

چگونه توانستم اضطراب دانش آموز را کاهش و آن را برطرف سازم؟

مصطفی قنبری شیرسوار^۱، سیده مهدیه اسمعیل زاده سیدمحله^۲

^۱اداره آموزش و پرورش شهرستان بابل، دبستان مطلب فرزانه

آدرس پست الکترونیک: Mostafaghbari.persia@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۳۳۱۴۹۶۷۸۸

^۲اداره آموزش و پرورش شهرستان بابل، دبیرستان فاطمه زهرا (س)

آدرس پست الکترونیک: Mahdie.esmaeilzadeh@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۳۳۱۴۹۶۸۳۹

چکیده :

یکی از شایع ترین معضلات بین دانش آموزان اضطراب است. اضطراب از نظر روانپزشکی یعنی، ناآرامی، هراس و ترس ناخوشایند یا احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست. ظهور 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 امیر رهام (اسم مستعار) مواجه شدم. 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 امیر رهام (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 امیر رهام 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 امیر رهام ، اجازه ندادن به دانش آموزان دیگر در هنگام پاسخگویی امیر رهام به سوالات اضطراب را در دانش آموز کاهش دهم .

واژگان کلیدی:

اضطراب- روش های تلفیقی-دانش آموز

۱- مقدمه : (مقدمه، بیان مسئله، ضرورت، بیان اهداف، سوالات پژوهش، مبانی نظری، پیشینه پژوهش)

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 متأثر می سازد. از جمله این مسائل می توان ترس و اضطراب را نام برد که در تمام دوره های زندگی ممکن است بر انسان چیره شود.

بیان مسئله

در سال تحصیلی اخیر دانش آموزی به نام امیر رهام (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 (من و من 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 امیر رهام 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 گوناگون به حل آن بپردازم.

ضرورت

بخشی از رشد کودک، متضمن آموختن و کنترل اضطراب و ترس است، کودکان ترس های بسیاری دارند و ممکن است برخی از آن ها در بزرگسالی هم دچار ترس باشند. اما بسیاری از استرس های و اضطراب های دوران کودکی در اثر گذشت زمان و تجربه از بین می روند و تنها بخشی از آنها تغییر شکل می دهد و بصورت نیرویی مؤثر در رفتار درمی آیند. اما ترس و اضطراب به یک مفهوم نیستند، ترس علت و موقعیت مشخص دارد و در اکثر موارد، کاربرد و تأثیر مثبت دارد. مثلاً کودکان با وجود ترس می توانند از جان خود حفاظت کنند. اما اضطراب هم کارکرد مثبت دارد و هم کارکرد منفی. یا به عبارت بهتر، احساس اضطراب تا یک جای خاص کارکرد افراد را بهتر می کند و از یک جایی به بعد، افزایش اضطراب باعث افت کارکرد می شود.

تفاوت دیگری که اضطراب با ترس دارد این است که علت شفاف و واضحی برای اضطراب نمی توان یافت. اگر چه برای برخی افراد، اضطراب ناشی از موقعیت خاصی است که در آن قرار می گیرند (در یک جمع جدیدی از انسان ها، زمان امتحان هنگام جدایی از خانواده و ...) اما در هیچ یک علت بیرونی دلیل قابل استناد و ملموس برای این نگرانی و اضطراب وجود ندارد. بلکه تصور فرد نسبت به این موقعیت ها مثبت نیست.

سوالات پژوهش

- ریشه این استرس و اضطراب از چیست؟
- راهکار کلی درمان این مشکلات به چه صورت است؟
- در این مورد خاص با توجه به وضع موجود چه باید کرد؟

مبانی نظری

عوامل موثر در اضطراب دانش آموز:

- ۱- استرس محیط: استرس زاهای محیطی نسبت به محیط های استرس زا دارای جوه 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 وسیله ی 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.
- ۲- 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

- ۳- اصرار خانواده برای کسب نمره ی بیشتر، تعادل ذهنی دانش آموز را برهم می زند. استاد برنامه ریزی درسی و تکنولوژی آموزشی دانشگاه علامه طباطبائی، 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 برهم 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.

پیشینه پژوهش

دانش آموزان پر اضطراب در انجام تکالیف به خوبی دانش آموزان کم اضطراب عمل نمی کنند. وایت (۱) ۱۹۶۰ کوین و همکاران ۱۹۸۳ با مرور پیشینه تحقیقات انجام شده در ارتباط با اضطراب دانش آموزان به این نتیجه رسیده اند که اضطراب بر سطح یادگیری مؤثر می باشد و اضطراب با عملکرد، توانایی ذهنی، تکالیف دشوار و جنسیت مرتبط است. همچنین یافته های تویاس (۲) ۱۹۷۹ دلالت بر این مطلب دارد که اضطراب می تواند بر چگونگی پردازش اطلاعات و بازیافت اطلاعات پردازش شده تأثیر بگذارد.

جوزف ۱۹۸۵ در بررسی مطالعات انجام شده ۱۷ ساله در مورد عوامل مؤثر عاطفی بر پیشرفت تحصیلی در درس علوم انگیزش، اضطراب و حمایت معلم مهم ترین عوامل گزارش شده اند.

هگ هاوژن (۳) ۱۹۸۵ در تلخیص مطالعه ۲۰ ساله در مورد انگیزش گزارش داده که اضطراب در افزایش امید به موقعیت و اعتماد به شایستگی خود مؤثر بوده و افزایش میزان اضطراب در تغییر انگیزش بسیار مؤثر میباشد.

کیورا (۴) ۱۹۸۹ به این نتیجه رسیده است که دانش آموزان دارای وضعیت اقتصادی - اجتماعی پایین نمره های بالایی از اضطراب داشته اند دانست وافت تحصیلی بیشتری را نشان میدهند.

۲- توصیف وضع موجود :

اینجانب مصطفی قنبری شیرسوار ، آموزگار مقطع ابتدایی ، مشغول به فعالیت در مدرسه فرزانه بابل در پایه پنجم هستم. این مدرسه در مرکز شهر بابل، در مجاورت خیابان اصلی و پر تردد شیخ و در کوچه شفا قرار دارد. در دو طرف این دبستان ، دو مدرسه متوسطه اول و دوم دخترانه واقع شده است. این مدرسه در سال ۱۳۸۱ به همت خیر مدرسه ساز آقای فرزانه بنا شده است. این دبستان با حیاطی وسیع و ساختمانی ۳ طبقه که شامل ۱۸ کلاس درس دوره دوم ابتدایی ، آزمایشگاه ، نمازخانه ، سالن اجتماعات ، دفتر مدیر، دفترمعاون آموزشی ، اتاق آموزگاران، اتاق مربی تربیتی ، اتاق مشاوره و اتاق سلامت و بهداشت می باشد و از مدارس برند شهر است.

۷۲۰ دانش آموز در پایه های چهارم، پنجم و ششم زیر نظر ۱۸ آموزگار ، ۳ معاون ، ۱ مربی امور تربیتی ، ۱ مربی سلامت ، ۱ مربی تربیت بدنی و ۱ مدیر مشغول به تحصیل می باشند. پایه که برای اقدام پژوهی در نظر گرفته شده، پایه پنجم است. دانش آموزان این کلاس ۴۰ نفر هستند.

۳- شواهد (۱) :

در جلسات کلاسی که با او داشتم سعی کردم به نوعی حالت رفتاری امیر رهام را با خودم ، دوستان و همکلاسی هایش 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.

نشانه های اضطراب در امیررهام

- لکنت زبان در هنگام صحبت کردن
- ترس و واکنش از مواجه شدن با معلم
- عدم جوابگویی بصورت داوطلبانه به سوالات
- کمتر با هم کلاسی ها گشتن

مصاحبه با امیر رهام

در دومین مرحله بعد از اتمام یکی از کلاس ها از امیر رهام 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؟

امیر رهام : من خیلی اضطراب دارم.

چرا؟

امیر رهام : نمی دانم.

چطور خودت نمی دونی، مگر می شود؟

امیر رهام : سکوت می کند.

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

امیر رهام : چرا ، ولی نمی دونم چرا هول می شم؟

آیا رفتاری تندی در من هنگام پرسش دیدی ؟

امیر رهام : نه ..

امیر رهام جان، آیا وقت کافی در هنگام سوالات من داری ؟

امیر رهام : بله ..

یعنی برای جواب دادن وقت کم نمیاری؟

امیر رهام : نه ..

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

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

مصاحبه با معاون مدرسه

در مرحله بعد به سراغ معاون مدرسه رفتیم و از او درباره امیر رهام پرسیدیم .

می شه بگین آیا امیر رهام 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 امیر رهام 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.

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 .

مصاحبه با مادر امیر رهام

مادر امیر رهام را طی نامه ای به مدرسه دعوت کردم از او در خصوص اضطراب امیر رهام 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 امیر رهام ؟

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

مادر پرسید: ببخشید آیا امیر رهام تو مدرسه مشکلی داره؟

سر کلاس امیر رهام 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؟

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 امیر رهام : چشم .. هر زمانی که خواستید در خدمت هستم.

پرسشنامه به دانش آموز

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

دانش آموز گرامی لطفا به سؤالات زیر با صداقت کامل در پاسخنامه پاسخ دهید:		
۱. توجه من نسبت به اشخاص با سرگرمی ها تقریبا به سرعت تغییر می کند.	الف) درست	ب) بین این دو
۲. اشخاص نظر خوبی نسبت به من ندارد این امر مانع آرامش فکری کامل من نمی شود.	الف) درست	ب) بین این دو
۳. دوست دارم به صحت آنچه می خواهم بگویم کاملا مطمئن باشم قبل از اینکه عقیده خود را ابراز کنم.	الف) بله	ب) بین این دو
۴. تمایل دارم خود را بدست احساسات حسادت آمیز بسپارم.	الف) گاهی	ب) به ندرت
۵. اگر قرار باشد دوباره زندگیم را شروع کنم:	الف) دلم می خواهد همانطور باشد که قبلا بوده است.	ب) آن را بگونه ای متفاوت سازمان خواهم داد.
۶. والدینم را در مورد همه مسائل تحسین می کنم.	الف) بله	ب) بین این دو
۷. اگر پاسخ نه بشنوم ناراحت می شوم حتی وقتی می دانم که آن چیزی که می خواهم غیر ممکن است.	الف) درست	ب) بین این دو
۸. در مورد درستکاری اشخاصی تردید می کنم که با من رفتاری دوستانه تر از آن داشته اند که انتظار داشته ام.	الف) درست	ب) بین این دو
۹. وقتی والدینم دستوراتی می دادند یا اطاعت مرا خواستار می شدند.	الف) همواره بسیار معقول بوده اند.	ب) غالبا نا معقول بوده اند.
۱۰. نیاز من به دوستانم بیشتر از نیاز آنها به من است.	الف) به ندرت	ب) گاهی
۱۱. من یقین دارم که می توانم نیروهایم را بسیج کنم تا با یک مشکل ناگهانی مقابله نمایم.	الف) همیشه	ب) گاهی
	الف) همیشه	ب) گاهی

۱۲. وقتی بچه بودم از تاریکی می ترسیدم.		
(الف) غالبا	(ب) گاهی	(ج) هرگز
۱۳. دیگران گاهی به من می گویند که به آسانی هیجانم را در صدایم و رفتارم نشان می دهم.		
(الف) بله	(ب) مردود	(ج) نه
۱۴. اگر اشخاص از ملاطفت من به طور ناشایسته استفاده کنند.		
الف) چریحه دار می شوم و کینه به دل می گیرم.		
ب) به زودی فراموش میکنم و می بخشم.		
(الف) الف	(ب) بین این دو	(ج) ب
۱۵. انتقادات شخصی بسیاری از اشخاص مرا ناراحت می کند و به جای آنکه به من		
الف) غالبا	(ب) گاهی	(ج) هرگز
۱۶. برایم غالبا اتفاق می افتد که خیلی زود علیه اشخاص خشمگین می شوم.		
الف) درست	(ب) بین این دو	(ج) غلط
۱۷. احساس اضطراب می کنم مثل اینکه چیزی می خواهم بدون آنکه بدانم چیست.		
الف) بندرت	(ب) گاهی	(ج) غالبا
۱۸. گاهی از خود می پرسم که آیا اشخاصی که با آنها صحبت می کنم نسبت به آنچه می گویم واقعا علاقه مند هستند.		
(الف) درست	(ب) بین این دو	(ج) غلط
۱۹. من هرگز احساس مبهم ناراحتی هایی مانند دردهای نامعین، اختلالات هاضمه، احساس ضربان قلب و غیره نداشته ام.		
الف) درست	(ب) مردود	(ج) غلط
۲۰. در موقع صحبت با بعضی اشخاص، آنقدر ناراحت می شوم که به سختی جرات حرف زدن دارم.		
(الف) گاهی	(ب) بندرت	(ج) هرگز
۲۱. حتی در میان جمع گاهی احساس تنهایی و بی ارزش بودن می چیره می شود.		
الف) بله	(ب) بین این دو	(ج) نه
۲۲. تمایل به لرزیدن و یا عرق کردن دارم وقتی به کار مشکلی فکر می کنم که باید انجام دهم.		

الف) بله	ب) بین این دو	ج) نه
۲۳. من همواره به اندازه کافی نیرو دارم وقتی در مقابل مشکلات قرار می گیرم.		
الف) بله	ب) بین این دو	ج) نه
۲۴. گاهی خود را مجبور می بینم که چیزها را بدون دلیل موجه بشمارم.		
الف) درست	ب) مردد	ج) غلط
۲۵. غالب اشخاص تا حدودی روحیه ای عجیب دارند هر چند مایل به پذیرفتن آن نیستند.		
الف) درست	ب) مردد	ج) غلط
۲۶. وقتی در مقابل دیگران مرتکب اشتباه می شوم می توانم آن را سریعاً فراموش کنم.		
الف) بله	ب) بین این دو	ج) نه
۲۷. من احساس بد خلقی می کنم و نمی خواهم کسی را ببینم. الف) همیشه ب) هرگز		
الف) الف	ب) بین این دو	ج) ب
۲۸. در مقابل بدبختی ها، تقریباً به گریه می افتم.		
الف) هرگز	ب) بندرت	ج) گاهی

۴- تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل):

با تحلیل این پرسشنامه با در نظر گرفتن نمره ۱ برای گزینه الف، ۲ برای گزینه ب و ۳ برای گزینه ج از ۸۴ نمره ممکن نمره ۳۸ بدست آمد که حکایت از اضطراب دانش آموز در مدرسه بود.

بر طبق مطالعات بالا به این نتیجه می رسیم که عوامل زیادی در استرس این دانش آموز نقش بازی می کنند. که از مهم ترین آنها عدم اعتماد به نفس دانش آموز به خاطر مطالعه کم، ترس از کلاس و مدرسه و وابستگی 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 صحبت های مادر امیر رهام که ایشان در منزل تقریباً استرس ندارد به نظر می رسد اضطراب بیش از اندازه ی این دانش آموز امیر علی رغم تلاش وی برای پاسخگویی بهتر به دروس و به تبع آن کسب نمره ی 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.

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

۱- 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 همه آنها امکان پذیر نیست، ولی شناسایی بعضی عوامل می تواند از شدت یافتن و گسترش اضطراب، به خوبی جلوگیری نماید.

۲- واداشتن به بیان: با ملاحظت 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 برنامه صحیح مشاوره و راهنمایی گذشت و مفیدترین راه مقابله با اضطراب را برایشان گفت.

۳- واداشتن به اشتغال: بیکاری به هر میزان افزایش یابد برای مضطرب، خطر آفرین 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 آموزشی گام مهمی در جهت حل مشکل می باشد.

۴- 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.

۵- 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.

۶- 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 زیادتیر است.

۷- 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.

۸- نزدیک کردن به خدا: رابطه ی 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 بخواند 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 ترسهای آموزشی گفته می شود. (خدایاری فرد سال ۱۳۷۱ ص ۷۰).

هنگامی که بچه ها پیوسته تحت فشار پدر و مادر و آموزگاران 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)

۵- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی :

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

- ۱- با تکرار و تمرین بیشتر در دروس از اضطراب و استرس امیر رهام به مقدار زیادی، کاست.
- ۲- استفاده از دانش آموزان قوی برای کار کردن با امیر رهام در دروس
- ۳- 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.
- ۴- در هنگام پاسخگویی به سؤالات وقتی امیر رهام 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.

۶- اجرای راه حل و نظارت :

- ۱- در خصوص مسلط نبودن به درس و بلد نبودن کامل دروس گفته شد که در منزل در بعضی از دروس که پایه ضعیفتری دارد امیر رهام را ملزم به تمرین بیشتر زیر نظر مادرش کردم. 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.
- ۲- برای کمک به پیشرفت امیر رهام 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.
- ۳- همچنین پرسش های درسی همیشه فقط توسط من صورت نمی گرفت بلکه از دانش آموزی که همیاری امیر رهام را به عهده داشت استفاده می شد تا اضطراب کمتری به او وارد شود و اینکار نتیجه ی خوبی به همراه داشت
- ۴- هنگام پرسش از امیر رهام توسط من دانش آموزان دیگر، حق پاسخگویی به سؤالات را نداشتند و زمان کافی برای پاسخ به سؤالات به وی داده می شد تا امیر رهام کمتر دچار اضطراب و لکنت گردد.
- ۵- از این که امیر رهام وضعیت بهتری پیدا کرده او را تشویق می کردم و همین امر باعث اضطراب کمتر و موفقیت بیشتر تحصیلی وی شد.

۷- شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب :

الف) پس از اجرای مرحله اول امیر رهام را ملزم به انجام تمرین در منزل زیر نظر مادر نمودم و امیر رهام 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.

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

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

۸- ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی :

از معاون و مدیر مدرسه خواستم رفتار امیر رهام را بعد از اجرای طرح به دقت زیر نظر گرفته و مشاهده نماید و به گفته ایشان کار به خوبی انجام شده بود و از میزان اضطراب امیر رهام کم شده بود. از دوستان نزدیکش به صورت خصوصی در مورد تغییر خلق و خوی او صحبت نمودم، توصیف عملکرد درسی دانش آموزان را که به صورت هفتگی ثبت می نمودم مورد ارزیابی قرار دادم و پارامترهای مورد بررسی نشان از بهبود نسبی عملکردهای امیر رهام داشت.

۹- نتیجه گیری و پیشنهادات :

اگر ما به دانش آموزانی که اضطراب دارند و نمی توانند به خوبی از پس برنامه های درسی خویش بر آیند به شیوه های ذکر شده در اقدام پژوهی مانند: تمرینات بیشتر زیر نظر والدین، دادن زمان کافی به دانش آموزان هنگام پاسخگویی و تمرین حل کردن و همینطور استفاده از توان دانش آموزان قوی در یاددهی و 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.

پیشنهادهای

- ۱- مدیران، معاونان، مربیان و دبیران مدارس با سعه صدر بیشتری با این گونه دانش آموزان برخورد نمایند.
- ۲- 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 شیوه ی برخورد با مسائل و مشکلات عاطفی و آموزشی را به آنها بیاموزد.

منابع :

- ۱- وراپیفر، اصول کنترل استرس، ترجمه دکتر آرین ابوک، انتشارات نسل نواندیش تهران چاپ دوم سال ۱۳۸۸ گرد آورنده زهرا عابدی آموزش و پرورش تهران منطقه ۱۲
- ۲- خدایاری فرد محمد، مسائل نوجوانان و جوانان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، تهران چاپ اول سال ۱۳۷۱
- ۳- ساده نی امیر رهام، ۴۰ تجربه ی تربیتی، انتشارات شلاک تهران چاپ اول سال ۱۳۹۰
- ۴- قمی فر محمد، روشهای هدایت رفتاری نوجوانان و جوانان انتشارات محیا تهران چاپ اول سال ۱۳۸۳
- ۵- کریس ال کلانیک، مقابله با مشکلات زندگی، ترجمه عزیزه افخم ابراهیمی - انتشارات علوم پزشکی ایران تهران نوبت اول سال ۱۳۸۲