این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

گزارش تخصصی آموزگار و دبیر :

کاهش استرس و اضطراب یکی از دانش آموزان با روش های ترکیبی

فقط برای مشاهده

فهرست مطالب

چکیده : 1
نکات کلیدی : 2
مقدمه : 2

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با
قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

تعریفی از اضطرابو استرس : 3
بیان مساله و اهمیت آن: 3
بیان وضع موجود 5
اهداف گزارش : 6
هدف اصلی : 6
اهداف فرعی : 6
مقایسه با وضع مطلوب : 6
جمع آوری اطلاعات 6
1 – شواهد کیفی 6
الف – مشاهده رفتار زهرا : 6
تشانه های اضطراب در او شامل : 7
ب – مصاحبه با زهرا : 7
ج – مصاحبه با معاون مدرسه: 8
د – مصاحبه با مادر زهرا 9
2 – شواهد کمی : 10
پرسشنامه به دانش آموز 10
گردآوری اطلاعات با استفاده از منابع کتابخانه ای و مقالات
: 14
الف – تحقیقات انجام شده در خارج از کشور 14
پشینه تحقیق : 15

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با
قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

تحقیقات انجام شده در داخل 15
استرس 17
ج) توانمندی خود 18
درمان: 19
تجزیه و تحلیل اطلاعات : 21
راه حلهای پیشنهادی 23
اجرای راه حل: 23
ارزیابی بعد از اجرا (نقاط قوت) 24
نقاط ضعف : 25
اعتبار سنجی به اقدامات انجام شده : 25
نتیجه گیری 25
پیشنهادات 26
منابع و مآخذ: 26

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با
قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

چکیده :

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

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

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

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

پاسخگویی زهرا به سوالاتو کنفرانس دادن بیشتر جلو دانش آموزان ، استرس و اضطراب را در دانش آموز کاهش دهم .

نکات کلیدی :

دانش آموز – اضطراب – روش های تلفیقی

مقدمه:

از زمان تولد تا هنگام مرگ هر انساني در موقعيت هاي گوناگون باللندگي درگير مسائل و مشكلاتي مي شود كه به نحوي روان او را متأثر مي سازد. از جملة اين مسائل مي توان ترس و اضطراب را نام برد كه در تمام دوره هاي زندگي ممكن است بر انسان چيره شود.

بخشي از رشد كودك، متضمن آموختن و كنترل اضطراب و ترس است، كودكان ترس هاي بسياري دارند و ممكن است برخي از آن ها در بزرگسالي هم دچار ترس باشند. اما بسياري از استرس هاي و اضطرابهاي دوران كودكي در اثر گذشت زمان و تجربه از بين مي روند و تنها بخشي از آنها تغيير شكل مي دهد و بصورت نيرويي مؤثر در رفتار درمي آيند. اما ترس و اضطراب به يك مفهوم نيستند، ترس علت و موقعيت مشخص دارد و در اكثر موارد، كاربرد و تأثير مثبت دارد . مثلاً كودكان با وجود ترس مي توانند از جان خود حفاظت كنند. اما اضطراب هم كاركرد مثبت دارد و هم كاركرد منفي. يا به عبارت بهتر، احساس اضطراب تا يك جاي خاص كاركرد افراد را بهتر مي كند و از يك جايي به بعد، افزايش اضطراب باعث افت كاركرد مي شود.

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با
قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

تفاوت ديگري كه اضطراب با ترس دارد اين است كه علت شفاف و واضحي براي اضطراب نمي توان يافت. اگر چه براي برخي افراد، اضطراب ناشي از موقعيت خاصي است كه در آن قرار مي گيرند (در يك جمع جديدي از انسان ها، زمان امتحان هنگام جدايي از خانواده و ...) اما در هيچ يك علت بيروني دليل قابل استناد و ملموس براي اين نگراني و اضطراب وجود ندارد . بلكه تصور فرد نسبت به اين موقعيت ها مثبت نيست.

تعريفي از اضطرابو استرس :

اضطراب عبارت از ترس فرد از نتايج مجهول مربوط به آينده كه گاهي تفكر و اعمال گوناگون را به تعويق مي اندازد و يا از ديدگاهي ديگر مي توان گفت كه اضطراب شامل احساس عدم اطمينان درماندگي و برانگيختگي فيزيولوژيكي است. به طور كلي اضطراب يك احساس منتشر، بسيار ناخوشايند و اغلب مبهم دلواپسي است كه با يك يا چند حس جسمي مانند احساس خالي شدنِ سردل، تنگي قفسه سينه، تپش قلب، تعرق؛ سردرد و ... همراه است از ديگر علايم مربوط به اضطراب مي توان به عصبي بودن، تنش، احساس خستگي، بي خوابي، لرزش، تنگي نفس، بي حالي، اشكال در تمركز حواس، تپش قلب، تكرار ادرار، سرگيجه و گوش به زنگ بودن اشاره كرد.

بيان مساله و اهميت آن:

استرس وضعيت تشديد شده تحريک هيجانی است که احساس نگرانی يا ترس را هم دربردارد. مثل ترس ، فرد احساس می‌کند که تهديد می‌شود. برخلاف ترس ، فرد اغلب منبع تهديد را به‌شکلی مبهم يا نه‌چندان دقيق ادراک می‌کند.

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

یک احساس بسیار ناخوشایند ، و اغلب مبهم دلواپسی است که با یک یا چندتا از احساس‌های جسمی همراه است. مثل احساس خالی‌شدن سردل ، تنگی قفسه سینه ، طپش قلب ، سردرد ، میل جبری ناگهانی برای دفع ادرار ، بی‌قراری. اضطراب یک علامت هشداردهنده است ، خبر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله با تهدید آماده می‌کند.

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

بسیارند دانش آموزاني كه به خاطر ترس از مدرسه و معلم و ناظم و ... در دوره هاي مختلفي از درس و تحصيل عقب افتاده اند و در مقاطع مختلف زندگي به خاطر ترس هاي كه برطرف نشده اند با شكست مواجه مي شوند. چه بسا دانش آموزي به دلايل مختلف از مدرسه يا عوامل ديگر مي ترسد و نمي تواند در زندگي موفق باشد. بعضي دانش اموزان استعدادهاي درخشاني دارند كه اگر شكوفا نشوند (به دلايل مختلف) در زندگي با شكست مواجه شده و نمي توانند مراحال موفقيت را طي كنند. وظيفه معلمين اين است كه اين ترسها و اضطراب ها را شناخته و در صدد بر طرف كردن آنها بر آييم، چون مقطع ابتدايي ،

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

از دوره هاي مختلف تحصيلي، يكي از دوره هاي مهم و شايد بتوان گفت مهم ترين دوره مي باشد كه اگر دانش آموزان و عوامل موثر بر روحيه آنها و مسائل و مشكلات مختلف آنها بيان و رفع نشود، در دوره هاي ديگر زندگي به مراتب با مشكلات بيشتري روبروي خواهند شد. در اين تحقيق ما مشكل يكي از دانش آموزان را بررسي مي كنيم و سعي بر اين است كه هرچه بهتر اضطراب را در وجود اين دانش_ آموز از بين ببريم، اميد است اين كار بتواند مقدمه اي باشد براي شناسايي مشكلات دانش آموزان ديگر.

بيان وضع موجود

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

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

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با
قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

اهداف گزارش :

هدف اصلی :

حل مشکل اضطراب دانش آموز روش های تلفیقی

اهداف فرعی :

بررسی علل اضطراب دانش آموز

پیدا کردن راهکارهایی جهت حل مشکل اضطراب دانش آموز

مقایسه با وضع مطلوب :

در مقایسه با وضع مطلوب بایستی دانش آموز استرس و اضطراب ش کم شود و بتواند به راحتی کارهای خود را انجام دهد .

جمع آوری اطلاعات

1 – شواهد کیفی

الف - مشاهده رفتار زهرا :

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

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

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

تشانه های اضطراب در او شامل :

لکنت زبان در هنگام صحبت کردن

ترس و واهمه از مواجه شدن با معلم

عدم جوابگویی بصورت داوطلبانه به سوالات

کمتر با هم کلاسی ها گشتن

ب - مصاحبه با زهرا :

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

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

زهرا : من خیلی اضطراب دارم.

چرا؟

زهرا : نمی دانم.

چطور خودت نمی دونی، مگر می شود؟

زهرا : سکوت می کند.

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

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

آیا رفتاری بدی در من هنگام پرسش دیدی ؟

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

زهرا : نه ..

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

زهرا : بله ..

یعنی برای جواب دادن وقت کم نمیاری؟

زهرا : نه ..

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

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

ج - مصاحبه با معاون مدرسه:

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

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

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

آیا تا به حال با زهرا صحبت کردین؟

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

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با
قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

معاون مدرسه ادامه داد و گفت: تا زمانی که با او برخوردی نداریم و حرفی نمی زنیم مشکلی نیست. اما همین که پایش به دفتر مدرسه برسه اضطراب و استرس وجودش را فرا می گیرد، طوری که دلمان می سوزد زود می فرستیمش بیرون، از وقتی که من و همکاران معاون فهمیدیم که او اینگونه اضطراب دارد با او مهربانتر برخورد می کنیم تا دچار استرس نشود

د – مصاحبه با مادر زهرا

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

مادرش گفت: نه خیلی کم.

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

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

مادر پرسید: ببخشید آیا زهرا تو مدرسه مشکلی داره؟

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

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

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

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

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

2 - شواهد کمی :

پرسشنامه به دانش آموز

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

دانش آموزگرامي لطفابه سؤالات زيرباصداقت كامل درپاسخنامه پاسخ دهيد:
1.توجه من نسبت به اشخاص با سرگرمي ها تقريبا به سرعت تغييرمي كند.
الف) درست ب) بين اين دو ج)غلط
2.اشخاص نظر خوبي نسبت به من ندارد اين امرمانع آرامش فكري كامل من نمي شود.
الف) درست ب) بين اين دو ج) غلط
3.دوست دارم به صحت آنچه مي خواهم بگويم كاملا مطمئن باشم قبل از اينكه عقيده خود را ابراز كنم.
الف) بله ب) بين اين دو ج) نه
4.تمايل دارم خودرا بدست احساسات حسادت آميز بسپارم.
الف) گاهي ب) به ندرت ج) هر گز
5.اگر قرار باشد دوباره زندگيم را شروع كنم:
الف) دلم مي خواهد همانطور باشد كه قبلا بوده است.
ب) آن را بگونه اي متفاوت سازمان خواهم داد.
الف)گاهي ب) به ندرت ج) هرگز

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

6.والدينم را در موردهمه مسائل تحسين مي كنم.
الف) بله ب) بين اين دو ج) نه
7.اگر پاسخ نه بشنوم ناراحت مي شوم حتي وقتي مي دانم كه آن چيزي كه مي خواهم غير ممكن است.
الف) درست ب) بين اين دو ج) غلط
8.درمورد درستكاري اشخاصي ترديد مي كنم كه با من رفتاري دوستانه ترازآن داشته اند كه انتظار داشته ام.
الف) درست ب) بين اين دو ج) غلط
9.وقتي والدينم دستوراتي مي دادند يا اطا عت مرا خوايتارمي شدند.
الف) همواره بسيار معقول بوده اند.
ب) غالبا نا معقول بوده اند.
الف) الف ب) بين اين دو ج) ب
10.نياز من به دوستا نم بيشترازنيازآنها به من است.
الف) به ندرت ب) گاهي ج) غالبا
11.من يقين دارم كه مي توانم نيروهايم را بسيج كنم تا با يك مشكل ناگهاني مقابله نمايم.
الف) هميشه ب) گاهي ج) به ندرت
12. وقتي بچه بودم از تاريكي مي ترسيدم.
الف) غالبا ب) گاهي ج) هرگز
13.ديگران گاهي به من مي گويند كه به آساني هيجانم را در صدايم و رفتارم نشان مي دهم.
الف) بله ب) مردود ج) نه
14.اگر اشخاص از ملاطفت من به طور ناشايسته استفاده كنند.
الف) جريحه دار مي شوم و كينه به دل مي گيرم.
ب) به زودي فراموش ميكنم و مي بخشم.

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

الف) الف ب) بين اين دو ج) ب
15. انتقادات شخصي بسيلري از اشخاص مرا ناراحت مي كند و به جاي آنكه به من
الف) غالبا ب) گاهي ج) هرگز
16.برايم غالبا اتفاق مي افتد كه خيلي زود عليه اشخاص خشمگين مي شوم.
الف) درست ب) بين اين دو ج) غلط
17. احساس اضطراب مي كنم مثل اينكه چيزي مي خواهم بدون آنكه بدانم چيست.
الف) بندرت ب) گا هي ج) غالبا
18. گاهي از خود مي پرسم كه آيا اشخاصي كه با آنها صحبت مي كنم نسبت به آنچه مي گويم واقعا علاقه مند هستند.
الف) درست ب) بين اين دو ج) غلط
19 .من هرگزاحساس مبهم ناراحتي هايي مانند دردهاي نامعين، اختلات هاضمه ، احساس ضربان قلب و غيره نداشته ام.
الف) درست ب) مردد ج) غلط
20. در موقع صحبت با بعضي اشخاص ، آ نقدرناراحت مي شوم كه به سختي جرات حرف زدن دارم .
الف) گاهي ب) بندرت ج) هرگز
21 .حتي درميان جمع گاهي احساس تنهايي وبي ارزش برمن چيره مي شود.
الف) بله ب) بين اين دو ج) نه
22. من همواره به اندازه كافي نيرودارم وقتي درمقابل مشكلات قرار مي گيرم.
الف) بله ب) بين اين دو ج) نه

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

23 .گاهي خودرا مجبور ميبينم كه چيزها را بدون دليل موجه بشمارم.		
الف) درست	ب) مردد	ج) غلط
24 .غالب اشخاص تا حدودي روحيه اي عجيب دارند هر چند مايل به پذيرفتن آن نيستند.		
الف) درست	ب) مردد	ج) غلط
25 .وقتي درمقابل ديگران مرتكب اشتباه مي شوم مي توانم آن را سريعا فراموش كنم.		
الف) بله	ب) بين اين دو	ج) نه
26 .من احساس بد خلقي مي كنم ونمي خواهم كسي را ببينم. الف) هميشه ب) هرگز		
الف) الف	ب) بين اين دو	ج) ب
27.در مقابل بدبياري ها، تقريبا به گريه مي افتم.		
الف) هرگز	ب) بندرت	ج) گاهي
28. تمايل به لرزيدن ويا عرق كردن دارم وقتي به كارمشكلي فكر مي كنم كه بايد انجام دهم.		
الف) بله	ب) بين اين دو	ج) نه

با تحلیل این پرسشنامه نمره 0.25بدست آمد که حکایت از اضطراب دانش آموز در مدرسه بود .

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

گردآوری اطلاعات با استفاده از منابع کتابخانه ای و مقالات :

الف - تحقیقات انجام شده در خارج از کشور

دانش آموزان پر اضطراب در انجام تکالیف به خوبي دانش آموزان کم اضطراب عمل نمي کنند . وایت (1) 1960 کوین و همکاران 1983 با مرور پیشینه تحقیقات انجام شده در ارتباط با اضطراب دانش آموزان به این نتیجه رسیده اند که اضطراب بر سطح یادگیري مؤثر مي باشد و اضطراب با عملکرد ، توانایي ذهني ، تکالیف دشوار و جنسیت مرتبط است . همچنین یافته هاي تویباس (2) 1979 دلالت بر این مطلب دارد که اضطراب مي تواند بر چگونگي پردازش اطلاعات و بازیافت اطلاعات پردازش شده تأثیر بگذارد .

جوزف 1985 در برسي مطالعات انجام شده 17 ساله در مورد عوامل مؤثر عاطفي بر پیشرفت تحصیلي در درس علوم انگیزش ، اضطراب و حمایت معلم مهم ترین عوامل گزارش شده اند .

هگ هاوزن (3) 1985 در تلخیص مطالعه20ساله در مورد انگیزش گزارش داده که اضطراب در افزایش امید به موقعیت واعتماد به شایستگي خود موثربوده وافزایش میزان اضطراب درتغییر انگیزش بسیار موثر میباشد.

کیورا (4) 1989 به این نتیجه رسیده است که دانش آموزان داراي وضعیت اقتصادي – اجتماعي پایین نمره هاي بالایي از اضطراب داشته اند دانست وافت تحصیلي بیشتري رانشان میدهند .

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با
قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

پیشینه تحقیق :

تحقیقات انجام شده در داخل

رحیمی 1379 در تحقیق خود به نام بررسی علل اضطراب دانش آموزان دوره متوسطه و پیش دانشگاهی به نتایج زیر رسیده است . 36/09 % آزمودنیهای اضطراب کلی ومتوسط و شدید داشته اند بین پیشرفت تحصیلی و میزان اضطراب رابطه منفی وجود دارد و اضطراب کلی دانش آموزان دختر بیش از دختران بوده . همچنین بین نگرانی های شغلی و تحصیلی ، فقر تحصیلی با میزان اضطراب رابطه معنی دار گزارش شده است . پیروزی (1379) در تحقیق خود به نام بررسی شکل گیری منابع اضطرابی از تحول روانی اجتماعی در دختران سال سوم متوسطه شهر تهران به این نتیجه رسیده اند که بین سطح تحول روانی – اجتماعی دانش آموزان با میزان اضطراب آنان رابطه معکوس بوده و بین میزان اضطراب دانش آموزان با سطح اجتماعی – اقتصادی آنان رابطه معنی دار نبوده است . رنجبر زاده (1377) در تحقیقی تحت عنوان تعیین عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب و میزان شیوع آن در بین دانش آموزان دبیرستان های شهر همدان نتایج را گزارش کرده اند 80/5 % جمعیت مورد مطالعه دارای درجاتی از اضطراب بوده اند ، به عبارتی 19/5 % فاقد اضطراب 54/9 % اضطراب خفیف ، 18/4 % اضطراب متوسط 7/2 % اضطراب شدید داشته اند . فراوانی نسبی اضطراب متعلق به دانش آموزان با معدل 14-11 بوده و اضطراب شدید مربوط به دانش آموزانی بوده که معدل زیر 11 داشته اند ، اما بین میزان اضطراب و پیشرفت تحصیلی رابطه معنی دار نبوده و بین وضعیت

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با
قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

اقتصادي و ميزان اضطراب رابطه معني دارد و ميزان اضطراب دانش آموزاني كه درآمد خانوادگي آنها بالا بوده كمتر از دانش آموزان با درآمد خانوادگي پايين بوده است . يافته هاي تحقيق ضعيفي 1376 دلالت به اين نكته دارند كه بين جنسيت و اضطراب رابطه معني دار و اضطراب كلي دختران بيشتر از دختران مي باشد و ميزان اضطراب دانش آموزان مناطق بالاي شهر كمتر از مناطق پايين شهر بوده است عباسي 1375 در تحقيقي خود به نام ساخت و اعتبار يابي پرسش نامه اضطراب امتحان و بررسي آن با اضطراب عمومي ، عزت نفس ، عملكرد تحصيلي به اين نكته اشاره كرده است كه بين ميزان اضطراب عمومي و اضطراب امتحان همبستگي معني دارد بين اضطراب عمومي و عملكرد تحصيلي رابطه منفي وجود داشته است . نكته قابل توجه در اين تحقيق اين مطلب است كه اضطراب عمومي به طور معني دار قدرت پيش بيني اضطراب امتحان را دارد و بهترين متغيير پيش بيني براي اضطراب امتحان – اضطراب عمومي مي باشد كه با يافته هاي نجاريان و ابوالقاسمي1376 هماهنگ است

ميثاقي 1374 به اين نتيجه رسيده است كه بين موفقيت تحصيلي دانش آموزان و ميزان اضطراب رابطه منفي وجود دارد . عباس آبادي 1372 در بررسي بين اضطراب و پيشرفت تحصيلي به اين نتيجه رسيده كه رابطه معني دار و معكوس بين سطح اضطراب و ميزان پيشرفت تحصيلي وجود دارد . همچنين با تفكيك دانش آموزان به دو گروه قوي و ضعيف بر اساس معدل به اين نتيجه

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با
قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

رسیده اند که میزان سطح اضطراب آشکار بیشتر از اضطراب پنهان بوده است .

در تحقیق سهرابي 1372 هم رابطه معکوس بین اضطراب و پیشرفت تحصیلي تأکید شده است .

استرس

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

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

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با
قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

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

الف) شخصیت متعادل

ب) نگرش مثبت برای حل مشکلات

ج) توانمندی خود

۳ـــ اصرار خانواده برای کسب نمرهٔ بیشتر، تعادل ذهنی دانش آموز را برهم می زند. استاد برنامه ریزی درسی و تکنولوژی آموزشی دانشگاه علامه طباطبایی، خانواده ها و رفتار آنان را از دیگر عوامل مهم در اضطراب دانش آموزان عنوان کرد و افزود: پافشاری خانواده برای کسب نمره ای بیشتر از توان دانش آموزان، تعادل ذهنی افراد را بر هم می زند. اضطراب به هیچ وجه فقط به نوجوانان و بیماران عصبی اختصاص ندارد. بلکه یک مشکل جهانی و همگانی است اما از آنجا که بلوغ سن اضطراب و نگرانی است و از آن بابت که طوفان زندگی در اوج است نوجوانان دچار فشارهای روحی و هیجانات گوناگون می شوند و چون می کوشند آن آرمانهای عالی و انسانی جامعه را پیدا کنند چنانچه چنین امری واقع نشود اضطرابشان بسیار می شود و جالب آن است که گاه شخص مضطرب نمی تواند علت افسردگی خویش را بیابد و آن را برزبان آورد.

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

درمان:

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

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

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

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

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

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

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

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

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

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

ترسی از عدم موفقیت در امتحانات، کوتاهی در انجام تکالیف و مورد سرزنش و تحقیر معلمان قرار گرفتن که به آنها

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

ترسهای آموزشگاهی گفته می شود. (خدایاری فرد سال ۱۳۷۱ ص ۷۰).

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

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

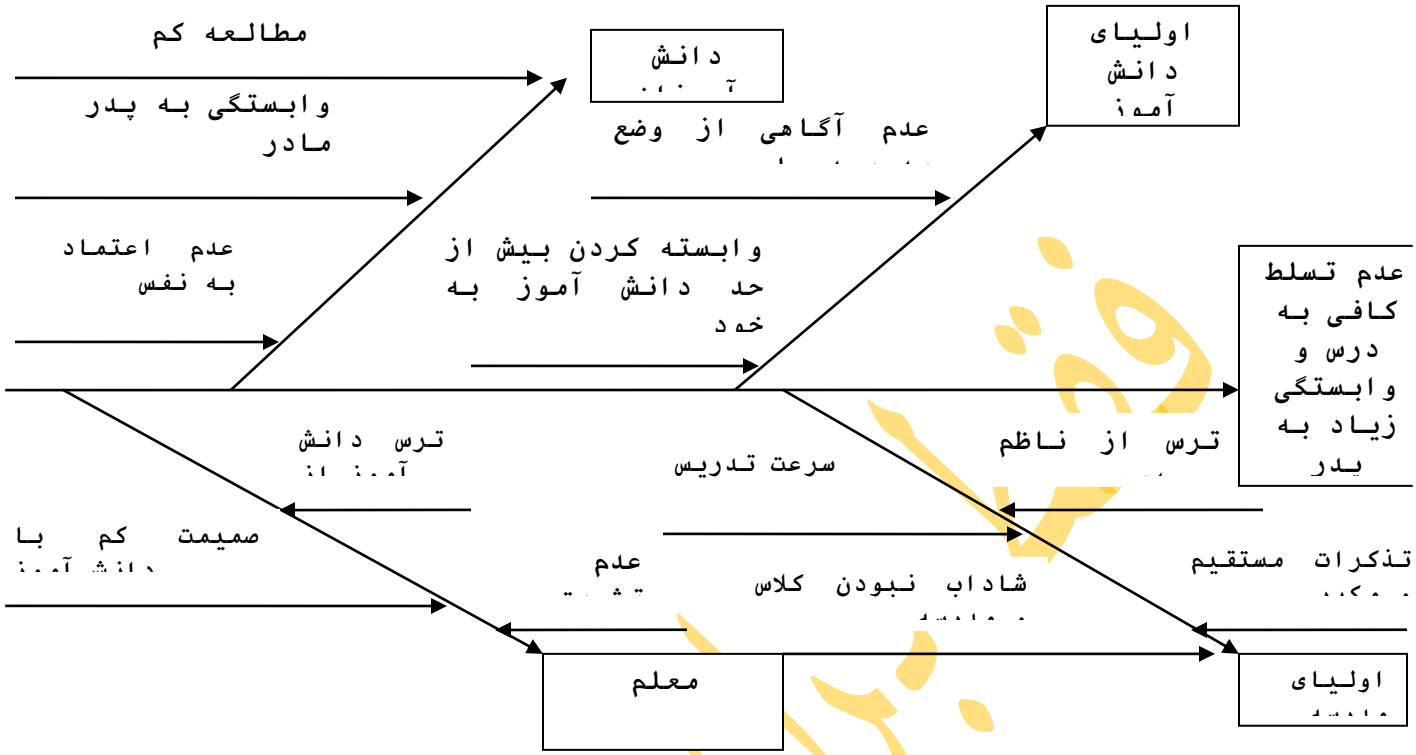
من خیلی خوب پیش نمی روم. معلم من درباره ی من چه فکری خواهد کرد

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

تجزیه و تحلیل اطلاعات :

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

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .



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

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

راه حلهای پیشنهادی

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

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

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

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

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

اجرای راه حل:

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

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

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

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

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

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

ارزیابی بعد از اجرا (نقاط قوت)

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

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

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

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

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

نقاط ضعف :

همکاری کم والدین دانش آموز

اعتبار سنجی به اقدامات انجام شده :

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

نتیجه گیری

اگر ما به دانش آموزانی که اضطراب دارند و نمی توانند به خوبی از پس برنامه های درسی خویش برآیند به شیوه های ذکر شده در پژوهش مانند: تمرینات بیشتر زیرنظر والدین، دادن زمان کافی به دانش آموزان هنگام پاسخگویی و تمرین حل کردن وهمینطور استفاده از توان دانش آموزان قوی در یاددهی و

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

پرسش و پاسخ و همچنین در صورت پیشرفت درسی ترغیب و تشویق ایشان صورت بگیرد، خیلی از مشکلات اینگونه دانش آموزان مخصوصاً اضطراب و استرس ایشان کم خواهد شد یا رفته رفته روند بهبودی حاصل می گردد و این امر باعث رشد همه جانبه در خود فرد و دیگر دانش آموزان خواهد شد.

پیشنهادات

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

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

منابع و مآخذ:

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

2ــ خدایاری فرد محمد، مسائل نوجوانان و جوانان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، تهران چاپ اول سال ۱۳۷۱

این فایل برای مشاهده است .
برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی با
قیمت فقط دو هزار تومان به سایت مراجعه کنید .

۳ــــ ساده ئی زهرا، ۴۰ تجربهٔ تربیتی، انتشارات شلاک تهران چاپ اول سال ۱۳۹۰

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

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

فقط برای مشاهده