

دهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت



ISC

CIVILICA

چگونه توانستیم باعث کاهش اضطراب و بهبود موفقیت تحصیلی دانش آموز پایه ششم ابتدایی بشوم؟

اعظم انوری مقدم^۱، عطیه سادات پورسجادی^۲، آسیه سورگی^۳، فاطمه عزیز زاده مقدم^۴

^۱ کارشناسی ارشد، مدیریت دولتی،

اداره آموزش و پرورش شهرستان بیرجند، آموزشگاه غلامحسین خطایی

09153622894

^۲ کارشناسی ارشد، روانشناسی کودکان استثنایی، دانشگاه علامه طباطبایی

اداره آموزش و پرورش شهرستان بیرجند، آموزشگاه فرشتگان اتیسم دکتر داریوش گنجی

ایمیل www.behirann@gmail.com

09371082565

^۳ کارشناسی ارشد، برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فردوس

اداره آموزش و پرورش شهرستان بیرجند، آموزشگاه شهید ابراهیم یوسفی

ایمیل a.surgi2014@gmail.com

09923552800

^۴ کارشناسی ارشد، برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فردوس

اداره آموزش و پرورش شهرستان بیرجند، آموزشگاه شهید سردار سلیمان^۲

ایمیل azizzadef@yahoo.com

09157414743

چکیده :

پژوهش حاضر باهدف رفع اضطراب و بهبود تحصیلی در دانش آموز پایه ششم ابتدایی انجام شد. این پژوهش از نظر هدف کاربردی بود. مکان پژوهش، مدرسه ابتدایی آموزشگاه سردار شهید حاج قاسم سلیمانی دوره دوم ابتدایی شهر بیرجند بود. نمونه پژوهش به صورت هدفمند انتخاب گردید. در این اقدام پژوهی، پس از اثبات وجود اضطراب در دانش آموز مذکور، با استفاده از شواهد و اطلاعات جمع آوری شده، از شیوه های علمی و خلاقیتی برای رفع اضطراب و بهبود موفقیت تحصیلی استفاده گردید. ابزار پژوهش شامل مشاهده همکاران، دوستان و والدین بود. راه حل های پیشنهادی شامل پیشنهادهایی برای دانش آموز، والدین و همکاران بودند.

واژگان کلیدی: اضطراب، بهبود تحصیلی، دوره ابتدایی

مقدمه :

در هر کشوری دانش آموزان آینده سازان کشور محسوب می شوند. یکی از اهداف مهم تعلیم و تربیت مدرن، پرورش افرادی است که قادر باشند بر مسائل و مشکلاتشان در زندگی روزمره و در محیط اجتماعی به آسانی غلبه کنند؛



بنابراین آنچه در فرآیند یادگیری از اهمیت اساسی برخوردار است فراهم آوردن شرایط یادگیری و موقعیت یادگیری به گونه ای است که بهترین دستاوردها حاصل آید (جنابادی و سالارپور، ۱۴۰۰).

اهمیت و نقش دانش آموزان به عنوان مهم ترین و باارزش ترین سرمایه ها و نیروهای متخصص آینده هر کشور که باعث پویایی و قدرت سازمان ها شده بر کسی پوشیده نیست. دانش آموزان در جریان رشد، انواع گوناگونی از اضطراب و تنیدگی ها را تجربه می کنند و گاه از آن چنان شدتی برخوردارند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می سازد (چن، ۲۰۰۷).

بیان مسئله:

یکی از بزرگ ترین مشکلات عصر حاضر در بین دانش آموزان، دلهره و اضطراب و به دنبال آن، تهی بودن است، معنی تهی بودن انسان، خالی بودن فرد از احساس و توانایی احساسی نیست، بلکه به معنای ایستا بودن و بی خاصیت بودن است. (می، ۱۳۹۲). اضطراب نه تنها فرایند یادگیری دانش آموزان را دچار اختلال می کند بلکه مانع از موفقیت و پیشرفت تحصیلی آنان می شود موفقیت تحصیلی به جلوه های از وضعیت تحصیلی دانش آموز اشاره دارد که این جلوه ممکن است نشان دهنده نمره یک دوره، میانگین نمرات برای مجموعه ای از دوره ها در یک درس یا میانگین نمرات دوره های مختلف باشد. موفقیت تحصیلی یک سازه چندبعدی است که از طریق توانایی های ذهنی فیزیکی اندازه گیری می شود. به بیان دیگر موفقیت تحصیلی تابعی از توانایی و انگیزه است (حیدری، ۱۳۸۹).

اضطراب در دوران تحصیل از جمله مسائلی است که به ویژه در تعلیم و تربیت نوین همواره مورد تأکید بوده و کارشناسان و صاحب نظران علوم تربیتی و روان شناسی بر آن بوده و هستند تا بتوانند با استفاده از روش ها و راهکارهای علمی اثر آن را در زندگی تحصیلی دانش آموزان به حداقل برسانند. آنچه مسلم است تا به امروز دیدگاه ها و نظریات متعدد و ارزشمندی در این رابطه ارائه شده است و نتایج خوب و مطلوبی نیز به دنبال داشته است اما واقعیت این است که علی رغم همه پیشرفت ها و دستاوردهای علمی در حوزه روان شناسی و علوم تربیتی، هنوز هم «اضطراب» یکی از مهم ترین دغدغه های اولیاء و مربیان دانش آموزان به شمار می رود. اضطراب عبارت است از پاسخ عاطفی و فیزیولوژیکی به احساس خطر همه جانبه ی درونی که به سادگی کنار می رود (زارع سلطانی و قمری، ۱۳۹۵).

از سوی دیگر هرچند اضطراب در حد طبیعی یک عامل تحرک در هر دانش آموزی است، اما اگر از حد طبیعی بگذرد، همه اعمال فرد را تحت الشعاع قرار می دهد بنابراین پرداختن به بحث اضطراب و ناامنی ضروری می نماید. اضطراب در پاره های از مواقع سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می کند، امکان تجسم موقعیت ها و سلطه بر آنها را فراهم می آورد و یا آنکه وی را برمی انگیزد تا به طور جدی با مسئولیت مهمی مانند آماده شدن برای یک امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه ی اجتماعی مواجه شد (ملکی، ۱۳۹۳).

در میان مشکلات رفتاری کودکان، اختلالات اضطرابی جزء شایع ترین اختلالات رایج در کودکان است که منجر به اختلال در عملکرد تحصیلی، سازگاری اجتماعی، زندگی خانوادگی و روابط با همسالان می گردد. اضطراب عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشأ ناشناخته که فرد تجربه می کند و آن شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. نشانه های اضطراب در کودکان و بزرگسالان تقریباً مشابه است، اما تظاهرات آن در سنین گوناگون متفاوت است (یزدانی، ۱۳۹۸).



به جرئت می‌توان گفت یکی از مهم‌ترین وظایف خانواده‌ها و مدارس کمک به دانش‌آموزان برای از بین بردن اضطراب به‌ویژه در دوران تحصیل است که گاهی این مهم چندان مورد توجه قرار نمی‌گیرد و همین موضوع سبب می‌شود برخی از دانش‌آموزان بدون اینکه خود بخواهند دچار ترس و اضطراب می‌شوند و بخشی از توانایی‌های آنان از بین رفته یا نادیده گرفته می‌شود (مسیبیان و ترکیان تبار، ۱۳۹۹).

نکته‌ای که باید در اینجا بدان آن اشاره کرد این است که در شکل‌گیری اضطراب عوامل متعددی دخیل هستند. مشکلات شخصی و خانوادگی، بی‌توجهی مدارس به مسائل آموزشی، فشارهای روانی ناشی از انتظارات نابجا و گاهی دست نیافتی خانواده، دوستان و معلمان از دانش‌آموز و سایر عواملی که در این مختصر نمی‌گنجد همه باعث می‌شوند تا شرایط برای زندگی تحصیلی دانش‌آموزان سخت و دشوار شود و ناخواسته دغدغه‌ها و نگرانی‌هایی را متحمل شوند که همین خود سبب شکل‌گیری استرس و اضطراب در وجود آنان می‌شود و اجازه موفقیت و پیشرفت را از آنان سلب می‌کند. اضطراب یک علامت هشداردهنده است که خبر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله آماده می‌سازد. ترس با خصوصیات زیر از اضطراب تفکیک می‌شود: ترس واکنش به تهدیدی معلوم، خارجی و از نظر منشأ بدون تعارض است و اضطراب واکنش در مقابل خطر نامعلوم، درونی، مبهم و از نظر منشأ همراه با تعارض است (کاپلان، ۱۳۸۷).

ضرورت مسئله:

اهمیت و ضرورت توجه به اضطراب در زندگی تحصیلی دانش‌آموزان از یک سو و لزوم اتخاذ تدابیر لازم برای پیشگیری و کنترل آن سبب شده است تا این مشکل بیش از پیش مورد توجه کارشناسان و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت قرار گیرد. اگر بپذیریم که بخشی از اضطراب دور هستند تحصیلی دانش‌آموزان ناشی از دغدغه‌های ذهنی دانش‌آموز و انتظارات ناخواسته دیگران به‌ویژه والدین و معلمان از آنان است ضرورت ایجاد می‌کند تا مدارس و خانواده‌ها با بهره‌گیری از روش‌های صحیح و علمی

به دنبال راهکارهای عملی برای کاهش اثرات اضطراب در زندگی فردی، تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان باشند که این مهم محقق نمی‌شود جزء آنکه هر یک عوامل دخیل در این امر نقش خود را به‌درستی ایفاء کنند که بدون شک نقش خانواده و مدرسه بیش از سایر عوامل است. با توجه به اینکه امروزه پژوهشگران بر ضرورت توجه به پیش‌بینی‌کننده‌های موفقیت تحصیلی تأکیدی خاص

دارند، آن‌چنان‌که در سه دهه اخیر مطالعه عوامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی بیش‌ازپیش مورد توجه متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفته (شیخ‌الاسلامی و احمدی، ۱۳۹۰) و از جمله مسائل مهمی است که محور بسیاری از پژوهش‌های آموزشی و روانشناسی است (حیدری، ۱۳۸۹).

اهداف محقق از انجام تحقیق

هدف کلی

رفع اضطراب و بهبود موفقیت تحصیلی

اهداف فرعی

رفع اضطراب و بهبود موفقیت تحصیلی از طریق همکاران

رفع اضطراب و بهبود موفقیت تحصیلی از طریق خانواده
رفع اضطراب و بهبود موفقیت تحصیلی از طریق خود دانش آموز

پیشینه پژوهش

پژوهش های داخلی

پور شریفی، بابا پور، محمودعلیلو، خانجانی و زینالی (۱۴۰۰) به طراحی و آزمون مدلی برای اضطراب کودکان بر اساس متغیرهای والد و کودک پرداختند نتایج در بخش تحلیلی داده‌ها نشان داد ویژگی‌های شخصیتی کودک، رابطه والد-کودک و باورهای والدین به واسطه سوگیری شناختی و حساسیت اضطراب پیش‌بین معناداری برای نشانه‌های اضطراب کودک هستند. شاخص برازندگی تطبیقی و متوسط باقیمانده استاندارد شده مطلوبی به دست آمد. این مدل مشخص ساخت که متغیرهای شخصیت، حساسیت اضطراب و سوگیری شناختی کودک و همچنین رابطه والد-کودک و باورهای والدین مسیرهای مهمی در اضطراب کودک هستند و در زمینه علل یابی و درمان اضطراب کودکان باید به این مؤلفه‌ها نیز توجه نمود.

امیری (۱۳۹۹) به بررسی تعیین رابطه اضطراب والدین و رفتارهای اضطرابی آن‌ها (سوگیری تفسیر و سوگیری تأیید) با اضطراب کودکان پرداخت. نتایج حاکی از نقش واسطه‌ای سوگیری‌های شناختی در رابطه بین اضطراب مادر و اضطراب کودک است. اضطراب مادران علاوه بر نقش مستقیمی که در تعیین اضطراب کودکان دارد، می‌تواند سوگیری‌های شناختی و به‌طور خاص سوگیری تأیید و تفسیر مبنی بر تهدید شدگی در موقعیت‌های مبهم را نیز افزایش دهد و افزایش در این شناخت‌ها به نوبه خود باعث افزایش اضطراب کودکان می‌شود.

مورموگویی، یاریان، شمس، لک و امیدی (۱۳۹۵) به بررسی عوامل استرس و اضطراب در کودکان دوره ابتدایی پرداختند و بیان کردند استرس خود یک فشار روانی حاصل از واکنش‌های فیزیکی، ذهنی

، عاطفی فرد است که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی به وجود می‌آید و اضطراب یک حالت احساسی شدید است که فرد نمی‌تواند حادثه‌ای را پیش‌بینی کند و بیشتر عامل خارجی دارد و می‌تواند یک محرک را عامل آن دانست و به نظریات مختلف پیرامون این دو موضوع پرداخته شده و همچنین عوامل پدیدآورنده آن‌ها، در کلاس درس زندگی عادی و علائم، ویژگی‌ها و نیز عواملی که سبب کاهش یا افزایش آن‌ها می‌شود بررسی شده است همچنین چگونگی مقابله با آن‌ها در زندگی روزمره و مهار آن‌ها در کلاس درس و چگونگی آموزش به خانواده‌ها برای طریقه برخورد صحیح با این موارد پرداخته شده است.

ریحانی، پور غزنین، موسوی و قربانی (۱۳۹۲) تأثیر حضور و راهنمایی آموزگار در بالین بر اضطراب کودکان بستری پرداختند و بیان کردند می‌توان از مزایای حضور معلم به منظور کاهش اضطراب کودکان بستری استفاده نمود و به دنبال آن، مشکلاتی کته تحت تأثیر اضطراب ایجاد می‌شود را کاهش داد.

یزد خواستی و توانگر (۱۳۹۰) به بررسی ویژگی‌ها شخصیتی و ادراک کنترل مادر و رابطه آن دو با اضطراب دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان در سال ۱۳۸۹ پرداختند. نتایج نشانگر آن بود که از یک سو ادراک کنترل مادر با اضطراب رابطه داشته و از سوی دیگر ویژگی‌ها شخصیتی شامل بی‌ثباتی هیجانی، برون‌گرایی، توافق و وجدانی بودن



با اضطراب رابطه دارد. دیگر نتایج پژوهش نشان داد که تعامل ویژگی‌ها بی‌ثباتی هیجانی، توافق و وجدانی بودن با ادراک کنترل مادر، با اضطراب رابطه دارد.

پژوهش‌های خارجی

رامساو و چاویرا (۲۰۱۶) مشخص ساختند مادرانی که در روابط والد فرزندی از برجسب‌های منفی زیادی استفاده می‌کنند، این فکر را به کودک القا می‌نمایند که خطر غیرقابل‌کنترلی در پیش است و وی را مستعد اضطراب می‌کنند.

اوی، داد و والش (۲۰۱۵) نیز سوگیری تفسیری مرتبط با اضطراب را در کودکان پیش‌دبستانی و والدینشان بررسی کردند. نتایج آن‌ها نشان داد والدینی که سوگیری تفسیری نسبت به تهدید و خطر دارند، احتمال وجود این سوگیری در کودکانشان نیز افزایش یافته و شدت اضطراب نیز به دنبال افزایش این سوگیری بیشتر است.

داد، هادسون، موریس و وایز (۲۰۱۲) در پژوهش خود تأیید کردند که تفسیرهای تهدیدآمیز علائم اضطرابی را در آینده پیش‌بینی می‌کند. به طوری که کودکانی که شرایط مبهم را خطرناک و تهدیدآمیز تفسیر می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که چند سال بعد به اضطراب مبتلا شوند

کودکان با مشاهده رفتارهای والدین وزندگی روزانه با علائم اضطراب در والدین ممکن است نسبت به الگوگیری این رفتارهای مرتبط با اضطراب از آن‌ها آسیب‌پذیرتر شده و این علائم را در رفتارهای خود برزو دهند؛ اما پژوهش‌های موجود ناکافی هستند و در این پژوهش‌ها نقش والدین به‌طور جداگانه مدنظر قرار نگرفته است و نقش پدر و مادر به‌طور واضح تفکیک نشده است. همین‌طور در این پژوهش‌ها نقش معلمان بسیار نادیده گرفته شود و به بررسی شخصیت‌های خود فرد مضطرب کم‌بها داده شده است.

توصیف وضع موجود :

فاطمه، دانش‌آموز آموزشگاه سردار شهید حاج قاسم سلیمانی دوره دوم، چند ماهی است که با او درس دارم و دانش‌آموز مضطرب، عصبی و دارای رفتارهای دوگانه‌ای است وی با اینکه از لحاظ درسی نیز در حد بالا است ولی رفتارهایش نشان‌دهنده عدم اعتماد به نفس است و گاهی آن‌چنان در کلاس حواسش پرت می‌شود که گویی اصلاً در کلاس نیست و بعضی وقت‌ها انگار می‌خواهد فرار کند و با اینکه شاگرد زرنگی است از پاسخ دادن در مقابل بچه‌ها فرار می‌کند و طی بحث‌های کلاسی که داشتم متوجه شدم او دائم دلیلی برای نگرانی دارد. اینجانب در هفته ۱۰ ساعت در کلاس فاطمه تدریس داشتم و در این مدت مشاهده می‌نمودم که در ساعت کلاس او آرامش ندارد و به‌عنوان بچه ششم یا سردرد دارد یا معده درد یا دیگر بیماری‌ها، حتی چند بار در کلاس متوجه شدم که خوابیده است. بعد از گذشت چند هفته و زیر نظر گرفتن او در سر کلاس تصمیم گرفتم این بار او را جدی‌تر کنترل کنم. پس طبق معمول در کلاس شروع به تدریس کردم و از دانش‌آموزان خواستم تا تمام حواس خود را به کلاس بدهند و به سؤالات درسی من جواب بدهند. در این‌بین متوجه شدم فاطمه مدام در حال زدن کتاب است و با هر سؤال من از دانش‌آموزان او در پی یافتن پاسخ آن هست و آرام و قرار ندارد من بعد از یک دوره کردن سؤال‌ها از فاطمه خواستم به سؤال‌ها جواب بدهد و او به همه سؤالات بدون هیچ کم و کسری البته با مکث و نگرانی که نیاز به

تائید من داشت به سؤالات جواب درست داد. جلسه‌ی بعد او را زیر نظر گرفتم و دوباره همین حالت را در او دیدم و پس از آن مسئله برایم بسیار مهم شد و او را دو هفته دیگر زیر نظر داشتم. بعد از آن دو هفته و تکرار همان رفتارها از او، به پیش فاطمه رفتم و از او سؤال نمودم که چرا در کلاس آرامش ندارد و به نوعی مضطرب است و او با نگرانی جواب داد «دست خودم نیست، نمی‌توانم خود را کنترل کنم و با هر سؤال شما از بچه‌ها احساس می‌کنم آن را بلد نیستم و ذهنم پر از تشویش و نگرانی است که نکند نتوانم به سؤالات جواب بدهم». با توجه به اینکه این مشکل یا ریشه در مدرسه داشت یا در محیط خانواده باید امنیت و آرامش روحی او را در محیط‌های نامبرده، فراهم می‌کردم. از طرف دیگر من در این دانش‌آموز استعداد و توانایی‌هایی دیدم که واقعاً حیفم آمد به عرصه ظهور نرسند این عوامل سبب جلب توجه من به وی شد که چگونه مشکل او را بشناسم و آن را برطرف و درمان نمایم. در این اقدام پژوهی سعی کرده‌ایم با توجه به علائم آشکار اضطراب که در دانش‌آموزم وجود داشته با استفاده از راهکارهای علمی و خلاقیتی اقدام به رفع اضطراب در دانش‌آموز نمایم.

شواهد (۱):

در این مرحله شواهد نقش بسیار مهم دارند و طیف گسترده و دقیقی از اطلاعات مهم و کامل را در اختیار قرار می‌دهد، پس تلاش بر این بود که استفاده درست و کاملی از ابزارها و روش‌ها در این مرحله داشته باشیم همانند مصاحبه، چک‌لیست و مصاحبه. در این مرحله لازم به ذکر است که جمع‌آوری درست و کامل داده‌ها می‌تواند نقش بسیار خوبی در پی بردن به دلایل بروز مسئله موجود باشند.

مصاحبه و گفت‌گو با خانواده، همکاران مدرسه و همکلاسی‌های فاطمه

۱. مصاحبه و گفت‌گو با خانواده

نظر خانواده فاطمه به صورت خلاصه به این صورت بود:

۱. فاطمه فرزند وسط خانواده است و در کارهایی که انجام می‌داده امرونی زیادی می‌شده است.
۲. او در اکثر شب‌ها خواب آشفته‌ای دارد و هر صبح که از خواب بلند می‌شود از کیفیت خواب خود شاکی است و خواب راحت در طول شب ندارد.
۳. در بیشتر حالات تمرکزی روی کارهای خود ندارند و اصولاً کارهای که از او خواسته می‌شود را از یاد می‌برد.
۴. او در حال آماده شدن برای امتحانات تیزهوشان است ولی به علت ترس از شکست دوست ندارد کسی از وضعیت او خبردار شود.

۵. زمانی که از او می‌خواهم وارد جمع یا میهمانی بشویم بشدن گارد می‌گیرد و از رودررو شدن با افراد واهمه دارد به عبارتی دوست ندارد کسی وارد دایره ارتباطاتش بشود.

۲. مصاحبه و گفت‌گو با همکلاسی‌های فاطمه

۱. او زود عصبی می‌شود و گاهی لحن تندی دارد.
۲. گاهی در کلاس حواسش پرت می‌شود و گاهی چیزهای آشکار را نمی‌بیند.
۳. او در این سال‌ها که با او هم‌مدرسه‌ای بوده‌ایم بیشتر مریض است و سردردهای بدی دارد.
۴. او گاهی اوقات در کلاس خواب‌آلود است.



۵. نظر همکاران مدرسه به طور خلاصه به این صورت بود:
۶. خط بسیار ناخوانایی دارد که به علت عجله و اضطرابی که در از یاد بردن جواب سؤالات دارد است.
۷. گاهی اوقات در کلاس فکرش جایی دیگر است و عمیق به فکر فرو می رود البته خود دوباره بعد مدتی به کلاس توجه می کند.
۸. علی رغم سعی در درست انجام دادن کارها به دلیل اضطراب و فشار روانی که دارد در انجام جزییات به مشکل می خورد.
۹. یا به دلیل اضطراب و عدم خودباوری که دارد با وجود استعداد و توانایی در انجام کارهای ساده گاهی دچار مشکل می شود.
۱۰. وقتی تاریخ امتحانی را اعلام می کنم علی رغم توانایی هایی که دارد باز همی سؤال می پرسد و نگران امتحان است.
۱۱. طی صحبت هایی که با او داشتن او حتی با این سن کم نگران سلامتی خانواده خود است و اضطراب از دست دادن آن ها را دارد.

۳. مصاحبه و گفت گو با همکاران

✓ سرکار خانم سنجری مبلغ قرانی

ردیف	پرسش	پاسخ
۱	آیا او در کارهای گروهی در کلاس شرکت می کند؟	بله او در کارهای گروهی شرکت می کند ولی به علت عدم تمرکزی که دارد گاهی در انجام کارها به مشکل می خورد.
۲	آیا او در کلاس شاد است؟	بله او بیشتر مواقع شاد است ولی گاهی آن چنان غمگین است که توجه همه رو جلب می کند یکبار وقتی از او پرسیدم آیا اتفاقی افتاده گفت نه و با اصرار من درنهایت گفت دل شوره و اضطراب بی دلیل دارم.
۳	رفتارهای او در کلاس چگونه است؟	گاهی بیش از حد عصبی می شود در کل می توان گفت شخصیت جوشی دارد.
۴	آیا در صورت وجود مشکل در فهم درس سؤال می نماید؟	با اینکه میدونم مشکل دارد کم پیش می آید سوالی بپرسد و گاهی از دوستاش بجای من سوال می پرسد.
۵	هنگام روبه رو شدن با شما چه واکنشی نشان می دهد؟	باینکه گاهی اوقات سلام می کند اما بسیار سربه زیر و خجالتی است.
۶	آیا با همکلاسی های خود در کلاس ارتباط برقرار می نماید؟	در حالت کلی دوست دارد هوای همه رو داشته باشد و کسی از او ناراحت نباشد و تقریباً با همه نوعی رابطه دارد.

۷	در کلاس شما اکثر اوقات حالات رفتاری و چهره‌اش چگونه است؟	به نظرم او دانش‌آموزی است که دوست دارد به آن توجه شد و به علت ترسی که از توجه نشدن دارد گاهی خود را بسیار ساکت و دور از کلاس می‌گیرد.
۸	وضعیت درسی او چگونه است؟	در روخوانی به نسبت بقیه دروس بنظرم ضعیفتر است و همیشه می‌گویی: «میشه من جلو بچه‌ها نخونم آخه من میترسم خراب بخونم.»

✓ سرکار خانم جلیلی معلم پرورشی

ردیف	پرسش	پاسخ
۱	آیا فاطمه در کارهای گروهی در کلاس شرکت می‌کند؟	داوطلبانه شرکت نمی‌کند و زمانی که خودم از او می‌خواهم گروهی را انتخاب کند در گروه تنها به دیگران نگاه می‌کند و ترس در وجودش دیده می‌شود.
۲	آیا او در بحث‌های کلاسی اظهار نظر می‌کند؟	بله ولی در صحبت‌های خود آثار ترس دیده می‌شود بنابراین باثبات صحبت نمی‌کند.
۳	در کلاس چه مکانی را برای نشستن انتخاب می‌نماید؟	او در ردیف اول می‌نشیند.
۴	آیا در صورت وجود مشکل در فهم مطالب سؤال می‌نماید؟	گاهی بله و گاهی خیر.
۵	هنگام روبه‌رو شدن با شما چه واکنشی نشان می‌دهد؟	گاهی او از رودررو شدن با من ترس دارد بنظرم ترس اینکه من به او توجه نکنم بنابراین او سعی می‌کند خود را بی‌تفاوت بگیرد.
۶	آیا با همکلاسی‌های خود در کلاس ارتباط برقرار می‌نماید؟	تا اونجا که من دیدم بله.
۷	در کلاس شما اکثر اوقات حالات رفتاری و چهره‌اش چگونه است؟	من در چهره‌اش به دلیل آنکه خودم مادر هستم اضطراب و عدم اعتماد به نفس را می‌بینم.
۸	وضعیت فعالیت او چگونه است؟	وضعیت فعالیت وی بسیار خوب است و او جزو شاگردان ممتاز است ولی با توجه به توانایی‌هایش قطعاً می‌تواند جزو بهترین‌ها در کلاس‌های خود و در استان باشد.

تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل):



با توجه به اطلاعات جمع آوری شده در رابطه با مشکلات دانش آموزم فاطمه از جمله اضطراب و عدم موفقیت عالی (نفر اول) در سطوح درسی علی رغم داشتن استعداد و توانایی و مشاهده رفتار او در کلاس و مصاحبه‌ای که با خانواده و همکاران داشتم به نتایج و یافته‌های زیر رسیدم:

انتخاب راه حل و اعتبار بخشی :

با توجه به این که اضطراب دو جزء فیزیولوژیک و روانی دارد می توان به روش‌ها گوناگون اضطراب منفعل کننده را به انرژی‌زا تبدیل کرد:

در اینجا سه راه حل برای حل مشکلات دانش آموزم فاطمه انتخاب شد:

۱. گام اول صحبت با فاطمه و حل مشکل اضطراب از طریق خود فاطمه

۲. گام دوم صحبت با فاطمه و حل مشکل اضطراب از طریق خانواده فاطمه

۳. گام سوم صحبت با فاطمه و حل مشکل اضطراب از طریق همکاران مدرسه مرتبط با فاطمه

۱. در رابطه با دانش آموز فاطمه طی صحبت‌هایی که با این دانش آموز داشتم از او خواسته شد:

۱. در درجه اول خود را باور داشته باشد: اگر شما استحقاق برتر بودن در این کلاس را نداشتید قطعاً جزو رتبه‌های برتر نبودید. پس اگر خود را به‌طور کامل آماده نمایید و از فرصت‌ها استفاده نمایید دلیلی بر نگرانی‌ها و دلواپسی‌ها در مورد توانایی‌ها خود نباید داشته باشید.

۲. سعی نکنید همیشه نفر اول باشید: این عالی و ایده آل است که موفق باشید و به‌عنوان نفر اول معرفی شوید اما سعی کنید همه چیز را در حد اعتدال نگه دارید. مثلاً اگر فکر کنید کمتر از بیست برای شما به معنی مردودید. باید سعی شما بر این باشد که همه چیز را به بهترین نحو انجام دهید؛ اما این را بدان که هیچ‌کدام از ما نمی‌تواند همیشه اول بماند.

۳. هرگز خودتان را با دیگر مقایسه نکنید، اضطراب منفعل کننده و مخرب اغلب به وسیله مقایسه نمرات خود یا نحوه مطالعه خود با دیگر همکلاسی‌ها ایجاد می‌شود.

۴. در برنامه ریز خود خواب کافی را مدنظر داشته باشید. خواب مفید حدوداً ۷ ساعت است تا مغز بتواند استراحت کند.

۵. باید نوع مطالعه خود را مستمر کنید.

۶. اعتماد به نفس بالایی داشته باشید.

۷. همیشه سعی کنید زودتر از موعد مقرر در محل مدرسه حاضر شوی.

۸. اگر احساس می‌کنی مضطرب هستی نفس عمیق اما آهسته انجام بدهید. با این کار خون‌رسانی به مغز افزایش می‌یابد.

۹. خوش خط و خوانا بنویسید (کنرلی، ۱۳۹۳).

راه حل برای پدر و مادر



۱. هنگامی که هدف کاهش اضطراب کودکان و دانش آموز باشد، بسیار مهم است که همه افرادی که با او سروکار دارند، دست به دست هم داده و با همکاری یکدیگر مشکل را برطرف کنند. قبل از هر چیز به خاطر داشته باشید که اضطراب فرزندان به دلیل ضعف تربیتی شما نیست و با رعایت نکات زیر می‌توانید به او کمک کنید.
۲. به فرزندانمان یادآور کنیم همواره به خدا توکل و هر کار را بانام او شروع کنند زیرا یاد خدا آرامش‌دهنده دل‌های مضطرب است.
۳. بر توانایی‌ها فرزندانمان تأکید کنیم تا اعتماد به نفس او تقویت شود.
۴. انتظارات خود را با توانایی‌ها فرزندانمان هماهنگ کنیم و از او توقع بیش از حد نداشته باشیم.
۵. تلاش‌های فرزندانمان برای کسب موقعیت‌های هرچند کوچک را قدر بدانیم و او را تشویق کنیم.
۶. عملکرد فرزندانمان را با خودش مقایسه کنیم؛ در صورت پیشرفت او را تشویق کنیم و در غیر این صورت درصدد علت‌یابی و رفع آن باشیم.
۷. شرایط فیزیکی و عاطفی مناسبی را برای فرزندانمان فراهم کنیم.
۸. با فرزندانمان به‌گونه‌ای رفتار کنیم که او بتواند عقاید و نگرانی‌ها خود را درباره دروس آشکارا بیان کند.
۹. آخرین وضعیت درسی فرزندانمان را از معلم یا معلمانش جویا می‌شویم تا بهتر به او کمک کنیم.
۱۰. به فرزندانمان آموزش می‌دهیم که دعا باعث آرامش و رسیدن به موفقیت می‌شود اما شرط مستجاب شدن دعا، تلاش و کوشش خودمان است.
۱۱. توجه داشته باشیم کسب نمره بد فرزندانمان به معنی بد بودن آن‌ها نیست، بلکه بدان معناست که فعالیت آن‌ها در آن درس کم بوده و یا مفاهیم اساسی آن درس را نمی‌دانند.
۱۲. شرایط خانه را برای خواب مناسب او فراهم کنیم.
۱۳. تغذیه مناسب نیز تأثیر مستقیم بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموز می‌گذارد. تحقیقات و پژوهش‌ها مختلف نشان می‌دهند رژیم‌ها غذایی ناسالم و ناکافی تأثیر منفی بر قابلیت فراگیر دانش‌آموزان، تمرکز حواس و هوشیاری آنان می‌گذارد.
۱۴. به احساسات فرزند خود توجه کنید.
۱۵. از فرزندانمان درباره نگرانی‌هایش سؤال کنید و به او اطمینان دهید که در کنارش هستید و با کمک هم اوضاع را بهتر می‌کنید.
۱۶. با فرزند مضطرب خود درباره راه‌های کاهش اضطراب صحبت کنید که می‌توانند شامل ورزش، گوش دادن به موسیقی و غیره می‌شود.
۱۷. دستاوردهای کوچک او را ستایش کنید و از کمال‌گرایی دست‌بردارید (ربیعی و صالحی، ۱۳۸۷).

ارائه راهکارها به همکاران

۱. حمایت‌های عاطفی به دانش‌آموزانی که اضطراب دارند می‌تواند بسیار مفید واقع شود.
۲. بیان واضح تکالیف و دستورالعمل‌ها به دانش‌آموز برای کاهش اضطراب.

۳. یکی از علت های اضطراب دانش آموزان، متوجه نشدن تکالیفی است که معلم از او انتظار دارد. از این رو اهمیت دارد که انتظاراتتان را واضح بیان کنید و مطمئن شوید که دانش آموز متوجه خواسته تان شده است.
۴. علاوه بر این بهتر است تکالیف را به قطعات کوچک تر تقسیم کنید، یک مشق شب زیاد، به همراه آمادگی برای امتحان فردا، منجر به اضطراب بیشتر دانش آموز می شود. حتی می توانید انتظارات خود را بعد از هر جلسه به صورت کتبی در اختیار دانش آموز قرار دهید.
۵. معاف کردن دانش آموز از صحبت کردن در حضور دیگران برای کاهش اضطراب.
۶. دانش آموزانی که دچار اضطراب هستند با قرار گرفتن در حضور دیگران و صحبت کردن در جمع، اضطرابشان چندین برابر می شود. با توجه به این نکته بهتر است از دانش آموزی که اضطراب دارد، امتحان شفاهی گرفته نشود و تا حد امکان او را از انجام هر فعالیتی که منوط به قرار گرفتن در مقابل دیگر همکلاسی ها و صحبت کردن با صدای بلند است، معاف کنید.
۷. تنظیم کلاس به منظور کاهش اضطراب دانش آموزان.
۸. موقعیت کلاس درس و صندلی دانش آموز مضطرب می تواند باعث تشدید اضطراب در او شود؛ بنابراین بهتر است که صندلی دانش آموز مضطرب در جایی از کلاس قرار بگیرد که او احساس راحتی بیشتری می کند، به عنوان مثال نزدیک درب، کنار پنجره، نزدیک معلم یا نزدیک یک دوست.
۹. کمک خواستن از والدین برای حل مشکلات فرزندان.

اجرای راه حل و نظارت :

- ✓ از آنجاکه فاطمه در سال های اول متأسفانه توسط رفتارهای همکاران ضعیف شمرده شده و علت اضطراب وی در این مورد هم ریشه داشت بنده سعی کردم به وی آرامش خاطر و این اطمینان را بدهم که او جزو بهترین هاست و من هیچ گاه او را تحقیر نخواهم کرد.
- ✓ از آنجاکه وی در انجام روتین های کاری و انجام جزییات مشکل داشت من چندین بار از او خواستم تا در یک روز کلاس را اداره کند و همه جوانب را رعایت کند به عبارتی از او خواستم حواس خود را جمع کند در عین حال این آرامش را دادم که هرکسی ممکن است اشتباه کند.
- ✓ چندین بار او را مسئول امتحانات و پرسش و پاسخ در کلاس قرار دادم. همچنین حضور و غیاب را در کلاس به او سپردم و همیشه سعی می کردم تا روش صحیح و به موقع انجام دادن کارها را برایش شرح دهم و در بسیاری از مواقع خودم کار را انجام می دادم و از او می خواستم تا مثل من کارش را انجام دهد. در مواقعی هم که کاری با عوامل دفتری مدرسه و دیگر همکاران داشتم او را مأمور این کار قرار دادم.
- ✓ از او خواستم که با توجه به توانایی هایی که دارد در مسابقات ورزشی و هنری شرکت کند و از نیابردن رتبه یا دوم شدن نترسد چون انسان ها در مسیر زندگی باید انقدر شکست بخورند تا یاد بگیرند.

- ✓ از مدیر خواستم با توجه به توانایی‌هایی که دارد او را مدیر انجام کارها قرار دهد و از او در باب هر کاری استفاده کند زیرا از نظر من این دانش‌آموز واقعاً مستعد و توانا است.
- ✓ از همکاران دیگر خواستم به او توجه بیشتری داشته باشد و به عبارتی به او اطمینان کند.
- ✓ بعد از اینکه او کم‌کم در انجام کارها و فعالیت‌هایش در حال پیشرفت بود و روبه‌جلو حرکت می‌کرد، بعد از انجام هر کار و فعالیتی که قبلاً از او ندیده بودم و انجام اقدامات مثبت او و ایفای درست وظایف محوله به او، به تشویق او در مقابل دیگر دانش‌آموزان می‌پرداختم که تشویق‌ها شامل دست زدن همکلاسی‌ها برای او، دادن کارت امتیاز و انتخاب به‌عنوان نماینده کلاس.
- ✓ من همیشه سعی نمودم که هیچ‌کدام از دانش‌آموزانم را با همدیگر مقایسه ننمایم، پس بر رفتار خود بیشتر تمرکز کردم و سعی کردم از کارهایی که باعث ایجاد حس تبعیض در بین دانش‌آموزانم می‌شود دوری کنم لذا در فعالیت‌های کلاسی و انجام تکالیف و مسئولیت‌های موردنظر، فاطمه را فقط با خودش مقایسه می‌کردم و پس از مشاهده پیشرفت او حتی خیلی اندک او را با تکالیف و فعالیت‌های قبلی مقایسه می‌نمودم و به خاطر پیشرفت‌هایش او را تشویق می‌کردم و همیشه به او گوشزد می‌کردم که تو نسبت به گذشته پیشرفت کرده‌ای یا در صورت کم‌کاری به او می‌گفتم که مثلاً دیروز کار را خوب انجام دادی ولی الآن دقت نکردی.
- ✓ در طی ملاقاتی که با پدر و مادر فاطمه و با حضور مشاور مدرسه داشتم با مشورتی که انجام دادیم از آنها خواستم راهکارهای زیر را در منزل اجرا نمایند.
- ✓ از او در انجام کارها مشورت بگیرند.
- ✓ ساعت خواب منظمی را در خانواده تعیین کنند.
- ✓ از آنها خواستیم به شیوه تغذیه فرزند خود نیز توجه داشته باشند.
- ✓ با او در رابطه با کارهای مدرسه صحبت کنند.
- ✓ والدین مواظب رفتارهای خود در خانه باشند و در ابتدا آنها خود را از هرگونه رفتار مضطربی دور کنند و محیط خانه را امن کنند.
- ✓ در جمع‌های خانوادگی فاطمه را درگیر صحبت کنند و به او در مقابل افراد دیگر توجه کنند به عبارتی حس مهم بودن و باارزش بودن را به وی القا کنند.

شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب :

در این مرحله نیز همانند شواهد یک همان مراحل را بعد از اجرای راه‌حل‌ها و اقدامات خواهیم داشت.



مصاحبه و گفت‌وگو با خانواده، کارکنان مدرسه و همکلاسی‌های فاطمه

نظر خانواده فاطمه به صورت خلاصه به این صورت بود:

- به وی استقلال کامل در انجام کارها را دادیم و اصولاً در انجام کارها مشکلی نداشت.
- او شب‌ها خواب‌های منظمی دارد و سعی می‌کند رأس ساعت یازده بخوابد.
- او در ابتدا دفتری با خود داشت که کارهای خواسته‌شده را می‌نوشت تا تمام کارها را به موقع انجام دهند البته باگذشت تقریباً سه ماه بدون آن دفتر نیز تمرکز لازم را دارد.
- او هر دو هفته یک‌بار وضعیت آزمون خود را به دوستانش اعلام می‌کند و با آنها حتی رفت‌وآمد دارد.
- تقریباً بیشتر جمع‌ها را داوطلبانه حضور دارد و در آن جمع‌ها با همسالان خود حضور فعالی دارد.

نظر همکلاس‌های فاطمه به این صورت بود:

- نسبت به قبل واقعاً مهربان‌تر شده و لحنش هم بهتر شده است.
- خیلی حواس جمع شده و یک دفتر دارد که در آن یادداشت می‌کند.
- مثل قبل نمی‌گوید مریض هستم.
- دیگر در اینم مدت در کلاس نمی‌خوابد.
- نظر همکاران به طور خلاصه به این صورت بود:
- خطش نسب به قبل بهتر شده است.
- در کلاس حواسش جمع است.
- دیگر با خیال راحت کارها را به وی می‌سپارم و تمام جزئیات را نیز به درستی انجام می‌دهد.
- هر کاری را به نحو احسن انجام می‌دهد.
- سؤال‌های بیجا نمی‌کند و در امتحان‌ها واقعاً آرامش دارد.
- همیشه شکرگزار سلامتی خود و خانواده است.

مصاحبه مجدد با دو نفر از معلمان فاطمه

✓ سرکار خانم سنجری مبلغ قرانی

ردیف	پرسش	پاسخ
------	------	------



۱	آیا او در کارهای گروهی در کلاس شرکت می کند؟	بله او نسبت به قبل بسیار حواس جمع شده و در کارهای گروهی شرکت می کند.
۲	آیا او در کلاس شاد است؟	تقریباً نسبت به قبل همیشه شاد است.
۳	رفتارهای او در کلاس چگونه است؟	آرامش بیشتری در رفتارهای خود نسبت به قبل دارد.
۴	آیا در صورت وجود مشکل در درس سؤال می نماید؟	بله و فقط از خودم سوال می پرسد.
۵	هنگام روبه رو شدن با شما چه واکنشی نشان می دهد؟	در برخوردهایش اعتماد به نفس بیشتری دارد.
۶	آیا با همکلاسی های خود در کلاس ارتباط برقرار می نماید؟	بیشتر به خود اهمیت می دهد و می بینیم که برخلاف گذشته دیگران خواهان ارتباط با وی هستند.
۷	در کلاس شما اکثر اوقات حالات رفتاری و چهره اش چگونه است؟	بسیار پرانرژی و باصلابت شده است.
۸	وضعیت درسی او چگونه است؟	بسیار بهتر شده و ثبات دارد.

✓ سرکار خانم جلیلی معلم پرورشی

ردیف	پرسش	پاسخ
۱	آیا فاطمه در کارهای گروهی در کلاس شرکت می کند؟	بله بسیار دانش آموز پویایی شده است.
۲	آیا او در بحث های کلاسی اظهار نظر می کند؟	بله نسبت به قبل بسیار مطمئن صحبت می کند.
۳	در کلاس چه مکانی را برای نشستن انتخاب می نماید؟	او همچنان در ردیف اول می نشیند.
۴	آیا در صورت وجود مشکل در مطالب سؤال می نماید؟	بله

۵	هنگام روبه‌رو شدن با شما چه واکنشی نشان می‌دهد؟	شاد و پرنرژی‌تر از قبل است.
۶	آیا با همکلاسی‌های خود در کلاس ارتباط برقرار می‌نماید؟	به‌وضوح بله
۷	در کلاس شما اکثر اوقات حالات رفتاری و چهره‌اش چگونه است؟	واقعاً نسبت به قبل با آرامش رفتار می‌کند.
۸	وضعیت درسی او چگونه است؟	فعالیت‌های پرورشی او نسبت به قبل رشد بسیار قابل توجهی داشته است.

ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی :

برای تأیید و مورد ارزیابی قرار دادن راه‌حل‌های ارائه‌شده در مرحله قبل از چند طریق اقدام نمودم.

اول از طریق بررسی مقالات، مجلات علمی و سایت‌های معتبر که در مجموع راه‌حل‌های ارائه‌شده در آن‌ها نیز کار من را مورد تأیید قرار می‌داد که در زیر به خلاصه‌ای از آن‌ها اشاره می‌نمایم:

(الف) به فرزند خود فرصت اظهارنظر در تصمیمات خانواده و در جمع دوستان را بدهید.

(ب) تعاملات اجتماعی کودک را افزایش دهید. البته بهتر است او را در موقعیت‌هایی قرار دهید که بتواند در آن‌ها با تجربه‌های موفق روبه‌رو شود.

(ج) مهارت‌های برقراری ارتباط را به کودکان آموزش دهید.

(د) به کودک مسئولیت‌هایی واگذار نمایید اما کارهای او را مقایسه قرار ندهید.

(ه) از راهنما و مشاوران در این زمینه کمک بگیرید.

همچنین در گام بعدی با یک مشاور و روانشناس نیز در این زمینه مشورت نمودم و راهکارهای خود را به آن‌ها ارائه کردم. آن‌ها نیز این راهکارها و را مورد تأیید قرار دادند و نکاتی را اشاره نمودند و آن‌ها تأیید نمودند که امکان دارد در این راه مشکلات زیادی از جانب خانواده و خود دانش‌آموز برایم به وجود آید پس باید با صبر و حوصله فراوان جلو بروم. ضمناً پیشنهاد نمودند تا از همان اول با خانواده او در مورد این راه‌حل‌ها صحبتی داشته باشم و برای اجرای راه‌حل‌ها در مدرسه از معلم‌های او کمک بگیرم. همچنین بسیار تأکید نمودند قبل از اجرای راهکارها همکلاسی‌هایش را توجیه نمایم که او در مرحله درمان است تا در آن‌ها احساس حسادت و حس بد نسبت او ایجاد

نشود. همچنین قرار شد خود مشاوران مدرس نیز در جلسه‌ای با حضور مدیر، معاونان و معلمان فاطمه مسئله را مجدد مطرح نمایند و نکاتی را گوشزد نمایند.
جدول زیر میزان درصد نمرات فاطمه را از هر کدام از متغیرها از دیدگاه فاطمه، خانواده و همکاران نشان می‌دهد.

متغیر	قبل اجرای راه حل ها	بعد اجرای راه حل ها
ساعت خواب منظم	۴۰٪	۹۰٪
توجه به وی در جمع های دوستانه و خانوادگی	۱۰٪	۸۰٪
صحبت با فاطمه در رابطه با فعالیت های مدرسه	۱۰٪	۸۰٪
شرکت در مسابقات ورزشی و هنری	۱۰٪	۷۰٪
مشارکت در کارهای کلاسی	۳۰٪	۷۰٪
مشارکت در کارهای مدرسه	۲۰٪	۶۰٪
نشانه های بیماری	۸۰٪	۲۰٪
دست خط	۴۰٪	۷۰٪

نتیجه گیری و پیشنهادات :

نتایج این پژوهش همسو با پژوهش پور شریفی و همکاران (۱۴۰۰)، امیری (۱۳۹۹)، مرموگویی و همکاران (۱۳۹۵)، ریحانی و همکاران (۱۳۹۲)، یزدخواست یو توانگر (۱۳۹۰)، رامساو و چاویرا (۲۰۱۶)، اوی و همکاران (۲۰۱۵) و داد و همکاران (۲۰۱۲) است.

با توجه به پیگیری‌های مستمر اینجانب، خانواده فاطمه و همکاران محترم مدرسه و مشاهده مستمر رفتار فاطمه در کلاس و با عنایت به راه‌حل‌ها و روش‌های تربیتی که در رفع اضطراب و بالا بردن موفقیت‌های تحصیلی استفاده قرار گرفت، در کل رفتار و حرکات فاطمه متعادل تر شده بود.
از آنجاکه او دانش‌آموز بسیار باهوشی بود اوایل به خاطر همین اضطراب و با تفکر به اینکه در صورت موفق نشدن وی ما به این نتیجه برسیم که در رابطه با او اشتباه کردیم. چندان تمایلی به همکاری نداشت اما کم‌کم و با همکاری بسیار عالی خانواده و همکاران و صبر و تحمل این افراد فاطمه به این نتیجه رسید که می‌تواند اول باشد یا حداقل جزو اولین‌ها باشد.

تقریباً یک ماه بعد از پیاده‌سازی این روش‌ها ما نتایج جالبی را مشاهده کردیم او دیگر از سردردهای خود شکایت نداشت و در کلاس سرحال بود در صورت داشتن سؤال به راحتی سؤال می‌پرسید و بیان سؤالات پیچیده نسبت به قبل کمتر شده بود. در شروع کلاس به دقت کلاس را کنترل می‌کرد و چون او را نماینده کلاس قرار داده بودم، احساس مسئولیت می‌کرد و به دستورات من با دقت توجه داشت و آن‌ها را انجام می‌داد. فاطمه دانش‌آموزی که تا



دیروز عصبی بود و ترس از دست دادن دوست‌های خود را داشت اکنون جزو دانش‌آموزان خوش‌اخلاق و برتری بود که دوستان زیادی در کنار خود داشت و نادیده گرفتن از طرف دیگران اصلاً برایش مطرح نبود. گزارش‌هایی که از والدین او می‌گرفتم نیز بسیار مثبت بود و از آرامش و حس اعتماد به نفس او به من می‌گفتند. همچنین مدیر مدرسه و همکاران نیز از تغییرات رفتاری او به من می‌گزارش می‌دادند و اینکه در کارهای علمی و پرورشی نیز شرکت می‌نماید و رتبه اول را در استان در مسابقه کتاب‌خوانی کسب کرده بود. به نتیجه رسیدن این تغییرات در او نیاز به زمان داشت که در مدت حدود ۶ ماه با همکاری صحیح والدین و نیز همکاران مدرسه توانستم به این نتیجه مطلوب برسیم لازم به ذکر است که دلیل توجه من به این دانش‌آموز به علت استعدادهای نهفته‌ای بود که در وجود وی نهان بود و واقعاً حیف بود هم‌چنین دانش‌آموزی به علت اضطراب به آن مقامی که شایستگی دارد نرسد. به امید موفق شدن این دانش‌آموز و همه دانش‌آموزان در تمام عرصه‌های زندگی. البته باید در پایان تأکید نمایم که آنچه باعث رسیدن به نتیجه مطلوب خواهد شد، صبر و شکیبایی در اعمال راهکارها است.

پیشنهادات

پژوهش اینجانب در مورد اضطراب و موفقیت تحصیلی بود که با توجه به نتایج محقق شده از این پژوهش پیشنهادهایی ارائه می‌گردد:

با توجه به روحیات دانش‌آموزان و هدایت آن‌ها در مسیر درست در کارها و کشف استعدادهای آن‌ها می‌توان تأثیر زیادی در کاهش اضطراب و ترس و بالا بردن توانایی آن‌ها داشت.

همکاران عزیز می‌توانند با ایجاد جو متعادل، عدم تفاوت‌گذاری بین دانش‌آموزان و شناخت ویژگی هر کدام از دانش‌آموزان، اضطراب آن‌ها را کاهش دهند.

اولیا و معلمان مدرسه به مبانی تربیت اجتماعی توجه ویژه داشته باشند، زیرا این امر در پیشگیری و درمان مشکل اضطراب بسیار مؤثر است.

همچنین جلساتی در مدارس جهت شناسایی دانش‌آموزان مضطرب و لزوم توجه به دانش‌آموزان موفق در جهت کاهش اضطراب آن‌ها برگزار نمایند.

ایجاد جلسات مشاوره با خانواده‌های دانش‌آموزان در مدرسه و آموزش چگونگی برخورد با کودکان با کمک مشاوران و روانشناسان.

منابع :

امیری، عباس (۱۳۹۹). تعیین رابطه اضطراب والدین و رفتارهای اضطرابی آن‌ها (سوگیری تفسیر و سوگیری تأیید) با اضطراب کودکان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.

پور شریفی، حمید؛ بابا پور، جلیل؛ علیلو، مجید محمود؛ خانجانی، زینب و زینالی، شیرین (۱۴۰۰). طراحی و آزمون مدلی برای اضطراب کودکان بر اساس متغیرهای والد و کودک. دو فصلنامه روانشناسی خانواده، ۴(۱)، ۲۸-۱۷.

جنابادی، حسین و سالار پور، مسعود (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر خود پنداره تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهر زاهدان. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۸(۴۱)، ۸۹-۱۱۷.



حیدری، محمود (۱۳۸۹). بررسی جایگاه خود ناتوان سازی در مدل معادلات ساختاری پیش بینی موفقیت تحصیلی. رساله دکتری، دانشگاه شهید بهشتی.

ربیعی، محمد و صالحی، رضوان (۱۳۸۶). روان درمانی گام به گام اضطراب امتحان. شهرکرد: سدره المنتهی. ریحانی، طیبه؛ پور غزنین، طیبه؛ موسوی، زهرا و قربانی، سمانه (۱۳۹۲). تأثیر حضور و راهنمایی آموزگار در بالین بر اضطراب کودکان بستری. فصلنامه مراقبت مبتنی بر شواهد، ۴(۱۲)، ۱۵-۲۲.

زارع سلطانی، اکرم و قمری، محمد (۱۳۹۵). رابطه مادران اولیه ناسازگارهای طرحواره با دانش پنهان و آشکار اضطراب آموزان دختر ابتدایی. زن و مطالعات خانواده، ۸(۳۳)، ۴۵-۶۲. شیخ الاسلامی، راضیه و احمدی، ساره (۱۳۹۰). رابطه هوش هیجانی و رضایت از تحصیل در دانش آموزان. مجله علوم رفتاری، ۵(۲)، ۱۳۵-۱۴۲.

کاپلان، سادوک (۱۳۸۷). خلاصه روانپزشکی. ترجمه، نصرالله پور افکاری، تهران: رشد. کنرلی، هلن (۱۳۹۳). اختلالات اضطرابی آموزش کنترل و درمان. ترجمه، دکتر سیروس مبینی، تهران: رشد. مسیبیان، زهرا و ترکیان تبار، منصور (۱۳۹۹). برنامه ریزی تحصیلی و نقش آن در کاهش اضطراب دانش آموزان. فصلنامه مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری، ۲(۲)، ۱-۶. ملکی، حسن (۱۳۹۳). مجله رشد معلم، شماره ۱۰۱.

مورموگویی، عبدالله؛ یاریان، مهدی شمس، علی؛ لک، محمدرضا و امید، علیرضا (۱۳۹۵). بررسی عوامل استرس و اضطراب در کودکان دوره ابتدایی. سومین کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم و تکنولوژی. برلین، آلمان. می، رولو (۱۳۹۲). انسان در جستجوی خویشتن. ترجمه: مهدی ثریا، تهران: انتشارات دانژه. یزد خواستی، فریبا و توانگر، لیلا (۱۳۹۰). بررسی ویژگی های شخصیتی و ادراک کنترل مادر و رابطه آن دو با اضطراب دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان در سال ۱۳۸۹. مجله علمی دانشکده علوم پزشکی کردستان، ۱۶، ۱۰۰-۹۲.

یزدانی، فریدون (۱۳۹۸). اثربخشی بازی درمانگری بر کاهش اضطراب دانش آموزان مدارس ابتدایی. مجله علوم روان شناختی، ۱۸(۷۴)، ۲۴۶-۳۲۵.

Chen, F. F. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 14(3), 464-504.

Ooi, J., Dodd, H. F., & Walsh, J. (2015). Shared cognition in childhood anxiety: Interpretation bias in preschool children and their parents. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 3413-3422.

Dodd, H. F., Hudson, J. L., Morris, T. M., & Wise, C. K. (2012). Interpretation bias in preschool children at risk for anxiety: a prospective study. *Journal of abnormal psychology*, 121(1), 28.

Ramsawh, H. J., & Chavira, D. A. (2016). Association of childhood anxiety disorders and quality of life in a primary care sample. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 37(4), 269-276.