **مفروضه هفتم**: بین اضطراب پنهان و واکنش‌های هیجانی در موقعیت‌های پراضطراب رابطه معناداری وجود دارد.

اهمیت موضوع :

در پیدایش اضطراب، عوامل متعدد اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی به‌عنوان زمینه‌سازهای محیطی با استعدادهای زمینه‌ای ژنتیکی ترکیب می‌شوند و علائم آن به تدریج در سنین کودکی و نوجوانی آشکار می‌شود.

انواع اضطراب:

- **اضطراب آشکار**: این نوع اضطراب بیانگر احساسات افراد در مورد تنش، بیم از آینده، ناآرامی، خودخوری، برانگیختگی و فعال‌سازی سیستم خودمختار (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) است. افراد مبتلا به اضطراب آشکار ممکن است در موقعیت‌های اجتماعی یا تحصیلی دچار احساسات شدید منفی شوند که می‌تواند عملکرد آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

- **اضطراب پنهان**: این نوع اضطراب به تفاوت‌های فردی نسبتاً ثابتی اشاره دارد که نشان‌دهنده مستعد بودن به ابتلا به اضطراب است. این تفاوت‌ها می‌تواند بر اساس ادراک موقعیت‌های پراضطراب مانند خطر یا تهدید شکل بگیرد. افراد با اضطراب پنهان ممکن است در مواجهه با چنین موقعیت‌هایی واکنش‌های شدیدتری از خود نشان دهند، حتی اگر در ظاهر آرام به نظر برسند.

در نتیجه، فهم این دو نوع اضطراب و عوامل مؤثر بر آن‌ها می‌تواند به ما کمک کند تا راهکارهای مؤثری برای مدیریت اضطراب در دانش‌آموزان و بهبود کیفیت یادگیری آن‌ها ارائه دهیم.

- نشانه های اضطراب

اضطراب می تواند بعضی از نشانه های زیر را به وجود آورد و نوع علا یم آن در افراد متفاوت است. (گرفتگی یا اضطراب، احساس درد، تپش قلب، تعرق بدن، مشکلا ت خواب و...)

- نشانه های روحی و روانی: (بی حوصلگی، خلق ناپایدار، بی قراری و...)
- نشانه های رفتاری: (پرخاشگری، بازی با موی سر یا کندن پوست سر، نداشتن تمرکز و...)
- نشانه های فکری: (گیجی یا شلوغی ذهن، بهانه جویی، اشتباهات مکرر و...)

- نظریه های روانشناختی

- نظریه های روانکاوی:

تکامل تدریجی نظریه های زیگموند فروید را در مورد اضطراب از مقاله وسواس ها وفوبی ها می توان این گونه دریافت که فروید اضطراب را هشداری برای ایگو معرفی می کند که از فشار سائق نامقبول برای تظاهر آگاهانه و تخلیه خبر می دهد. اگر سطح اضطراب بالا تر از آنچه به عنوان هشدار لا زم است برود، ممکن است با شدت حمله هراس خودنمایی کند.

- نظریه های رفتاری:

با یادگیری اضطراب بعضی از موثرترین درمان های اختلا لا ت اضطرابی را به وجود آورده است. طبق نظریه های رفتاری، اضطراب یک واکنش شرطی در مقابل محیطی خاص است و درمان معمولا با نوعی حساسیت زدایی از طریق رویارویی مکرر با محرک اضطراب انگیز، همراه با روش های روان درمانی شناختی به عمل میآید.

▪ نظریه وجودی:

نظریه های وجودی اضطراب مدل هایی برای اختلا ل اضطراب منتشر به وجود آورده است که در آنها محرک قابل شناسایی خاصی برای احساس اضطراب مزمن وجود ندارد و شخص از پوچی عمیق در زندگی خود آگاه می گردد که ممکن است حتی از پذیرش مرگ غیرقابل اجتناب خود نیز برای او دردناکتر باشد. آنچه از مطالعات برمی آید سنین نوجوانی و جوانی از نظر انواع اختلا لا ت اضطرابی و در یک شیوع قرار دارند.

تعریف و تبیین واژه های کلیدی:

تعاریف «اضطراب»

بر اساس موضع گیری های گوناگون متخصصان، تعریف های گوناگونی برای «اضطراب» ارائه شده است. برای اجتناب از هرگونه سوء تفاهم، مهم ترین آن ها ذکر می شوند:

الف. «اضطراب» عموما یک انتظار به ستوه آورنده است و ممکن است در تنشی گسترده و موحش و اغلب بی نام، اتفاق افتد. این حالت، که به شکل احساس و تجربه کنونی، مانند هر اغتشاش هیجانی در دو سطح همبسته روانی و بدنی در فرد پدید می آید، ممکن است به یک تهدید عینی «اضطراب آور» (تهدید مستقیم یا غیرمستقیم مرگ، حادثه شوم شخصی یا مجازات) نیز وابسته باشد. (لافون Lafon، ۱۹۷۳)(۴)

ب. «اضطراب» عبارت است از: واکنش فرد در مقابل یک موقعیت ضربه آمیز؛ یعنی موقعیتی که تحت تأثیر بالا گرفتن تحریکات، اعم از بیرونی یا درونی، واقع شده و فرد در مهار کردن آن ها ناتوان است. (چاپلین، Chaplin، ۱۹۷۵)(۵)

ج. ناراحتی در عین حال روانی و بدنی که بر اثر ترسی مبهم و احساس ناایمنی و تیره روزی قریب الوقوع در فرد آدمی به وجود می آید. (پیه رون Pireron، ۱۹۸۵)(۶)

د. اضطراب به منزله حالت هیجانی توأم با هشیاری مستقیم نسبت به بی معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می کنیم. (ربر Reber، ۱۹۸۵)(۷)

ه . اضطراب پیشاپیش نسبت به خطرها یا بدبختی های آینده، همراه با احساس بی لذتی(۸) یا نشانه های بدنی تنش، که البته منبع خطر پیش بینی شده می تواند درونی یا بیرونی باشد. (DSMIV,۱۹۹۴)(۹)

و. ترسی که در اثر به خطر افتادن یکی از ارزش های اصولی زندگی شخص ایجاد می شود. (رولومی Rolomy)(۱۰)

در یک جمع بندی کلی از چند تعریفی که ذکر شد، می توان «اضطراب» را به عنوان احساس رنج آوری که با یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به شیئی غیرمعین وابسته است، تعریف کرد. به عبارت دیگر، اضطراب مستلزم مفهوم ناایمنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی کند.

اضطراب امتحان:

اضطراب امتحان، حالت هیجانی ناخوشایندی است که قبل از آغاز امتحانات اغلب دانش آموزان (یا دانش جویبان) در وجود خود حس می کنند، این اضطراب نیز می تواند همچون سایر اضطراب های گوناگون همراه با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس می باشد. در مواردی نیز اضطراب امتحان می تواند به مشکل اساسی و جدّی برای دانش آموزان تبدیل شود و هنگام شروع امتحانات آنها را شدیداً عصبی و ناتوان کند تا حدّی که هیچ تمرکز و توجهی به افکار و اندیشه هایشان نداشته باشند.

سلامت روانی:

گروهی از والدین و آموزگاران چنان نگران موفقیت بچّه ها در طول سال تحصیلی اند که ناخوداگاه اضطراب را در بین خانواده و محیط مدرسه رواج می دهند و موجب کاهش سلامت روانی خود و دانش آموزان می شوند. توضیح این نکته لازم است که اندکی هشدار دادن و ایجاد انگیزه در وجود بچّه ها، موجب برنامه ریزی منظّم، افزایش حس مسئولیت پذیری، کار و تلاش آنها می شود، ولی باید توجّه داشت اگر این مقدار بیشتر

از حدّ معمول باشد، مشکلات گوناگونی از جمله: افت تحصیلی و کاهش یادگیری و عدم علاقه بچّه ها را به دنبال خواهد داشت.

اعتماد به نفس:

بسیاری از دانش آموزان قبول دارند زمانی که دقیق تر و عمیق تر مطالعه می کنند اضطراب امتحان در آنان به حداقل کاهش می یابد. این امر نیز بدان دلیل است که هرچه درباره ی موضوعی بیشتر بدانند، مهارت و اعتماد بیشتری نسبت به داشته های خود پیدا می کنند.

گرد آوری شواهد یک

با گذشت چند روزی از سال تحصیلی و با مشاهده وضعیت شواهد موجود و همچنین با توجه به تجربیاتی که کسب کرده بودم متوجه شدم که باید دلایل این مشکل را باکمک خود دانش آموزان و اولیا وهمکاران محترم پیدا کنم و تا حد توان این مسئله را حل کنم . چرا که در نظام آموزشی و پرورشی می بایست بدون هیچ کم وکاستی وظایف را انجام دهیم و هر روز جدی‌تر و سختگیرتر از قبل باشیم .

پس از گذشت چند هفته از سال تحصیلی و برگزاری آزمون های سنجش آزمایشی متوجه شدم که دانش آموزم به نام (س_ه) ترس و دلهره و اضطرابش از امتحان بیشتر از دیگر دانش آموزان می باشد، و اضطراب زیادی دارد به طوری که باعث شده این اضطراب و اضطراب روی کلیه مسائل آموزشی اش تاثیر بگذارد. .

مصاحبه با دانش آموزان در رابطه با اضطراب

برای گرد آوری اطلاعات و یافتن پاسخ پرسشنامه ای با دانش آموزان مطرح کردم:

دانش آموز گرامی:

لطفاً جملات زیر را به دقت بخوانید و یکی از چهار گزینه را که به بهترین وجه ممکن ویژگیهای شما را بیان میکند، علامت بزنید. برای این که راحتتر بتوانید به سؤالات زیر پاسخ دهید خود را در حال انجام یک

امتحان فرضی تصور کنید و با توجه به احساسات، افکار و رفتارهایی که در حین امتحان یا قبل از آن از شما سر میزند، پاسخ دهید.

۱ -با وجود تلاش زیاد، باز هم نمیتوانم موقع امتحان، تمرکز حواس داشته باشم.

۲ -هر چه به روز امتحان نزدیکتر میشوم، یادگیری مطالب برایم دشوارتر میشود.

۳ -قبل از شروع امتحان، خیلی ناآرام و بیقرار میشوم.

۴ -حتی وقتی درسی را خوب خواندهام باز هم موقع امتحان دچار دلهره میشوم.

۵ -دلواپسم که مبادا در امتحاناتم نمره خوبی نگیرم.

۶ -در جلسه امتحان برای جواب دادن به سؤالات احساس ناتوانی میکنم.

۷ -هر چه سؤالات امتحان دشوارتر باشد نگرانی و دلهرهام در جلسه امتحان بیشتر میشود.

۸ -در باره شکست در امتحان زیاد فکر میکنم.

۹ -در ایام امتحانات دچار ناآرامی و بیقراری میشوم.

۱۰ - به محض این که چشمهایم به سؤالات میافتد، حس میکنم که هیچکدام را بلد نیستم.

۱۱ - هنگام امتحان آن قدر عصبی میشوم که نمیتوانم سؤالات را به درستی بخوانم.

۱۲ - به خاطر دستپاچگی در جلسه امتحان، در پاسخ دادن به سؤالات اشتباه میکنم.

۱۳ - نگرانم که مبادا از عهده امتحانات برنیایم.

۱۴ - هنگام امتحان نمیتوانم آرامش خود را حفظ کنم.

۱۵ - به خاطر نگرانی زیاد در مورد امتحان، یک مطلب را بارها می خوانم، ولی باز هم خوب یاد نمیگیرم.

۱۶ - موقع امتحان دچار دلشوره میشوم.

۱۷ - اگر در یک امتحان نمره کم بگیرم در مورد شایستگی و لیاقتم دچار تردید میشوم.

۱۸ - امتحانات سختتر مرا مضطربتر میکند.

۱۹ - به علت عصبی شدن در جلسه امتحان، نتیجه امتحانم خوب نمیشود.

۲۰ - هنگام امتحان احساس می کنم که قلبم به شدت میزند.

۲۱ - در امتحان نمی توانم آنچنان که هستم، خودم را نشان دهم.

۲۲ - هنگام امتحان دستپاچه می شوم.

۲۳ - هنگام امتحان تمام بدنم می لرزد.

۲۴ - نگرانی و ترس از امتحان باعث میشود که سؤالات را جا به جا جواب بدهم.

۲۵ - ترس از امتحان باعث میشود که حقم ضایع گردد.

جمع آوری اطلاعات برای ارائه ی راه حل ها

۱- مصاحبه:

ابتدا درمورد اهمیت ترس از امتحان و اضطراب دانش آموزان سوالاتی از دانش آموزان و اولیای آنها پرسیده شد و آنها پاسخ های گوناگونی ارائه دادند که این پاسخ ها را به طور خلاصه یاد داشت کردم. وبا اساتید و مشاورین و همکاران محترم مصاحبه کرده و اطلاعاتی در این زمینه به دست آوردم.

۲- برگزاری جلسه همکاران

جلسه ای با همکاران برگزار کردیم و در مورد مسئله ترس از امتحان با همکاران بحث و گفتگو کردیم و نتایج آنها را نیز به صورت یادداشت برداری تدوین نمودم.

۳- طرح پرسش

با توجه به پاسخ هایی که دانش آموزان و اولیاء در پاسخ به سوالات در رابطه با ترس از امتحان داده بودند لازم دانستم که اطلاعاتی را در این زمینه از اولیا بدست آوردم.

۴- مطالعه

مطالعه ی کتابها، مجلات و تحقیقاتی که در این زمینه کار شده بود،که عنوان بعضی از آنها در منابع و مأخذ ذکر شده است نیز، راه حل هایی یافت شد.

۵- مشاهده

یکسری از اطلاعات را با مشاهده مکرری که در جلسات و....داشتم به دست آوردم و از این طریق صحت نظر های ایشان در رابطه با پاسخ سوالات تأیید گردید.پس از بررسی اطلاعاتی که از طریق مصاحبه و طرح پرسش و مطالعه و مشاهده و نظریه های همکاران سایر مدارس و مشاوران امر به دست امد اطلاعات حاصل از این فرایند مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و مواردی که باید در این زمینه تغییر و اصلاح یابد معین شد.

پیشینه تحقیق

آنچه حائز اهمیت است این است که ترس از امتحان و موضوعات مربوط به آن تاثیر قابل ملاحظه ای در مسائل پژوهشی در رشته آموزش متوسطه دارد . مسائلی که در این رابطه مورد بحث است شامل موارد زیادی می باشد که هر یک رابطه مستقیم و معنا داری با قضیه مذکور دارند. در این میان می توان به مقوله اضطراب دانش آموزان اشاره نمود. در واقع مقوله اضطراب دانش آموزان از دیدگاه پژوهشگران موضوع ای غیر قابل اجتناب پیرامون ترس از امتحان می باشد. باید گفت موضوع اضطراب دانش آموزان این موضوع را ثابت می کند که می توان در رشته آموزش متوسطه افق های تازه ای را بر روی محققین باز کرد.

اگرچه عمده تحقیقات انجام یافته ی مرتبط، به چگونگی رابطه در این مقوله پرداخته‌اند، اما مطالعات محدودی به بررسی متغیرهای همبسته با آن اختصاص یافته‌اند که اساس ارائه‌ی یک رویکرد پیشگیرانه و مداخله‌ای مؤثر است، به ویژه آنکه شکل پژوهشگری در رابطه با ترس از امتحان و ماهیت آن در سال‌های اخیر تغییر یافته است. اکثر محققان توافق دارند که مبحث ترس از امتحان و رابطه آن با اضطراب دانش آموزان از مهمترین مسائل مورد انتظار در جامعه پژوهشی است.

یکی از بهترین روش‌های پژوهش پیرامون ترس از امتحان، استفاده از نظرات پژوهشگران موفق است. با توجه به اینکه مسائل مربوط به ترس از امتحان ابعاد و جنبه های مختلفی را در بر می‌گیرد، لذا ارائه‌ی اطلاعات جامع از فاکتورهای تحقیقاتی مربوط به آن دشوار است.تاکنون در جامعه ما درباره ی موضوع ترس از امتحان در موسسات آموزش عالی و تأثیر آن بر اضطراب دانش آموزان و عملکرد آن ها بررسی چندانی صورت نگرفته است فقدان ابزار مناسب برای ارزیابی پژوهش های صورت گرفته و استفاده از آن در فعالیت های آموزشی، کنفرانس ها و فراخوان های علمی و آموزشی به شدت به چشم می خورد.

بسیاری از تحقیقاتی که در موسسات آموزش عالی صورت گرفته است بیشتر در مورد اضطراب دانش آموزان و به صورت تئوری متمرکز است. اگر هر یک از راهبردهای اجرائی شده به طور کامل انجام نشود، شاید دیگر زمان آن رسیده باشد که به دنبال شناخت راهکارها و هم چنین احتمالات جدیدتری برای مشخص کردن مسائل پژوهشی مربوط باشیم. با وجود اینکه مطالعات کمی و کیفی متعددی در مورد ترس از امتحان وجود دارد اما بیشتر پژوهش ها در این زمینه کمی بوده است و در آن ها به موضوعات فرآیند اضطراب دانش آموزان که به عنوان یک فاکتور اصلی در ترس از امتحان مطرح می باشد توجه نشده است.با توجه به اثرات پژوهش علمی پیرامون مسائل ترس از امتحان و اضطراب دانش آموزان لازم و ضروری بود تا در جهت روشن شدن چگونگی بررسی این موضوع پژوهش هایی انجام شود. با توجه به عدم پژوهش‌های کافی در زمینه ترس از امتحان و نیز جدید بودن اجرای این پژوهش در جامعه مورد مطالعه، پژوهش حاضر با هدف مذکور اجرا گردید.

تجزیه و تحلیل داده ها

در رابطه با مشکل حاضر و حل مسائل و چالش های مربوطه باید خاطر نشان نمود که این عرصه‌ای است که بایدخلاقیت و شایستگی‌ها را نشان بدهیم و معیار ارزیابی باید همین باشد و روش‌هایی پیدا کنیم که مطمئن باشیم این کار به درستی انجام می‌گیرد . امروز زمان اثبات شایستگی است و باید واکنش سریع و سنجیده به شرایط داشته باشیم و باید نشان بدهیم که می‌توانیم در شرایط متفاوت تعادل برقرار می‌کنیم و کار آموزش را به دقت انجام می‌دهیم .

تجزیه و تحلیل اطلاعات:

برای رهایی از اضطراب پس از مصاحبه و مشاهده به راهکار های زیر دست یافتم:

۱. حساسیت زدایی منظم

۲. ایمن سازی در مقابل اضطراب

۳. آموزش مهارت های مطالعه

۴. مقابله با باورهای غیر عقلانی و غیر منطقی

۵. ایمن سازی در مقابل اضطراب

۶. آموزش توجه (عدم توجه به محرک های نامربوط به تکلیف و توجه به محرک های مربوط به تکلیف)

نقش اولیای مدرسه در کاهش اضطراب امتحان :

-ایجاد رابطه صمیمی و دوستانه با دانش آموز مضطرب

-محبت کردن به دانش آموزان و صحبت کردن پیرامون مسائل مختلف به صورت دوستانه

- عدم ایجاد ترس و واهمه از امتحان در دانش آموزان (جلسه ی امتحان نه انتقام)

- اطمینان خاطر به دانش آموزان درراستای طراحی سؤالات از متن کتاب

- گنجاندن سؤالات دشواردر شماره های آخر

- اجتناب از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش آموزان

- هدف امتحان ارزیابی از دانسته های دانش آموزان می باشد نه آنچه را که نمی دانند

- توجه به اصول سنجش و اندازه گیری خصوصاً سطح دشواری سؤالات

- اجرای امتحانات مستمر و خودآزمایی به منظور آشنا کردن دانش آموزان با سؤالات و نحوه ی امتحان

- و ...

راه حل پیشنهادی:

برای تقلیل و کاهش اضطراب و اضطراب دانش آموز راه کارها و راهبردهای ذیل پیشنهاد می شود:

۱- ایجاد رابطه صمیمی و دوستانه با دانش آموز

۲- برقراری ارتباط با اولیای دانش آموزم در خصوص برطرف نمودن اضطراب و اضطراب در دانش آموز

۳- استفاده از روش های نوین علمی و آموزشی که بتواند فرایند یادگیری در دانش آموزان را تسهیل نماید .

۴- نیل به هدفهای ارزشمند آموزشی که بدانیم علی الاصول نه تنها دانش آموز نباید ترس و دلهره ای به خود راه دهد بلکه باید به این درجه از آمادگی علمی برسد که مشتاقانه به انتظار روزهای امتحان باشد.

اقدام راه حل های پیشنهادی (اقدام و اجرای راه حلها):

با عنایت به مواجه بودن دانش آموزم و اضطراب شدیدش در کلاس ، چند راه کار را جهت کاهش و تقلیل دلهره و اضطراب به ترتیب و شرح ذیل معمول داشتم:

۱- تماس تلفنی با اولیای (س_ه) و درخواست مساعدت آنها

۲- (س_ه) را همیشه پیش خودم می آوردم و به وی محبت می کردم.

۳- با (س_ه) ارتباط صمیمی برقرار کردم به طوری که پیش من راحت بود و حرف های دلش را می زد.

۴- از او پیش دانش آموزان تعریف می کردم و نقاط مثبت وی را به دوستانش می گفتم.

۵- به مناسبت تولدش کادویی را برای او تهیه کردم و پیش همکلاسی هایش به وی دادم.

۶- در حیاط مدرسه با او قدم می زدم و برایش گاهی خوراکی می خریدم.

راهکارهای اجرای بازی درمانی

خاله سوسکه

نوع بازی: فردی

اهداف:

- کاهش ترس کودک
- تبدیل ترس به یک فعالیت لذت‌بخش
- ایجاد یک روش مناسب جهت بیان ترس در کودک
- مواجه تدریجی کودک با ترس‌هایش

وسایل لازم:

- کاغذ سفید
- مداد رنگی
- کاغذ رنگی، روبان و وسایل تزیینی

شرح:

در ابتدا از دانش آموز خواستم چیزهایی را که به آن‌ها علاقه دارد و با آن‌ها احساس خوشحالی می‌کند روی کاغذ بکشد. این موضوعات می‌تواند شامل افرادی مثل اعضای خانواده، خوردنی‌هایی مثل کیک، یا دوستانش باشد.

در مرحله دوم از او خواستم چیزهایی را بکشد که کمی از آن‌ها می‌ترسد. مثل تاریکی، سگ، سوسک، هیولا و هر چیزی که او از آن‌ها وحشت دارد.

در مرحله سوم کودک همان طور که آن را جلو خودش گذاشته فریاد بزند و اسم آن موجود را بیاورد. «واااااااای سووووووووسک»!

در مرحله چهارم از از او خواستم که موضوع ترس خود را خنده‌دار کند. برایش اسم خنده‌دار بگذارد، با کاغذ رنگی برایش کلاه و لباس درست کند. با رنگ‌های روشن و خال‌خالی آن را رنگ کند.

بحث و گفتگو:

این بازی در درمان و کاهش ترس کودکان بسیار موثر است. حتی کودکانی که از کابوس‌های شبانه مدام در رنجند می‌توانند از این فن کمک بگیرند. صحنه همیشگی اضطراب و کابوس خود را روی کاغذ نقاشی کنند و آن را زیبا سازند یا برای ایجاد حس رهایی از ترس آن را پاره کنند و دور بریزند.

گرد آوری شواهد دو

پس از اجرای راه حل های گفته شده روز به روز حال (س_ه) بهتر می شد. از وابستگی اش به پدر کم شد و اضطراب و اضطرابش از بین رفت. پدر و مادرش بسیار خوشحال بودند. و همواره از من تشکر می کردند. و مدیر مدرسه نیز از وضعیت پیش آمده راضی و خوشنود بود.

ارایه پیشنهادات:

بر اساس پژوهش و تحقیقات حاصله و تجربیات کسب شده توجه به موارد زیر می تواند برای پژوهش های بعدی موثر واقع شود:

الف- دانش آموزان و اولیای محترم آنان باید بپذیرند که مطالعه و درس خواندن موثر و کارآمد برای گذراندن موفقیت آمیز امتحانات، از همان روز اول بازگشایی مدارس آغاز می شود. لذا اگر آموزگاری دارند که نکات مهم درس را روی تابلو می نویسد، همان طور که به درس و صحبت های او با دقّت گوش می دهند، از نوشته های او نیز یادداشت برداری کنند، اگر احساس می کنند که موضوع درس را کاملاً متوجّه نشده اند، از معلّم و آموزگار مربوطه خود بخواهند که آن مطالب را دوباره برایشان توضیح دهد چون بسیاری از معلّمین و مربیّان و آموزگاران، زمانی که متوجّه می شوند دانش آموزان با علاقه و تمایل بیشتری به درس توجّه می کنند، از تکرار و توضیح مطالب درس لذّت می برند، زیرا هدف آنها آموزش و یادگیری دانش آموزان است.

ب- در هر صورت این اضطراب ها را می توان با آموزش صحیح و درست به دانش آموزان و اولیای محترم آنان و چگونگی انجام مطالعه صحیح و اصولی فرزندانشان همراه با فهمیدن مطالب درسی طی چند جلسه به آنان آموزش داد (همان اولیای دانش آموز) .

لذا در این راستا لازم است دانش آموزان مطالب درسی خود را:

۱- خلاصه برداری از مطالب مهم کلیدی درس به عمل آورند.

۲- مرور مطالب درسی همزمان با طرح سوالات مهم و پاسخ دادن به سوالات مطروحه.

۳- بازخوانی و مرور کتاب و جزوه درسی.

انواع اضطراب تحصیلی :

• اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده : میزان متوسط اضطراب و فشار موجب تسهیل کارکرد فرد می شود (براهنی)

• اضطراب ناتوان کننده: اگر اضطراب از حد معینی فراتر رود باعث پریشانی، عدم تمرکز، احساس درماندگی، اختلال ذهنی، شناختی و رفتاری/جسمی می گردد. عملکرد ضعیف افراد مضطرب تنها به نقایص شناختی مربوط نمی شود. در این افراد اضطراب می تواند مربوط به شایستگی و صلاحیت انجام امتحان، نقص در روش های مطالعه و کمبود مهارت های امتحان باشد.در اضطراب امتحان متغیرهای زیادی مؤثر می باشد که در این میان اضطراب عمومی و کلی مهم تر می باشد.

نقش جنسیت در اضطراب امتحان :

به دلیل مسایل فرهنگی و نقش های جنسیتی دختران مضطرب تر از پسران هستند ، زیرا اضطراب توسط دختران و زنان پذیرفته شده است . (کریگ و دابسون ۱۹۹۵).

ساراسون (۱۹۷۳) اعتقاد دارد،اضطراب حالتی است که در تعامل والدین با کودک گسترش یافته و ثبات می یابد. او ادعا می کند والدین کودکان دارای اضطراب امتحان ، علاوه بر این که نیاز به محبت و امنیت آنها را نادیده می گیرند، درکمک کردن به آنها نیزکارا نیستند. این اولیا فرزندان خود را بون توجه به علایق و استعدادهای آنهابرای کسب موفقیت مورد نظر خود تحت فشار قرار می دهند. در برخی موارد والدین آرزوهای تحقق نیافته ی خود را به فرزندانشان القا می کنند.

عوامل مؤثر در میزان اضطراب :

- تنبیه کودک به واسطه ی نمره ی کم
- انتظارات معلم
- مهارت های تحصیلی و روش های مطالعه
- دشواری امتحان
- شرایط برگزاری امتحان
- هوش
- طبقه اقتصادی، اجتماعی
- انگیزه پیشرفت

• نوع شخصیت

علل اضطراب

مشکلات خانوادگی، برخی معلولیت‌ها مانند معلولیتهای دیداری، شنیداری، گفتاری، باعث اضطراب دانش آموزان می‌شود. یکی از مهم‌ترین و عمده‌ترین علل اضطراب در دانش آموزان نمره و امتحان است.

و همچنین تبعیض قائل شدن در ابراز محبت به دانش آموزان.

برنامه‌ریزی نادرست درسی در یک هفته به گونه‌ای که چند درس سخت در یک روز قرار گیرند.

رفتار نادرست کادر مدرسه با دانش آموزان از مهمترین عوامل اضطراب زا در دانش آموزان است.

شایع ترین اختلالا ت اضطراب در کودکان و نوجوانان عبارتند از:

▪ اضطراب جدایی (Anxiety Separation)

▪ اضطراب امتحان(Anixiety EXam)

▪ اضطراب اجتماعی (Anxiety Social)

▪ ترس از مدرسه (Phodia School)

چگونه می توان با اضطراب به طور صحیح برخورد کرد؟

هر چه قدر سن ما بیشتر باشد مجرب تر می شویم و بهتر می دانیم با آن چه که روزانه پیش می آید برخورد کنیم و می دانیم چگونه باید با مسائل برخورد کنیم که تعادل زندگی مان برهم نخورد. ما یاد می گیریم که چگونه باید در برابر امور غیره منتظره عکس العمل نشان دهیم. ما قادر خواهیم بود نقطه نظرات و

رفتار خود را با مقتضیات زمان تطبیق دهیم و یک استراتژی غلبه بر اضطراب را به بهترین نحو ترتیب دهیم. اما در موارد حوادثی که ایجاد آن برای کودکان نقطه عطف زندگی آن ها به شمار می رود مثلا مرگ یکی از بستگان بسیار نزدیک یا تغییر محل زندگی یا مدرسه، واکنش آن ها در این موارد مهم زندگی کودکان در این سن برای آن که بتوانند همواره با اضطراب های زندگی با موفقیت کنار بیایند، ما به عنوان معلم یا اولیا باید بتوانیم نگاهی بر عوامل به وجود آورنده اضطراب بیندازیم و به آن نزدیک تر شویم. باید مشخص سازیم که آیا عکس العمل های جسمی و روحی آن ها عاقلا نه است.از مطالعاتی که به عمل آمده چنین برمی آید که در تعدادی از افراد غلبه بر اضطراب یک عامل ذاتی است و در تعدادی دیگر یک جریان یادگیری است.

در نهایت طرز تربیت افراد و تمرینات عملی در این مورد تاثیر به سزایی می تواند داشته باشد.

روش های پیشنهادی برای درمان اضطراب

اضطراب و تشویش ممکن است برای هریک از افراد در هر زمان و مکانی رخ دهد اما خیلی از کاهش دهنده های اضطراب و اضطراب وجود دارند که تنظیمات سیستم عصبی ما را انجام می دهند در آن صورت می توانیم نگاهی کنیم به اینکه چگونه اضطراب در ما ایجاد شد و اینکه چطوری می توانیم از روشهای درمانی برای آرام کردن سیستم عصبی خود و کاهش اضطراب استفاده کنیم .

هر کسی اضطراب را در طول زندگی خود تجربه کرده است . شاید وقتی که در اتاق انتظار دکتر نشسته اید و فکر می کنید که پزشکتان با یک سوزن خیلی بزرگ در اتاق تزریقات منتظر شماست و یا زمانی که تمام روز را صرف آشپزی کرده اید اما وقتی به صورت مادرتان نگاه می کنید می پندارید که تمام تلاشت بیهوده تلف شده است یا ازشغلتان متنفر باشید.

این تجربیات مختلف می تواند در افراد ایجاد اضطراب کند وعلائم و نشانه های متفاوتی را نشان دهد مثل طپش قلب ، داشتنن احساس نا خوشایند ، نداشتن تمرکز ، تنشهای عضلانی، خشکی دهان، عرق کردن، احساس دردهای عصبی در حفره شکمی، نفس نفس زدن .

اضطراب می تواند هم کوتاه مدت باشد و یا طولانی مدت که بستگی به منبع ایجاد کننده اضطراب دارد. البته بیشتر اضطرابها طولانی مدت هست و علائم زیادی را در شما ایجاد می کند .

اگر اضطراب شما در نتیجه واکنش به یک دوره طولانی تجربه خواهید کرد. که در این حالت بعضی از علائم از قبیل اسهال، یبوست و کج خلقی در افراد بشدت ایجاد می شود. ممکن است اضطراب شما ناشی از شغل باشد، منبعی که هرگز شما را رها نمی کند، می ترسید که صبح بیدار شوید چون مجبور خواهید بود که به سر کار بروید، می ترسید که شب به رختخواب روید چون وقتی بیدار می شوید مجبورید به سرکار روید. از پایان هفته می ترسید زیرا وقتی تعطیلات پایان هفته به اتمام می رسد بازهم مجبورید سرکار روید زمانی که اضطراب همیشه همراه شما باشد ممکن است علائمی چون درد قفسه سینه، پر اشتهایی یا کم اشتهایی، بی خوابی در انسان ایجاد شود. تمام ۳ موقعیت توصیف شده انواعی از اضطرابهای هر روزه ما هستند، اما بهر حال برای هر یک از ما ممکن است عوارضی چون جسمی، روحی و عاطفی ایجاد کند.

راهکارهای برای ایجاد آرامش در دانش آموزان

۱_ دادن مسوولیت به دانش‌آموزان یکی از بهترین روش‌های اصلاح رفتار کودکان نابهنجار می‌باشد.

۲_ تشویق دانش‌آموزان در قبال خدمات و فعالیت‌های مفید و مثبت آنان به صورت یک لبخند، تقدیرنامه و...

۳_ برپایی جشن‌های شادی و مناسبت‌های مختلف مثل ایام‌الله و ولادت‌ها

۴_ تشکیل نمایشگاه از خلاقیت‌ها، ابتکارات و فعالیت‌های خود دانش‌آموزان

۵ برگزاری اردوهای علمی- تفریحی و تربیتی در طول سال

۶ برگزاری ورزش‌های صبحگاهی برای ایجاد شادابی در اول صبح

۷ توجه به بهداشت جسمی و روانی دانش‌آموزان

۸ پرهیز از تحقیر و سرزنش دانش‌آموزان به‌خصوص در جمع دوستان در کلاس، محیط مدرسه

۹ زیباسازی محیط مدرسه (رنگ‌آمیزی کلاس‌ها، راهروها و سالن‌ها با رنگ‌های روشن و شاداب)

۱۰ مشارکت دادن اولیای دانش‌آموزان در امور عمرانی، آموزشی و... مدرسه

۱۱ نمایش فیلم‌های آموزنده به صورت CD، اسلاید و...

۱۲ نصب عکس دانش‌آموزان ممتاز، کوشا، فعال در امور تربیتی و درسی در تابلو اعلانات

۱۳ اجرای روش تدریس دانش‌آموزمحوری (تدریس و یادگیری فعال با مشارکت دانش‌آموزان)

۱۴ توجه به زنگ تفریح دانش‌آموزان و عدم حذف آن توسط معلمان و اولیای مدرسه

۱۵ تقویت فعالیت‌های تربیتی از قبیل سرود، نقاشی، طراحی، خطاطی و...

۱۶ پرهیز از هرگونه تبعیض و بی‌عدالتی در محیط مدرسه

۱۷ داشتن ظاهری آراسته و تمیز در ورود به کلاس و مدرسه

۱۸ تقویت روحیه امید به آینده‌ای روشن (نگرش مثبت به کشور، جهان و...)

۱۹ تقویت روحیه احترام به همنوع و احترام متقابل به همکلاسان، کارکنان و معلمان

۲۰ تهیه کارت تبریک برای دانش‌آموزان مثل ایام عید، تولد و...

۲۱ توزیع گل و شیرینی به مناسبت‌های مختلف

۲۲ شروع کلاس با تلاوتی از آیت کلام‌الله مجید برای ایجاد قداست در محیط کلاس

۲۳ گذشت و بخشش از خطاهای دانش‌آموزان (حدالمقدر)

۲۴ تقویت روحیه خلاقیت، نوع‌آوری و ابتکار در دانش‌آموزان

۲۵ اجرای فعالیت‌های گروهی همراه با دوستی و صمیمیت بین دانش‌آموزان

۲۶ تعامل دانش‌آموزان با مساجد، روحانیون محله و ایجاد انس و عطوفت با آنان

۲۷ تفهیم مسائل اعتقادی، مذهبی و تقویتایمان و توکل به خداوند در مقابل مشکلات و مصائب

۲۸ موعظه و اندرز در موقعیت‌ها و شرایط مناسب روحی و جسمی دانش‌آموزان

۲۹ مشارکت دادن دانش‌آموزان در فعالیت‌های مدرسه

۳۰ توجه به روحیه عاطفی، اجتماعی و روانی کودکان و نوجوانان متناسب با جسم و روح آنان

۳۱ تقویت روحیه شجاعت و تدبر

۳۲ استفاده از کلمات و جملات کوتاه و مفید بزرگان دینی و...

۳۳ استفاده از سخنران و مبلغان جذاب در مراسم صبحگاهی و ایام‌الله و مناسبت‌ها

۳۴ از بین بردن هرگونه اختلاف، چالش و تنش در بین معلمان و همکاران در مدرسه

۳۵ ارائه زندگینامه دانشمندان و بزرگان به صورت‌های سخنرانی، روزنامه دیواری و...

۳۶ برگزاری مسابقات علمی- فرهنگی و تشویق برگزیدگان

۳۷ ارائه راهکارهای برنامه‌ریزی درسی و زندگی به دانش‌آموزان

راهکار های ایجاد آرامش در کودکان توسط والدین

برای کاهش اضطراب و اضطراب، لذت‌بخش‌ترکردن و ایجاد محیطی آرام در این روزهای متوسطه راههای ساده‌ای وجود دارد که انجام‌دادن آنها از عهده هر پدر و مادری برمی‌آید.

یاد گذشته‌ها به خیر

در روزهای قبل از شروع مدرسه، از خاطرات خوب دوران مدرسه خودتان برایش تعریف کنید. اگر عکسی دارید به او نشان دهید و از احساسات خودتان در روزهای اول مدرسه برای او تعریف کنید.

آرام بخواب فرزندم!

از یکی دو هفته قبل برنامه خواب کودکتان را به‌صورت غیرمستقیم تنظیم کنید. به این معنی که طی روز فعالیتهای بدنی مناسبی برای او برنامه‌ریزی کنید تا شب خسته باشد و در عین حال محیط خانه را در ساعات متوسطه شب آرام کنید تا بتواند شبها راحت بخوابد و صبحها نیز به مرور او را زودتر از روزهای قبل بیدار کنید.

بزرگ‌شدن تو چه زیباست!

بر وجه مثبت بزرگ‌شدن فرزندتان تاکید کنید. به این معنی که از بزرگ‌شدن او به عنوان اتفاقی خوب یاد کنید و رفتارهای متناسب با سن او را تشویق کنید اما اگر اشتباهی مرتکب شد، به هیچ عنوان جمله‌ای مثل اینکه تو دیگه بزرگ شدی، آخه خجالت نمی‌کشی این کارهارو می‌کنی به کار نبرید.

این کار حس بزرگ‌شدن را برای او ناخوشایند می‌کند و عصبانیت ناشی از این صحبتها حتی ممکن است او را تشویق به کارهایی کند که شما نمی‌پسندید. در عین حال اگر مرتکب کار زشت یا اشتباهی شد به هیچ عنوان او را با این عبارت که اگر این کار را در مدرسه انجام بدهی، معلم چنین می‌کند یا فلان اتفاق می‌افتد، نترسانید. این کار تنها تصوری ترسناک از مدرسه در ذهن او به جای می‌گذارد.

تو ارزش این هزینه‌ها را داری

اگر مشکل مالی دارید و در تامین هزینه شهریه مدرسه یا خرید لوازم تحریر مشکل دارید به هیچ عنوان آن را به کودکتان منتقل نکنید چرا که این موضوع در او احساس گناه ایجاد می‌کند و احساسی بد از اینکه بزرگ شده و باعث زحمت شما شده است.

سعی کنید خرید لوازم تحریر را تبدیل به خاطره‌ای لذت‌بخش برای او کنید. البته منظور این نیست که هر چه او خواست برایش تهیه کنید که این خود عواقب بدی به دنبال خواهد داشت. شما که می‌خواهید مقداری پول صرف این کار کنید، لطفا این کار را بدون منت گذاشتن و ابراز ناراحتی از اینکه مجبور به صرف این هزینه هستید، انجام دهید.

راضی‌ام به رضای خدا

اگر مدرسه موردنظر شما به هر دلیلی کودکتان را ثبت نام نکرده، لطفا موضوع را تمام شده بدانید و از افسوس‌خوردن در این مورد جدا پرهیز کنید. توجه داشته باشید که این موضوع دیگر تمام شده و تکرار خاطره آن یادآور احساس شکست برای فرزندتان است؛ یادآوری این موضوع که شما انتظار کاری را از او داشتید که او نتوانسته از عهده آن برآید یعنی آسیب رساندن به اعتماد به نفس او.

راه مدرسه کدوم وره؟

در روزهای قبل از مدرسه، سعی کنید حتما با کودکتان سری به مدرسه او بزنید، اگر کودکتان اضطراب دارد، می‌توانید چندین‌بار این کار را انجام دهید تا او کم کم با فضای مدرسه آشنا شود.

مشکلی نیست که آسان نشود

در این روزهای باقی‌مانده، می‌توانید در مورد موضوعاتی که فکر می‌کنید می‌تواند باعث اضطراب کودکتان یا حتی خودتان شود، به صورت داستان صحبت کنید. به عنوان مثال داستان کودکی که از گم‌شدن در مدرسه می‌ترسید، یا کودکی که ابتدا فکر می‌کرد معلمش او را دوست ندارد. توجه داشته باشید که این داستان‌ها در صورتی تاثیر خواهند داشت که کودک مورد نظر در داستان بتواند با موفقیت مشکلش را حل کند.

البته هرچه موضوع داستان به مسائل ذهنی فرزندتان نزدیک‌تر باشد، تاثیر بیشتری خواهد داشت. یکی دیگر از عوامل مهم تاثیر داستان این است که تا آنجا که امکان دارد قهرمان داستان را شبیه به کودکتان توصیف کنید.

به عنوان مثال از نظر جنسیت، داشتن خواهر و برادر، محل زندگی و... هرچه این شباهت‌ها بیشتر باشد، کودک شما الگوبرداری بیشتری با او کرده و اثر داستان برایش بیشتر است.

همه چیز با برنامه‌ریزی

در رابطه با ساعت شروع و پایان کار مدرسه اطلاعات دقیق کسب کنید؛ به ویژه در رابطه با ساعت تعطیلی مدرسه توجه داشته باشید که گاهی اوقات دیر کردن شما حتی در حد ۵دقیقه می‌تواند در کودکتان اضطراب شدیدی ایجاد کند. اضطراب از اینکه شما او را فراموش کرده‌اید و دیگر او را دوست ندارید.

در بعضی مواقع ممکن است این اضطراب که با کمی بی‌نظمی در روزهای متوسطه سال تحصیلی ایجاد می‌شود تا مدتی باعث رنج کودکتان و شما شود.

نکته دیگر اینکه هیچ‌وقت در مورد دور بودن مدرسه و یا بد مسیربودن جلوی فرزندتان اظهار ناراحتی نکنید چرا که می‌تواند در او ۲ احساس مخرب و آزاردهنده ایجاد کند؛ اول آنکه شما برای به مدرسه بردن او رنج بسیاری متحمل می‌شوید و این شروع احساس گناه است و دیگر آنکه نکند این مسیر آن‌قدر دور یا سخت باعث شود که نتوانید به دنبال او بروید و او در مدرسه جا بماند و این نیز آغاز اضطراب و ترس خواهد بود.

نکته دیگر در رابطه با رفت و آمد کودک این است که برای او کاملا مشخص کنید که چه‌کس یا کسانی مسئول بردن و آوردن او از مدرسه هستند. البته هر چه تعداد این افراد کمتر باشد بهتر است، زیرا به کودک نیز آرامش بیشتری می‌دهد.

روز اول مدرسه

اغلب روز اول مدرسه و سال تحصیلی جدید با معرفی معلم و برنامه‌های او برای ادامه سال شروع می‌شود. البته بعضی از معلم‌های خوش‌ذوق هم به شاگردانشان فرصتی می‌دهند تا خودشان را به بقیه همکلاسی‌ها معرفی کنند.

معلم همان روزهای اول قوانین کلاس را با شاگردان در میان می‌گذارد. پس گوش به زنگ باشید تا این قوانین را طی سال فراموش نکنید.

در ضمن، روز اول فرصت خوبی برای دوست شدن با فرد یا افراد مناسب است؛ دوستی‌ای برای یک سال تحصیلی. شاید بچه‌ها از سال قبل همکلاسی‌هایی را بشناسند، اما باید بدانند همیشه پیدا کردن دوست خوب مهم و مفید است. پس به بچه‌ها بیاموزیم که از همان روز اول با بچه‌های دیگر سلام و احوالپرسی کنند و برای یافتن دوستان خوب تلاش کنند.

تغییر مدرسه

ممکن است فرزند شما امسال از مدرسه متوسطه به راهنمایی یا از راهنمایی به دبیرستان برود. این تغییر بظاهر ساده، ممکن است مشکلاتی را برای فرزندتان به وجود آورد. به عنوان مثال ممکن است در مقطع جدید معلم‌های بیشتری داشته باشند، شیوه آموزش و درس خواندن آنها هم با سال قبل تفاوت خواهد کرد و... معلم‌ها نیز معمولا از این تغییر آگاه هستند و به دانش‌آموز کمک می‌کنند تا با شرایط جدید بخوبی کنار آید، اما شما هم باید تحمل، صبوری و همراهی بیشتری داشته باشید.

حس خوب روز اول مدرسه

روز اول مدرسه فرصتی دوباره برای دیدن دوستان قدیمی است. دوستانی که بچه‌ها در طول تابستان از آنها دور بوده‌اند. همین بهانه خوبی است برای این‌که روز اول تبدیل به روزی خوب و دوست‌داشتنی شود.

بعلاوه آماده کردن وسایل مدرسه، از کیف و کفش و لباس گرفته تا لوازم‌التحریر نیز حس خوبی به بچه‌ها خواهد داد. این‌گونه آنها راحت‌تر و راضی‌تر روز اول مدرسه را پشت سر می‌گذارند. پس یادتان باشد خوب

است که شب قبل همه چیز آماده باشد. صبح روز اول شاید کار خیلی سختی باشد اگر بخواهیم همه چیز را آماده کنیم. همین کار به ظاهر ساده کمک بزرگی می‌کند تا صبح روز اول مدرسه ترس و اضطراب‌ها کمتر شود. هر چند بهتر است که در طول سال این عادت را حفظ کنیم و تنها به روز اول اکتفا نکنیم.

شروعی ناخوشایند

اگر فرزند شما در پایان اولین روز احساس کند که از مدرسه متنفر است، چه پیش خواهد آمد؟ معمولا متخصصان علوم تربیتی توصیه می‌کنند که اندکی زمان لازم است تا در مدرسه همه چیز برای بچه‌ها عادی شود. پس کمی به کودک فرصت دهید تا با قوانین جدید، مدرسه، معلم‌ها و دوستان جدید کنار بیاید. اگر باز هم احساس خوبی نداشت، بهتر است با کودک صحبت کنیم. پدر، مادر، معلم یا مشاور مدرسه می‌توانند در این مورد به دانش‌آموز کمک کنند.

روزی فوق‌العاده

برای این‌که اولین روز مدرسه برای ما و دانش‌آموز تبدیل به روزی فوق‌العاده شود، خواب کامل شب قبل را فراموش نکنید. با این‌که شاید عادت کرده باشیم که بچه‌ها در فصل تابستان دیر بخوابند و دیر از خواب بیدار شوند، اما این عادت باید در دوران مدرسه کنار گذاشته شود. پس بچه‌ها باید بدانند که شب قبل از شروع مدرسه باید خوب بخوابند تا روزی خوب را تجربه کنند. بعلاوه صبحانه را فراموش نکنید. قبل از رفتن به مدرسه زمانی را برای خوردن صبحانه‌ای مغذی و سلامت تعیین کنید.

نتیجه گیری

امروزه و با توجه به تغییرات زندگی انسان، اضطراب به یکی از مهم ترین مشکلات جوامع مدرن بدل شده است که علاوه بر این که در میان بزرگسالان از شیوع خاصی برخوردار است، یکی از مهم ترین و اصلی ترین

دلایل مشاوره های پزشکی با روانشناسان کودک است.مطمئناً اضطراب و اضطراب در کودکان بسیار جدی تر و خطرناک تر از بزرگسالان خواهد بود. زیرا کودکان به اقتضای سن خویش توانایی و مهارت مقابله با این پدیده و غلبه بر آن را ندارند. در واقع اضطراب نوعی پاسخ به تغییرات عاطفی یا فیزیکی ایجاد شده در محیط و شرایط زندگی کودک است که می تواند با توجه به سن، موقعیت زندگی و شخصیت کودک به گونه های مختلف بروز پیدا کند.عوامل به وجود آورنده اضطراب در کودکان به دو دسته عوامل داخلی نظر دارو، حساسیت به سر و صدا، تغییر درجه حرارت بدن، خستگی و عوامل خارجی مانند جدایی والدین، تغییر مکان زندگی یا مدرسه، خشونت، توقعات بیش از حد دیگران، ترس از دکتر ،تقسیم بندی می شوند.

بعضی اوقات عوامل اضطراب زا در زندگی کودک بسیار ساده و البته تأثیرگذار هستند به گونه ای که معمولاً توجه والدین را برنمی انگیزانند. به عنوان مثال گاهی حتی جدایی طولانی مدت از یک فرد عزیز مثل پدربزرگ، مادربزرگ و معلم می تواند منشأ اصلی اضطراب کودک باشد.

منابع و مآخذ

۱- خسرو اميرحسيني (۱۳۸۴) مهارت پژوهشگري در آموزش(اقدام پژوهي)،تهران، عارف‌کامل ،چاپ دوم

۲- ابوالفضل بختیاری و یوسف ایرانی (۱۳۸۴) ، روش تحقیق عملی(اقدام پژوهی)،تهران ، انتشارات لوح زرین ، چاپ دوم

۳- علي رؤوف (۱۳۸۶)پژوهش در کلاس درس و مدرسه ، تهران ، مدرسه ، چاپ دوم

۴- رضا ساكي و ديگران(۱۳۸۳) اقدام‌پژوهي: راهبردي‌براي آموزش وتدريس،تهران، وزارت آموزش و پرورش ،پژوهشکده تعلیم و تربیت،چاپ اول

۵- وجه الله سيف الهي (۱۳۸۴)اقدام پژوهي : آموزش یک دوره کامل روش تحقیق اقدام پژوهي،تهران، عابد،چاپ اول

۶- وجه الله سيف الهي (۱۳۸۲) راهنمايي اقدام پژوهي (طرح معلم پژوهنده) در آموزش و پرورش ، رشت ، انتشارات گیلان ، چاپ دوم

۷- اقبال قاسمي پويا (۱۳۸۲)راهنماي معلمان پژوهنده،تهران،نشر اشاره،چاپ چهارم

۸- اقبال قاسمي پويا (۱۳۸۰)راهنماي عملی پژوهش در عمل،تهران،وزارت آموزش و پرورش ، پژوهشکده تعلیم و تربیت ،چاپ اول

۹- جین مک نیف و همکاران (۱۳۸۲)، اقدام پژوهی (طراحی ، اجرا ، ارزشیابی) ترجمه محمدرضاآهنچیان ، تهران ، رشد ،چاپ اول

۱۰- مهدی رجبلو ، معلم و اقدام پژوهی(پژوهش در عمل) ،انتشارات نیلبرگ

۱۱. دلجو- شریعت -شیوه های ایجاد آرامش- انتشارات چاپار- چاپ سوم- ۱۳۸۷

۱۲. خیابانی -ناصر- روشهای دوری از اضطراب – انتشارات شلاک- سال انتشار ۱۳۸۱

۱۳. بیابانگرد -اسماعیل- اصول و بهداشت مطالعه- انتشارات آرین- سال انتشار ۱۳۷۷

۱۴.سلحشور، ماندانا: ترس های کودکان، انتشارات واژه آرا، چاپ اوّل، تهران ۱۳۸۰

موارد بررسی توسط ناظران اقدام پژوهی	شرح و توصیب
۱- اثرات ایجاد انگیزه در علاقمندان به مسئله	انگیزه یادگیری در دانش آموزان خیلی خوب بود.
۲- میزان استفاده ی فراگیر از دانسته های قبلی خود	مفاهیم دروس قبل را می دانستند.

۳- میزان تاثیر تشویق روی دانش آموزان در ادامه ی فعالیت های یادگیری	باعث افزایش انگیزه دانش آموزان جهت یادگیری مباحث جدید گردید.
۴- تمرکز حواس هنگام اجرای اقدام پژوهی	با وجود دوربین و حضور همکاران ناظر دانش آموزان از تمرکز لازم برخوردار بودند.
۵- نحوه ی تفکر دانش آموزان و نمود آن در بیان و عملکرد آن ها	سعی می کردند به درستی به سوالات پاسخ دهند.
۶- عکس العمل فراگیران در برخورد با مشکل	در صورت داشتن مشکل از اقدام پژوه سوال می پرسیدند. و اقدام پژوه در حین انجام تکلیف و یا پرسش و پاسخ اشکالات دانش آموزان را رفع می کرد.
۷-استفاده ی درست از وسایل	به موقع و طبق خواسته اقدام پژوه از وسایل استفاده می کردند.
۸- نظم و ترتیب و اولویت بندی در کارها	سعی می کردند به ترتیب سوالات و فعالیت های خواسته شده به آن ها پاسخ دهند.
۹- اهمیت به نظرات یکدیگر در اجرا	به نظرات هم در اجرا اهمیت می دادند.
۱۰- سازگاری در اجرا	با صبر و حوصله و سازگاری خوبی فعالیت ها را انجام می دادند.
۱۱- همکاری دانش آموزان با اجرا	دانش آموزان در اجرا همکاری خوبی داشتند. و بسیار فعال بودند.
توضیحات: **پیشنهادات**:	

خود ارزیابی از اجرای اقدام پژوهی

موارد مورد بررسی توسط ناظر	تکمیلی	پیشرفته	متوسط	مقدماتی
نحوه ی اجرا بندی فراگیران				
چگونگی اجرای فعالیت قبل از اجرای اقدام پژوهی				
میزان توانایی اقدام پژوه در ایجاد انگیزه				
رویارو کردن دانش آموزان با چالش های یادگیری با استفاده از پرسش های مناسب				
قابل فهم بودن بیانات اقدام پژوه				
رسا و واضح بودن صدای اقدام پژوه				
نگاه یکسان اقدام پژوه به دانش آموزان				
میزان آگاهی اقدام پژوه از سبک های یادگیری و کاربرد آن در اجرای اقدام پژوهی				
میزان و نحوه ی استفاده از وسایل کمک آموزشی				
پیشبرد اجرا طبق مراحل تدوین شده				
میزان تسلط اقدام پژوه بر موضوع اقدام پژوهی				
راه کارهای پیش بینی شده برای رفع خستگی دانش آموزان				
نحوه جمع بندی				
استفاده ی مناسب و به جا از انواع ارزشیابی(تشخیصی، تکوینی، پایانی)				
توضیحات: **پیشنهادات:**				

ردیف	شواهد	مقیاس			
		۰ ← ۱۰۰			
		تکمیلی	پیشرفته	متوسط	مقدماتی

نمونه برگ خودارزیابی در اقدام پژوهی

۱	درنگ و تامل روی صحبت دیگران				
۲	بیان کردن نظرات به تفسیر				
۳	مثبت اندیشی				
۴	ابراز عقیده و ایده به صورت علمی				
۵	انتقال تجربیات آموزشی و پرورشی به دیگران				
۶	بهبود دانش و مهارت های آموزشی و پرورشی اقدام پژوه				
۷	تقویت مهارت تدوین راهکارها با در نظر گرفتن پیش‌بینی های لازم				
۸	تقویت مهارت مشاهده‌گری				
۹	ایجاد انگیزش حرفه ای				
۱۰	تقویت مهارت ثبت و جمع‌بندی مطالب				
۱۱	بکارگیری روش‌های اجرای اقدام پژوهی متناسب با اهداف				