

چگونه توانستیم از طریق مهارت حل مسئله اضطراب امتحان دانش آموزانم را کاهش دهیم؟

مهشید کیوانلو^۱

^۱ کارشناسی، علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، نویسنده مسئول*

اداره آموزش و پرورش شهرستان جغتای، آموزشگاه شهید امام قلی ریواده

m.keyvanlou7@gmail.com

۰۹۳۳۱۸۸۱۱۲۷

چکیده:

این پژوهش با هدف کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان با استفاده از آموزش مهارت حل مسئله انجام شد. جامعه‌ی آماری پژوهش دانش آموزان پایه‌ی ششم آموزشگاه شهید امام قلی ریواده بودند. در این پژوهش با مطالعه‌ی پیشینه‌ی پژوهشی و با بهره‌گیری از ابزارهایی مانند: مشاهده، مصاحبه، تکمیل پرسشنامه TAI^۱، ۶ نفر از دانش‌آموزانی که اضطراب بالاتری داشتند، شناسایی شدند.

آموزش مهارت حل مسئله بر اساس الگوی دزوریلا و گلد فرید در ۷ جلسه اجرا شد و پس از اتمام جلسات آموزشی بار دیگر دانش آموزان موردنظر از طریق مشاهده، مصاحبه و تکمیل پرسشنامه‌ی TAI^۱ مورد ارزیابی قرار گرفتند. پس از تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده نتیجه بر این شد که آموزش مهارت حل مسئله که یکی از مهارت‌های دهگانه‌ی زندگی است و سازمان بهداشت جهانی (WHO) آن‌ها را برای بالابردن هوش هیجانی و داشتن زندگی فردی و اجتماعی موفق، لازم می‌داند، می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان مؤثر واقع شود؛ بنابراین می‌توان جهت کاهش اضطراب امتحان از آموزش و توسعه‌ی مهارت حل مسئله در دانش آموزان بهره جست.

واژگان کلیدی: اضطراب امتحان، مهارت حل مسئله، دانش آموزان.

۱- مقدمه :

بسیاری از تحقیقات نشان داده است که موقعیت امتحان می تواند کارکردهای اضطرابی را در بسیاری از دانش آموزان ایجاد کند و گاهی آنان را به گونه های پریشان و مضطرب می کند که نیاز به یاری جستن از متخصصان را ضروری می سازد. اضطراب امتحان^۲ به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد. براساس برآورد پژوهشگران، سالانه حدود ده میلیون دانش آموز در سطح دبیرستان های آمریکا اضطراب امتحان را تجربه می کنند و به نظر می رسد که وحشت از قرار گرفتن نمره ضعیف و سرزنش افراد خانواده، تمسخر همکلاسان و دوستان، ترس از ناتوانی برای ادامه تحصیل، همواره دانش آموزان را مورد آزار و اذیت روانی قرار می دهد. اضطراب حالت هیجانی نامطلوبی است که با پریشانی، وحشت، هراس و تشویش همراه است. سطح معینی از اضطراب در همه جوامع به عنوان یک پاسخ مناسب و زیاد ما را با مشکلات و خطرات قابل توجهی مواجه می سازد؛ در واقع اضطراب در سطح متوسط می تواند مفید، سازنده و حتی لذت بخش باشد و آدمی را وادار به انجام امور می نماید؛ اما اگر اضطراب از این سطح فراتر رفت، استعداد را تخریب می کند و باعث عدم تمرکز و اختلال حافظه می گردد. هنگامی که فرد نسبت به کارآمدی عملکرد، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان و ارزیابی دچار نگرانی، تشویش و تردید می گردد، می توان از مشکل اضطراب امتحان سخن گفت: که میلیون ها دانش آموز و دانشجو را مبتلا کرده و عامل ۱۰ تا ۲۰ درصد افت تحصیلی است. دانش آموزانی که اضطراب امتحان را در سطح بالایی تجربه کنند و در مورد چگونگی عملکرد خود نگران اند، اشتغال ذهنی دارند، نمی توانند به بخش های مرتبط با تکلیف توجه کنند، افکار نامربوط به ذهن آن ها خطور کرده و مشکلات رفتاری و فیزیولوژیک برای آن ها پدید می آید و به موضوعاتی چون احساس عدم شایستگی، بی ارزشی، انتظار تنبیه و ... زیاد فکر می کنند و در نتیجه ضعف در عملکرد و افت تحصیلی نصیبشان می شود. (محمدی احمدآبادی و جعفری کافی آبادی، ۱۴۰۰)

میوز و برودر چهار مؤلفه برای اضطراب امتحان بیان کرده اند که این چهار مؤلفه شامل: نگرانی، هیجان پذیری، فقدان اعتماد به نفس و تداخل می باشند. اضطراب از مدرسه و موضوع اضطراب امتحان در دوران دبستان و بعد از آن بروز پیدا می کند. اضطراب امتحان را می توان نمونه ای از فرآیندی به حساب آورد که شامل پیش بینی مواجهه با یک موقعیت ارزیابی کننده (نگرانی هایی که توانایی روبه رو شدن با تهدید را مدنظر قرار می دهد) و فعالیت دفاعی ابتدایی در برابر تهدید است. زمانی که دانش آموز به فصل امتحان ها نزدیک می شود ممکن است این ذهنیت در آن ها ایجاد شود که از لحاظ تحصیلی ضعیف است و یا اینکه در طول مسیر و ترمی که در حال گذشتن است چیزی یاد نگرفته است. این عوامل شکست در امتحان به مرور روی اعتماد به نفس شخص تأثیر می گذارد. با تکرار این عمل به صورت ناخودآگاه ذهنش آسیب پذیر می شود و تمام توجه دانش آموز به نقاط ضعفش جلب می شود. اینگونه مسائل در دانش آموزان سبب می شود آن طور که باید در دروس و تحصیلشان موفق نشوند. در لحظه امتحان ذهن خالی می شود و در یادآوری موضوعات دچار اشکال می شوند و نمی توانند موضوعات را آن گونه که مطالعه کرده اند، به یادآورند. (احمدپور و جمالی امام قیسی، ۱۴۰۰)

اضطراب امتحان شامل مؤلفه های: شناختی، عاطفی-فیزیولوژیکی و رفتاری است. مؤلفه شناختی به افکار نگران کننده و نگرانی درباره عواقب شکست برمی گردد. مؤلفه عاطفی-فیزیولوژیکی، احساسات فیزیکی (لرزش، سردرد و غیره) را بی از رفتارهای آن می کند که با اضطراب همراه هستند؛ به جز رفتاری که تمرکز نداشتن در طول امتحان را نشان می دهد، مانند بازی با مداد یا نگاه کردن به اطراف کلاس. از این رو، اضطراب امتحان به صورت مجموعه ای از پاسخ های پدیدارشناسانه، فیزیولوژیکی و رفتاری تعریف می شود که با نگرانی درباره پیامدهای منفی ممکن هنگام شکست در امتحان همراه است و فرد را درباره ای توانایی هایش دچار تردید می کند. ما باید برای کاهش اضطراب در موقعیت های آموزشی به دنبال روش هایی باشیم. معلمان به عنوان افرادی که آموزش دانش آموزان بر عهده آن ها است و ارتباط تنگاتنگی با دانش آموزان دارند، می توانند عامل محوری تعلیم و تربیت به شمار می روند. (مزروعی سبدانی، ۱۴۰۰)

یکی از مهم ترین مهارت هایی که قادر است بالندگی و بهداشت روانی کودکان و نوجوانان را در مواجهه با مشکلات آینده حفظ و تقویت نماید، مهارت حل مسئله^۳ است. به طوری که افراد ناتوان از حل مسائل و مشکلات ممکن است با اقدام به راه حل های نامؤثر مانند: استفاده از مواد برای آرامش، استفاده از سیگار برای جلب توجه و ترک تحصیل به علت ناتوانی در برطرف کردن مشکلات تحصیلی نه تنها مشکل را بزرگ تر و پیچیده تر سازند بلکه حتی در معرض خطر مرگ قرار گیرند. در این راستا تقویت حل مسئله یکی از راه های مقابله با مشکلات زندگی است؛ در واقع آموزش مهارت حل مسئله فرآیندی برای یافتن پاسخ ها ارائه می دهد و در نتیجه در تغییر رفتار کودک و نوجوان مؤثر بوده و درک وی را از کارایی خویش افزایش می دهد. کاربرد آموزش حل مسئله در اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل ۱۹۷۰ به عنوان بخشی از جنبش شناختی-رفتاری برای اصلاح رفتار آغاز گشت. (تاجری و محمدپورنامی، ۱۳۹۵)

^۱ Test anxiety

^۲ Solving skill

تری فینگر، سلیبی و اسکات حل مسئله را تفاوت‌های فردی پایدار در شیوه‌های ترجیحی که افراد در رویارویی با مسائل به کار می‌گیرند، تعریف نمودند که البته یافتن حل مسئله نیازمند دامنه‌ای از مهارت‌های شناختی، تفسیر اطلاعات، برنامه‌ریزی، حافظه، کنترل نتایج و تلاش برای تفسیر نتایج می‌باشد. راه‌حل‌ها و پاسخ‌هایی که تولید می‌شود و تصمیماتی که اتخاذ می‌گردد نه تنها یک موفقیت خاص را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه به‌طور بالقوه بر پیشرفت شخصی، اجتماعی و جهت‌گیری افراد در زندگی هم تأثیر بسزایی دارد. (تکاپو، ژیان باقری و تازی مرادی، ۱۳۹۷)

۱-۲- ضرورت پژوهش :

نیاز به افزایش دانش و تخصصی شدن حرفه‌ها، ضرورت ارزیابی‌ها را روشن می‌سازد و این امر به‌نوبه‌ی خود اهمیت اجرای آزمون‌ها و امتحان‌های فزاینده را برای ورود به دانشگاه و کسب شغل موردنظر نمایان می‌سازد. (اکبری، شاقی و بهروزیان، ۱۳۹۰)

مدارس نقش بسیار مهمی در پیش برد امر بهداشت روانی در سطح جامعه دارند. معلمان و مربیان به‌عنوان عناصر کلیدی آموزش و پرورش، اگر با نیازهای مختلف جسمانی، روانی و اجتماعی و مسائل مطرح دانش‌آموزان در این زمینه‌ها آشنایی داشته و از نکات اساسی مربوط به برخورد مناسب با کودکان و نوجوانان در محیط کلاس درس و مدرسه آگاهی داشته باشند، بهتر می‌توانند آنان را در جهت نائل آمدن به پیشرفت تحصیلی و در نهایت، کسب یک شخصیت اخلاقی استوار، یاری نمایند. اضطراب امتحان از جمله مهم‌ترین مسائل روان‌شناختی دانش‌آموزان است که همواره مورد تأکید نظریه‌پردازان و پژوهشگران مختلف بوده است. اضطراب امتحان حیطه‌ای است که به‌طور گسترده از اوایل قرن بیستم، مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است و همواره به‌عنوان یکی از مسائل جدی در حیطه‌ی آموزش و پرورش کودکان و حتی بزرگسالان مطرح بوده است. (کاظمی، وزیری و عابدی، ۱۳۹۵)

به‌طور کلی انسان دوست ندارد، مورد انتقاد و ارزیابی دیگران قرار بگیرد. به همین دلیل هر زمان در موقعیت امتحان قرار می‌گیرد، دچار اضطراب می‌شود. اضطراب امری غیرعادی نیست؛ در واقع اضطراب هیجان‌زدگی شدید است که به‌عنوان یک عامل آزاردهنده، مورد توجه واقع می‌شود. اضطراب انواع گوناگونی دارد که هر نوع آن بر یکی از جنبه‌های زندگی انسان تأثیر می‌گذارد، یکی از آن‌ها اضطراب امتحان است که از نگرانی‌ها و دغدغه‌های نظام آموزشی، استادان، مدرسین و به‌ویژه دانش‌آموزان می‌باشد. این مشکل در همه‌ی سطوح آموزشی از ابتدایی تا دانشگاه مطرح است (مومنی، رضایی و گرجی، ۱۳۹۲)

اضطراب امتحان، یکی از انواع اضطراب‌های موقتی است که رابطه‌ی تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجوی در مراکز آموزشی دارد. قدمت این موضوع به اندازه‌ی قدمت آزمون‌هایی است که برای ارزیابی عملکرد تحصیلی ساخته شده است. بررسی‌ها نشان می‌دهند که سالانه نزدیک ۱۰ میلیون دانش‌آموز دبیرستانی و ۱۵ درصد از دانشجویان دانشگاه‌های آمریکا دچار اضطراب امتحان هستند. نمره‌های اضطراب امتحان در دبستان‌ها با افزایش سن بیشتر می‌شود. در زمینه‌ی میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان ایرانی گزارشی در دست نیست؛ اما می‌توان بر پایه برخی پژوهش‌ها مانند ابوالقاسمی (۱۳۷۴) برآورد کرد که نزدیک به ۲۰ تا ۳۰ درصد موارد افت تحصیلی به علت اضطراب امتحان است. (بیابانگرد، ۱۳۸۱)

اضطراب امتحان به طرز چشمگیری، عملکرد دانش‌آموزان مضطرب را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در نتیجه موجب افت تحصیلی و به تبع آن، خود پنداشت ضعیف تحصیلی در دانش‌آموزان می‌گردد، عدم توجه به تشخیص اضطراب امتحان در دانش‌آموزان و درمان آن علاوه بر خطر انداختن سلامت روانی، سلامت جسمانی آن‌ها را نیز ممکن است تهدید نماید؛ بنابراین لازم است به راهکارهای آموزشی و درمانی مربوط به این حوزه توجه بیشتری شود. (طاهر، نوروزی و تقی زاده رمی، ۱۳۹۳)

۱-۳- اهداف:

هدف کلی :

*کنترل اضطراب ناشی از امتحان در بین دانش‌آموزان

اهداف جزئی :

*تقویت و بهبود وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان

*افزایش آرامش روانی دانش‌آموزان به هنگام امتحان

*ارتقاء مهارت حل مسئله در بین دانش آموزان
 *تقویت اعتمادبه نفس در بین دانش آموزان

۱-۴- سوالات پژوهش :

*چه عواملی باعث به وجود آمدن اضطراب امتحان در دانش آموزان می شود ؟
 *اضطراب امتحان چه پیامدهایی برای دانش آموزان به بار می آورد ؟
 *چگونه اضطراب ناشی از امتحان را می توان در بین دانش آموزان کنترل کرد ؟

۱-۵- پیشینه پژوهش :

یادگیری و ارزشیابی در تعلیم و تربیت تاریخیچه ای طولانی دارد ، از نظر تاریخی چینی ها حدود ۲۲۰۰ سال پیش ، از نتایج آزمون ها با شیوه های ارزشیابی پایانی برای انتخاب مسئولان اداری استفاده می کردند . در ایران باستان نیز در عهد شاپور، پادشاه ساسانی در جندی شاپور جلساتی برای آزمون دانشجویان پزشکی برپا می کرد و اعطای گواهینامه پزشکی موکول به موفقیت دانشجویان در این امتحان بود . امروزه مقاصد ارزشیابی های تعلیم و تربیت با گذشته تفاوت بسیاری دارد و برای اهداف گوناگون به طور چشمگیری تغییر یافته است. در روش های سنتی آموزش و پرورش امتحان به عملی گفته می شد که در پایان هر دوره آموزشی برای اندازه گیری میزان آموخته های دانش آموزان، مشخص کردن قبول شدگان به منظور ارتقای آنان به مرحله بالاتر انجام می گرفت، در اصطلاح جدید مفهوم امتحان و ارزشیابی یکی است؛ زیرا هر دو به اندازه گیری آموخته های دانش آموزان مربوط است. امتحان به مفهوم علمی، نوعی ارزشیابی است که بر اساس اصول معینی انجام می گیرد و در تعریف آن می توان گفت که تعیین میزان تغییرات حاصل از جنبه های خاصی از رفتار شاگردان در فواصل زمانی معین و به منظور نیل به هدف های آموزش و پرورش است. (مؤمنی و دیگران، ۱۳۹۲)

وین (۱۹۷۱) در مورد آثار بازدارندگی اضطراب امتحان می گوید افرادی که دارای اضطراب امتحان بالا هستند، اغلب به متغیرهای مرتبط با خود توجه دارند، برخلاف افراد دارای اضطراب امتحان پایین که اغلب به متغیرهای مرتبط با تکلیف توجه می کنند. این اضطراب سطح عملکرد را تقلیل یافته تر از سطح واقعی فرد قرار می دهد. هر چه اضطراب در این مورد بیشتر باشد کارآمدی تحصیلی کاهش می یابد و سبب می شود که بخش زیادی از منابع و استعداد های بالقوه انسانی و اقتصادی جامعه تلف شود و آثار ناگواری بر افراد بر جای بماند. بنابراین مطالعه درباره علل و روش های کاهش و درمان آن ضرورت پیدا می کند . - (مؤمنی و دیگران، ۱۳۹۲)

اضطراب امتحان پدیده ای رایج است که موجب عملکرد تحصیلی ضعیف میان دانش آموزان سرتاسر جهان می شود ، برخی از دانش آموزان در هنگام آماده شدن برای امتحان و همچنین در طول امتحان دچار اضطراب می شوند ، که از آن تحت عنوان اضطراب امتحان یاد می شود . اضطراب امتحان احساس پریشانی، بیم و نآرامی است که توسط دانش آموزانی که از افتادن در امتحان می ترسند ، تجربه می شود . در سال های اخیر اضطراب امتحان و ابعاد آن یکی از وسیع ترین حوزه های پژوهشی بوده است . (احمدی قوزلوجه و باعزت ، ۱۳۹۵)

تحقیقات نظام دار در زمینه اضطراب امتحان به منزله یک پدیده مهم شناختی ، هیجانی به پژوهش های سارافون و مندلر بازمی گردد، از نظر این محققین موقعیت امتحان دو نوع سائق را فرامی خواند ، در ابتدا سائق های مربوط به تکلیف برانگیخته می شوند و سپس سائق های مربوط به اضطراب آموخته شده به صورت رفتار های نامربوط به تکلیف فراخوانده می شوند . (موسوی، پاکزاد و صفدری، ۱۳۹۶)

از نظر ساراسون و دیوید سن، اضطراب امتحان نوعی دل مشغولی ذهنی است که با خود کم انگاری و تردید درباره توانایی های خود مشخص می شود و غالباً به ارزیابی شناختی، منفی بافی، عدم تمرکز حواس، تردید در مورد توانایی های خود و واکنش های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی منجر می شود . (موسوی و دیگران، ۱۳۹۶)

گیودلا و لادلو اضطراب امتحان را نوعی واکنش ناخوشایند و هیجانی نسبت به موقعیت ارزیابی در مدرسه و کلاس درس تعریف کرده اند ، عده ای دیگر از نظریه پردازان معتقدند اضطراب امتحان با عادت های مطالعه ای نامناسب و ناکافی و نقایص توجهی، عملکرد و پیشرفت تحصیلی، اضطراب خصیصه ای، شخصیت و اعتمادبه نفس، افکار منفی بیشتر و ارزشیابی های مثبت تر همبستگی دارد. (موسوی و دیگران ، ۱۳۹۶)

اضطراب امتحان یک پدیده جهانی است، انبوه نوشته‌ها و پدیده‌های انجام‌شده بیانگر اهمیت و توجه خاص به این پدیده است که در سلامت روانی و آموزشی نقش مخرب و بازدارنده دارد. فراگیران نظام آموزشی طیف وسیعی از اضطراب را تحت عنوان اضطراب امتحان تجربه می‌کنند، اضطراب امتحان عملکرد تحصیلی فراگیران را متأثر می‌کند. احقر، علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان را در چهار طبقه ذکر نموده است، جنبه شناختی، جنبه عاطفی، جنبه رفتاری و جنبه‌ی فیزیولوژیک. ساراسون به ماهیت اضطراب امتحان به‌عنوان عامل ایجادکننده‌ی تداخلات شناختی در فرآیند توجه، افکار تحریف شده و نامرتب با تکلیف اشاره دارد که سبب ایجاد اختلال شناختی در فرآیند یادگیری، افت عملکرد تحصیلی و رویگردانی از مدرسه می‌شود. این اضطراب یا توانایی دانش آموزان در استفاده مؤثر از راهبردهای یادگیری تداخل ایجاد کرده و باعث کاهش انگیزش فرد می‌شود به همین علت این وضعیت به‌تدریج باعث احساس ناکارآمدی پایدار در فرد می‌شود. دانش‌آموز دارای اضطراب امتحان فردی است که به‌خوبی موضوعات درسی را فراگرفته اما به دلیل اضطراب قادر به بیان دانسته‌های خودش در امتحان نیست. تجربه‌ی دلشوره، فراموشی گذرا، افزایش ضربان قلب، خیس شدن کف دستان و وحشت از امتحان، پدیده‌ای رایج در بین دانش‌آموزان است که تحت عنوان اضطراب امتحان شناخته می‌شود. (هاشمی، غضنفری، شریفی و احمدی، ۱۳۹۸)

در دنیای امروز، توسعه مهارت‌های حل مسئله برای رشد ذهنی کودکان یک مهارت اساسی محسوب شده و آمادگی‌هایی را ایجاد می‌کند که منجر به موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. دانش‌آموزانی که مهارت حل مسئله را یاد می‌گیرند، می‌توانند در هر مرحله از زندگی خود مسئله‌هایی که تا به حال با آن مواجه نشده‌اند را حل کنند. توانایی کودک در به‌کارگیری تفکر حل مسئله باعث ایجاد چالش شده و برای یادگیری او هدف ایجاد می‌کند و او را به برنامه‌ریزی و از قبل فکر کردن تشویق می‌کند. (رزبان، شاه حسینی و باقری، ۱۳۹۹)

حل مسئله مهارت شناسایی مشکل و طی کردن مراحل برای حل آن است و این فرآیندی نظام‌مند است که بر تحلیل کردن مشکل متمرکز است. حل مسئله یا مشکل‌گشایی فرآیندی است شناختی، که به‌وسیله‌ی آن فرد تلاش می‌کند تا راه‌حل مناسبی را برای یک مشکل بیابد. حل مسئله و آفرینندگی در بالاترین سطح فعالیت شناختی انسان قرار دارد و از ارزشمندترین اهداف تربیتی و آموزشی به‌حساب می‌آیند. (رزبان و دیگران ۱۳۹۹)

یکی از مهارت‌های بنیادین زندگی، مهارت حل مسئله می‌باشد. توانایی حل مسئله از جمله اساسی‌ترین مهارت‌ها در رویارویی با مشکلات و موانع زندگی می‌باشد. مهارت حل مسئله یکی از کنش‌های عالی ذهن و از جمله مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی و خودگردانی است که در آن فرد باید با برقراری روابط بین تجارب گذشته و مسئله، روابط بین آن‌ها را کشف و با توجه به آن راه‌حل مناسب را اتخاذ نماید. به‌عبارت‌دیگر مهارت حل مسئله، تصمیم‌گیری است، که شامل شناخت و شناسایی و تعیین وضعیتی است که در آن تصمیم‌گیری، جمع‌آوری اطلاعات، بررسی و تجزیه و تحلیل و ارزیابی وضعیت موجود انجام می‌شود و پیامدهای رفتار در آن وضعیت و گرفتن بازخورد از محیط اجتماعی توسط فرد ارزیابی می‌شود و در نتیجه شخص با جایگزین کردن تصمیم‌هایی می‌تواند نتایج مثبت موق‌تری را برای زندگی در پی داشته باشد، اقدام به اتخاذ تصمیم مناسب‌تر می‌کند. در واقع پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که از مهارت‌های حل مسئله پایینی برخوردارند با مشکلات، با شکست مواجه شده و به‌محض رویارویی با موانع با بروز رفتارهای برانگیخته نسبت به آن واکنش نشان دهند و احساس ناکامی کرده و یا برای پرهیز از موقعیت مشکل‌ساز گوشه‌گیر شوند؛ فرآیندی که می‌تواند بروز رفتارهای سازش‌نا یافته را برای فرد در پی داشته باشد. (رهبری، باباپور و صبوری مقدم، ۱۳۹۷)

۲- توصیف وضع موجود :

با توجه به شیوع ویروس کرونا در جهان، در سال ۲۰۱۹ میلادی و درگیر شدن کشور عزیزمان ایران در سال ۱۳۹۸ باعث شد تا فعالیت‌های آموزشی به مدت ۲ سال به‌صورت مجازی و آنلاین (برخط) پیش برود.

با گذشت ۲ سال از شیوع کرونا در ایران و آرام شدن اوضاع بعد از واکسیناسیون همگانی مردم، آموزش‌های حضوری از سر گرفته شد و بار دیگر صدای دانش‌آموزان در حیاط مدارس به گوش رسید.

با حضور دانش‌آموزان در مدرسه و انجام ارزشیابی‌های کتبی و شفاهی که بعد تدریس هر درس از کتاب‌های هدیه‌های آسمان و مطالعات اجتماعی انجام می‌دادم، متوجه اضطراب اکثر دانش‌آموزان کلاس حین این ارزشیابی‌ها شدم.

این اضطراب به شکل‌های مختلفی در بین دانش‌آموزان دیده می‌شد، برخی هنگام پاسخ به پرسش‌ها دستانشان عرق می‌کرد، برخی دچار تنگی نفس می‌شدند و برخی با وجود اینکه جواب پرسش‌ها را یاد داشتند، نمی‌توانستند آن را به خوبی بیان کنند و یا در برگه بنویسند.

بعد از دیدن این نشانه‌ها در بین دانش‌آموزانم، تصمیم گرفتم تا جایی که می‌توانم، آن‌ها را در حل این مسئله که می‌تواند باعث مشکلات فراوانی در آن‌ها شود، کمک کنم.

از طرفی به دنبال راه‌حلی بودم که خود دانش آموزان نقش اصلی را در آن داشته باشند و از توانایی خودشان برای حل کردن مسئله‌ای که با آن روبه‌رو هستند، استفاده کنند؛ بنابراین تصمیم گرفتم ابتدا مهارت حل مسئله را به دانش‌آموزانم آموزش دهم و سپس با استفاده از این مهارت به سراغ مسئله‌ی اصلی یعنی اضطراب امتحان بروم.

۱-۲- توصیف محیط :

آموزشگاه شهید امام قلی ریواده واقع در شهر ریواده از توابع شهرستان جغتای می‌باشد. این آموزشگاه دارای ۶ پایه مقطع ابتدایی است، که تعداد دانش‌آموزان آن ۱۴۵ نفر می‌باشد. از هر پایه یک کلاس در آموزشگاه وجود دارد. آموزشگاه دارای ۲ ساختمان مجزا است که دوره‌ی اول، دفتر مدیریت آموزشگاه و نمازخانه در یک ساختمان و دوره‌ی دوم، دفتر همکاران و آبدارخانه در ساختمان دیگر می‌باشد. تعداد همکاران اعم از آموزشی، اجرایی و خدماتی در این آموزشگاه ۸ نفر می‌باشند.

۳- شواهد (۱) :

مشاهده رفتار :

در روزهایی که قرار بود از دانش‌آموزان پایه ششم، ارزشیابی کتبی یا شفاهی از دروس تدریس شده انجام دهم، شاهد رفتارهایی مانند: کشیدن نفس عمیق به صورت پی‌درپی، تکان دادن پا حین پاسخ‌دهی به سؤالات، کندن پوست انگشت شست دست، عرق کردن کف دستان، لرزش صدا هنگام پاسخ به پرسش شفاهی، نوشتن جواب سؤالات به صورت ناقص در امتحانات کتبی با وجود یاد داشتن کامل جواب سؤالات، بودم.

مصاحبه با والدین :

در طول مراجعه‌هایی که مادر برخی از دانش‌آموزان به مدرسه داشتند، صحبت‌هایی از آن‌ها مبنی بر وجود اضطراب در بین فرزندانشان بود. مثلاً مادر یگانه می‌گفت: دخترم حین مطالعه‌ی دروس، مدام با انگشت شست پا و دست خود بازی می‌کند و گاهی پوست آن‌ها را می‌کند و انگشت‌های او زخم می‌شود، طوری که برای درمان زخم‌ها بارها و بارها او را پیش پزشک برده‌ام. مادر مطهره می‌گفت: دخترم قبل امتحانات ریاضی از سال دوم حالت تهوع می‌گیرد و گاهی از شدت آن بالا هم آورد.

مصاحبه با سایر معلمان پایه ششم :

در طی صحبت‌هایی که با سایر همکارانم در پایه ششم داشتم، آن‌ها هم رفتارهای برخی از دانش‌آموزان را که حین پرسش شفاهی یا کتبی داشتند، تأیید کردند. به‌طور مثال، معلم فارسی کلاس می‌گفت: فاطمه و نرگس، قبل هر امتحان از من می‌خواهند هر چه سریع‌تر، امتحان را برگزار کنم تا به قول خودشان استرسشان تمام شود و یک نفس راحت بکشند. معلم ریاضی کلاس می‌گفت: یک روز مطهره قبل امتحان، از شدت استرس حالت تهوع داشت و چند باری از کلاس خارج شد، با وجود اینکه علائمی از مریضی در طول روز از او ندیده بودم. همچنین ایشان گفتند: مبینا در حین پاسخ به پرسش‌های شفاهی، صدایش می‌لرزد و کف دستانش عرق می‌کند.

پرسشنامه :

برای اندازه‌گیری میزان اضطراب امتحان دانش آموزان، از مقیاس اضطراب امتحان TAI₁ استفاده شده است. این پرسشنامه توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) طراحی و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای پاسخ می‌گوید. حداقل و حداکثر نمره‌ای که فرد می‌تواند در این پرسشنامه کسب کند، به ترتیب: ۲۵ و ۱۲۵ است. نمره‌ی پایین نشانه‌ی اضطراب کمتر و نمره‌ی بالا نشانه‌ی اضطراب بیشتر است. این پرسشنامه در پژوهش‌های قاسمی (۱۳۹۳) اعتباریابی شده است. پرسشنامه‌ی TAI₁ در بین دانش آموزان توزیع شد، پس از بررسی و تحلیل آن‌ها، تعدادی از دانش آموزان که اسامی آن‌ها در جدول زیر آمده است، نمره‌ی بالاتری کسب کردند.

جدول ۱: نمرات دانش آموزان در آزمون TAI₁

اسامی دانش آموزان	نمره‌ی کسب‌شده در آزمون TAI ₁
فاطمه (۱)	۱۰۶
مطهره	۱۰۳
مبینا	۹۷
فاطمه (۲)	۹۵
نرگس	۹۳
یگانه	۹۱

۴- تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل) :

پس از بررسی و تحلیل اطلاعات به‌دست‌آمده از شواهد (۱)، متوجه مسئله‌ی اضطراب امتحان در ۲۵ درصد از دانش آموزان کلاس شدم.

راه‌حل‌های موقت :

- * آموزش شیوه‌ی مطالعه صحیح
- * آموزش برنامه‌ریزی روزانه
- * تشویق و تأیید دانش آموزان جهت افزایش اعتمادبه‌نفس در آن‌ها و باور به توانایی‌های خود
- * ایجاد رابطه‌ی صمیمانه بین دانش آموزان و معلمین و سایر کادر آموزشگاه

۵- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی :

۱-۵- انتخاب راه حل :

بر اساس نتایج مطالعات و تحقیقات انجام شده تصمیم گرفتیم که از شیوه‌ای جهت درمان اضطراب امتحان استفاده کنیم که در تمامی دوره‌ها و مراحل زندگی برای دانش‌آموزان مفید شد و از طرفی این شیوه‌ی درمان به‌گونه‌ای باشد که دانش‌آموز خود قادر به ساختن راه‌حل برای مشکلش باشد، از این رو مهارت حل مسئله برای مقابله با اضطراب امتحان را انتخاب کردیم.

۵-۲- اعتباربخشی :

همه‌ی انسان‌ها در زندگی روزمره‌ی خود به‌طور مداوم در حال حل مسئله هستند، حل مسئله عملی شناختی است که با بازشناسی مسئله آغاز می‌شود که به پاسخ می‌انجامد، ادامه می‌یابد، از طریق حل مسئله فرد می‌تواند، راهبردهای مؤثر سازگارانه‌ی مقابله‌ای برای تنیدگی‌ها و پیچیدگی‌های ارتباطی و بین فردی روزمره ایجاد کند. همچنین، حل مسئله یک راهبرد مقابله‌ای مهم است که توانایی و پیشرفت شخصی و اجتماعی را افزایش و تنیدگی و مشکلات روانی را کاهش می‌دهد. حل مسئله را می‌توان فرآیند کمک به فرد برای افزایش احتمال مقابله مؤثر در طیف وسیعی از موقعیت‌ها تعریف کرد.

مدارس می‌توانند با داشتن انتظارات واضح و با درگیر ساختن دانش‌آموزان در مراحل برنامه‌ریزی، مرزبندی‌های آشکار و ثابتی ایجاد کنند و مهارت‌های دانش‌آموزان را افزایش دهند. علاوه بر آن، مدارس باید یک برنامه مناسب جهت آموزش، همکاری، حل تعارضات، مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله، تصمیم‌گیری و سایر مهارت‌های زندگی که کودکان و نوجوانان ممکن است به آن نیاز داشته باشند، طرح‌ریزی نمایند. (لطیف پور گل اندام، ۱۴۰۱)

مهارت حل مسئله کودکان و نوجوانان را قادر می‌سازد که دانش، نگرش و ارزش‌های خود را به عمل تبدیل کنند، رشد مهارت حل مسئله برای عملکرد موفق هم در موقعیت‌های رسمی (مدرسه) و هم در موقعیت‌های غیررسمی (خانه و خانواده) ضروری است. مهارت‌های حل مسئله به شیوه‌های گوناگون می‌تواند رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. به‌گونه‌ای که جهت‌گیری حل مسئله منفی منجر به سازگاری ضعیف و مهارت‌های حل مسئله مثبت سازگاری مؤثر و کارآمد را پیش‌بینی می‌کند. همچنین آموزش مهارت‌های حل مسئله سطح کیفی یادگیری دانش‌آموزان را ارتقا می‌بخشد و به ارتقای خودکفایی و استقلال دانش‌آموزان منجر می‌شود. از این رو آن‌ها را آماده ورود به دنیای پرچالش، نامتجانس و پیچیده داخل و خارج مدرسه می‌کند. (یوسفی افراشته، عسگری و قدرتی، ۱۴۰۰) لذا توسعه توانایی‌های حل مسئله در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی، به‌عنوان یک هدف مهم آموزشی شناخته شده است. واتس پیشنهاد کرد که حل مسئله باید یک مهارت اصلی در برنامه‌ی درسی باشد، زیرا گنجاندن حل مسئله در برنامه‌ی درسی به انگیزه‌ی یادگیری، ایجاد لذت، تحریک علاقه و پرورش خلاقیت کمک می‌کند. به‌طور کلی، پرورش مهارت‌های حل مسئله دانش‌آموزان به معنای درگیر کردن آن‌ها در حل مسائل با استفاده از راهبردهای مختلف از دیدگاه‌های متعدد و با روش‌های متنوع است. مک گرگور مهارت‌های حل مسئله را بسیار مهم می‌داند، به گفته‌ی او، دعوت از دانش‌آموزان برای حل مسائل واقعی با راه‌حل‌های ممکن چندان به آن‌ها فرصت می‌دهد تا توانایی‌های شناختی کلیدی را توسعه دهند که می‌تواند از مهارت‌های تفکر آن‌ها پشتیبانی کند. (وئو، گوئو، وانگ و زنگ، ۲۰۲۱، ۴)

علاوه بر این توسعه‌ی مهارت‌های حل مسئله قابل انتقال و انعطاف‌پذیر در سیستم آموزشی معاصر حیاتی است. (آرایزا-آلبا، کیسن، چنو و کافمن، ۲۰۲۱، ۵) یکی از مهارت‌های اساسی که باید در قرن ۲۱ به دانش‌آموزان آموزش داده شود، مهارت حل مسئله است. فکر با مسئله شروع و با راه‌حل ختم می‌شود. حل مسئله را می‌توان با استفاده از حواس و ذهن انجام داد. (فرنشتاین و ویونو، ۲۰۲۰، ۶)

در نتایج ارزیابی بین‌المللی پیشرفت تحصیلی (IAEP) در سال ۱۹۹۲، دانش‌آموزان تایوانی در مدارس ابتدایی و راهنمایی نمرات نسبتاً بالایی در سطح دانش نشان دادند، اما نمرات پایینی برای حل مسئله داشتند. پس از آن مطالعه، تقویت توانایی حل مسئله دانش‌آموزان به یک هدف فوری در میان متخصصان آموزش علوم در تایوان تبدیل شد. (وئو و دیگران، ۲۰۲۱، ۶)

۶- اجرای راه حل و نظارت :

^۴ Wu , Guo , Wang & Zeng

^۵ Araiza-Alba, Keane, Chen & Kaufman

^۶ Franestian & Wiyono

راه حل اجرایی و تمرین های عملی آن بر اساس الگوی دزوربلا و گلد فرید که شامل : جهت گیری کلی، تعریف و صورت بندی مسئله، تولید راه حل های مختلف، تصمیم گیری در مورد انتخاب راه حل، اجرای راه حل و بازبینی است (طاهر و دیگران، ۱۳۹۳). طراحی و در ۷ جلسه ۴۵ دقیقه ای تنظیم و به صورت گروهی بر روی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان اجرا شد. خلاصه ی جلسات به شرح زیر می باشد:

جلسه اول: ساختار برنامه که شامل تعداد جلسات، تکالیف و وظایف در هر جلسه بود، برای دانش آموزان توضیح داده شد و دانش آموزان موافقت خود را برای شرکت در جلسات اعلام کردند .

دانش آموزان با تعریف کلی مهارت حل مسئله و اهمیت نقش آن در زندگی روزمره آشنا شدند .

جلسه دوم: در این جلسه نخستین گام مهم یادگیری حل مسئله یعنی درک مسئله و بازنمایی صحیح آن و آگاهی از این واقعیت که مسئله های بالقوه قابل حل هستند ، بررسی شد ، در ادامه ی جلسه داستان شماره ۷۲ از کتاب ۱۰۱ داستان شفا بخش برای کودکان و نوجوانان نوشته ی جورج دابلیو بورنز^۷ برای دانش آموزان بیان شد .

جلسه سوم: در این جلسه در مورد تشخیص و توصیف دقیق مسئله در قالب واژه های دقیق بیان شد و سپس دانش آموزان مسئله های خود را تعریف و اولویت بندی کردند و مهم ترین مسئله های خود را انتخاب کردند، در ادامه جلسه داستان شماره ۷۷ از کتاب ۱۰۱ داستان شفا بخش برای کودکان و نوجوانان نوشته ی جورج دابلیو بورنز برای دانش آموزان بیان شد .

جلسه چهارم: در ابتدای جلسه داستان شماره ۷۵ از کتاب ۱۰۱ داستان شفا بخش برای کودکان و نوجوانان نوشته ی جورج دابلیو بورنز برای دانش آموزان بیان شد و از آنان خواسته شد که با روش بارش مغزی راه حل های خود را برای حل مسئله ی شخصیت اصلی داستان بیان کردند، در انتها راه حل که در کتاب نوشته شده بود هم برای دانش آموزان خوانده شد .

در ادامه ی جلسه مسئله ی مشترک دانش آموزان یعنی اضطراب امتحان در قالب داستانی بیان شد و از آنان خواسته شد، بار دیگر با روش بارش مغزی راه حل های خود را برای مسئله ای که شخصیت اصلی داستان با آن روبه رو است، بیان کنند .

جلسه پنجم: در این جلسه پس از مرور مطالب جلسات قبل با استفاده از فن معایب و مزایا راه حل هایی که دانش آموزان برای کاهش اضطراب امتحان شخصیت اصلی داستان بیان کردند، مورد بررسی قرار گرفتند .

سپس راه حل هایی که بیشترین مزایا و کمترین معایب را داشتند، مانند : نفس عمیق کشیدن، شل و سفت کردن عضلات و نرمش قبل امتحان، استفاده از اسلایم یا یک وسیله ی نرم قبل از امتحان برای تخلیه ی اضطراب، انجام تمام تلاش خود و عدم توجه به نتیجه امتحان، نوشیدن آب، مطالعه دقیق و کافی مباحث امتحانی انتخاب شدند و قرار شد این راه حل ها برای ۴ امتحانی که تا پایان ماه جاری برگزار می شد اجرا کنند و نتیجه را گزارش دهند .

جلسه ششم: در ابتدای جلسه با توجه به استقبال دانش آموزان از کتاب ۱۰۱ داستان شفا بخش برای کودکان و نوجوانان نوشته ی جورج دابلیو بورنز ، داستان شماره ۷۸ این کتاب برای دانش آموزان بیان شد ، در ادامه ی جلسه هریک از دانش آموزان گزارش و بازخورد خود را از به کارگیری راه حل های ارائه شده بیان کردند ، در نهایت برای آنان توضیح داده شد که در صورت شکست در انتخاب راه حل نخست یا بهترین راه حل ، باید به سراغ راه حل های دیگر رفت و آن ها را بیازمایند و مشکل را بدون یافتن راه حل مناسب ، رها نکنند .

جلسه هفتم: تمامی مطالب و اتفاقاتی که در جلسات قبل رخ داد ، مرور شد و بار دیگر پرسشنامه ی اضطراب امتحان TAI^۸ توسط دانش آموزان تکمیل شد .

۷- شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب :

مشاهده رفتار :

^۷ George W. Burns

در اولین امتحان کتبی که بعد از اجرای طرح که در تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۸ در کلاس برگزار شد، با مشاهده‌ی رفتارهای نرگس قبل امتحان متوجه شدم که او دیگر پای خود را به هنگام پاسخ‌دهی به سؤالات تکان نمی‌دهد و با آرامش بیشتری در جلسه‌ی امتحان حضور یافته است. مقدار جملات ناقص در برگه‌ی امتحانی فاطمه خیلی کمتر شده بود، با مشاهده‌ی دست‌های یگانه آثار زخمی که قبلاً بر روی انگشت شست او دیده می‌شد که ناشی از کندن پوست انگشت از شدت اضطراب بود، دیده نمی‌شد. همچنین در هنگام پرسش‌های شفاهی، مبینا با آرامش بیشتری به سؤالات جواب می‌داد و نشانی از نفس‌نفس زدن در صحبت‌های او دیده نمی‌شد.

مصاحبه با والدین :

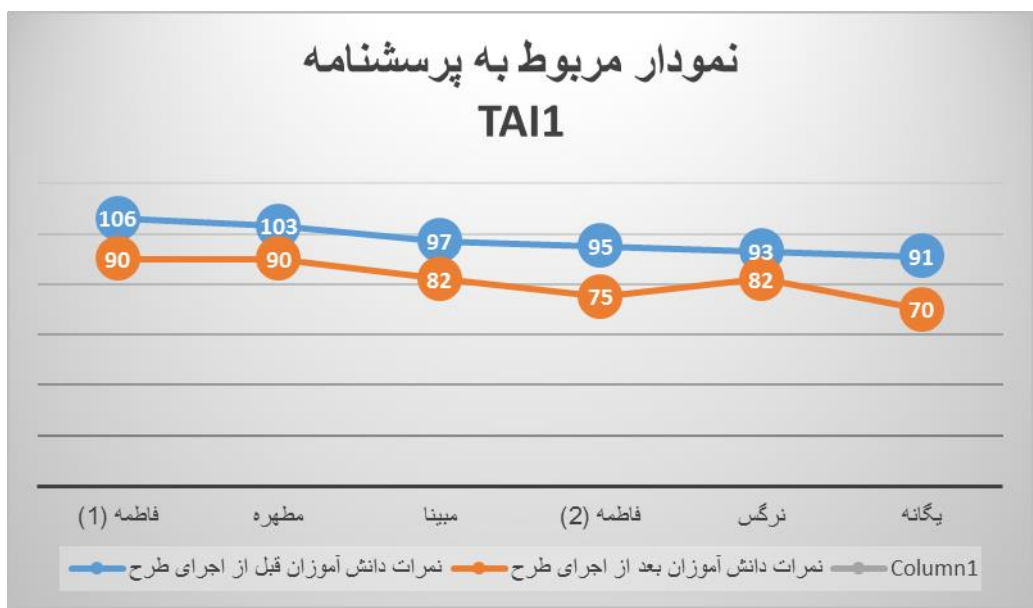
در تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۷ بار دیگر با مادر یگانه در مورد وضعیت اضطراب او صحبت کردم. ایشان گفتند: یگانه از من خواست که برای او میز تحریر و اسلایم بخرم، تا در هنگام مطالعه بر روی میز بنشیند، همچنین اسلایم بر روی میز تحریر خود قرار می‌داد و گاهی آن را در دستان خود فشار می‌داد، وقتی علت را از او پرسیدم گفت: می‌خواهم وقتی دچار اضطراب می‌شوم، آن را بر روی اسلایم خالی کنم تا دیگر انگشت پا و دست خود را زخم نکنم. مادر یگانه در آخر تأکید کرد که یگانه با اضطراب کمتری مطالعه می‌کند و شب قبل امتحان با آرامش بیشتری می‌خوابد. در طی صحبت‌هایی که با مادر مطهره در تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ داشتم، ایشان هم گفتند مطهره بر روی کمد لباس‌های خود جملات انگیزشی مانند: من تمام تلاشم را کردم، حالا از خدا کمک می‌خواهم، امتحان ریاضی مثل شکلات شیرین است، من می‌توانم، چسبانده بود، وقتی علت را پرسیدم، دخترم گفت: می‌خواهم دیگر به نتیجه‌ی امتحان ریاضی فکر نکنم و راه‌حلی را برای مسئله‌ی کاهش اضطراب امتحان ریاضی اجرا کنم. مادر مطهره در آخر تأیید کرد که حالت تهوع‌های مطهره صبح روز قبل امتحان ریاضی خیلی کمتر شده است.

مصاحبه به همکاران :

در طی جلسه‌ای که با معلم‌های دروس دیگر کلاس داشتم، معلم ریاضی کلاس به کاهش اضطراب مطهره اشاره کرد، ایشان می‌گفتند: حالت تهوع‌های مطهره قبل امتحان ریاضی به طرز چشمگیری کم شده است. معلم فارسی گفت: فاطمه، در هنگام پرسش شفاهی آرامش بیشتری دارد و دستانش دیگر عرق نمی‌کند، همچنین گفتند: مبینا به هنگام پرسش شفاهی با اعتماد به نفس بیشتری پاسخ می‌دهد و اضطراب کمتری دارد.

پرسشنامه :

بار دیگر پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان TAI۱ توسط دانش آموزان مذکور تکمیل شد و نتایج مورد بررسی قرار گرفت، که نمرات حاصل از آزمون در جدول زیر آمده است، همچنین نمودار مربوط به مقایسه‌ی نمرات قبل و بعد از اجرای طرح هم نمایش داده شده است.



شکل ۱: نمرات مربوط به آزمون TAI1 قبل و بعد از اجرای راه حل

۸- نتیجه گیری و پیشنهادات :

۸-۱- نتیجه گیری :

با توجه به عواقب اضطراب امتحان و شیوع آن در دانش آموزان ، اقدام پژوهی حاضر باهدف ، کاهش اضطراب امتحان از طریق آموزش مهارت حل مسئله انجام شد . نتایج حاصل از اجرای پس آزمون (آزمون TAI1) و مقایسه‌ی آن با نمرات پیش آزمون (TAI1) نشان داد که آموزش مهارت حل مسئله توانسته آن چنان که باید در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان اثربخش بوده باشد .

نتیجه‌ی این اقدام پژوهی با بسیاری از پژوهش‌های قبلی مانند : طاهر و همکاران ، ۱۳۹۳؛ اکبری و همکاران ، ۱۳۹۰؛ رنا ، ۲۰۱۰؛ هافمن ، ۲۰۱۰؛ که نشان دادند آموزش حل مسئله بر کاهش اضطراب دانش آموزان و دانشجویان مؤثر است ، همسو است .

به دلیل اثرات نامطلوب اضطراب امتحان در عملکرد تحصیلی دانش آموزان و همچنین اثرگذاری بر سلامت جسمی و روانی آن‌ها ، به کارگیری راه‌هایی برای کاهش آن ضرورت دارد و معلمان به‌عنوان افرادی که به‌طور مستقیم با دانش آموزان ارتباط دارند و رفتار، نحوه‌ی تدریس، اهداف و انتظارات آنان بر اضطراب امتحان دانش آموزان مؤثر است، می‌توانند با روش آموزش مهارت حل مسئله از اضطراب امتحان دانش آموزان بکاهند (مزروعی سیدانی ، ۱۴۰۰).

پیشنهادات :

- *آموزش و تقویت مهارت‌های دهگانه زندگی به دانش آموزان در تمامی مقاطع تحصیلی
- *برگزاری کارگاه‌ها یا دوره‌های ضمن خدمت برای همکاران جهت آشنایی آن‌ها با اهمیت مهارت‌های دهگانه زندگی
- *توجه به مسائل تحصیلی و رفتاری دانش آموزان در محیط آموزشگاه توسط همکاران ارجمند

منابع :

- احمد پور ، علیرضا و جمالی امام قیسی ،ام البنین (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش راهبرد های حافظه فعال بر انگیزش تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان .مجله دستاورد های نوین در مطالعات علوم انسانی .سال ۴، شماره ۳۸
- احمدی قوزلوجه ، احمد وباعزت ، فرشته (۱۳۹۵). ساختار عاملی و هنجار یابی نسخه فارسی مقیاس اضطراب امتحان کودکان .فصلنامه مالات و روانشناسی بالینی . سال ۶، شماره ۲۴
- اکبری، مهرداد ،شقایق ، فرهاد و بهروزیان ، مریم (۱۳۹۰). تاثیر آموزش مهارت های حل مسئله در اضطراب امتحان دانشجویان . روانشناسی تحولی :روانشناسان ایرانی . سال ۸، شماره ۲۹
- بیابانگرد ، اسماعیل (۱۳۸۱). اثربخشی درمان چند وجهی لازاروس ، عقلانی -عاطفی الیس و آرام سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان . اندیشه و رفتار . سال ۸، شماره ۳
- تاجری ،بیوک و محمدپورنامی ، سهیلا (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر پرخاشگری دانش آموزان . دومین همایش ملی روانشناسی مدرسه
- تکاپو، مریم السادات ، ژیان باقری ، معصومه و تاروی مرادی ، آرزو (۱۳۹۷). اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر مهارت حل مسئله زنان دانش آموز مدارس بزرگسالان . مجله دستاورد های نوین در مطالعات علوم انسانی . سال ۱، شماره ۶
- دابلویو بورنز ، جورج (بی تا) . ۱۰۱ داستان شفا بخش برای کودکان و نوجوانان : کاربرد استعاره در درمان . ترجمه : علی محمد نظری و همکاران (۱۳۹۵) . تهران : آوای نور
- رزبان ، سمیه ، شاه حسینی ، سعید و باقری ، محسن (۱۳۹۹). تاثیر آموزش برنامه نویسی با نرم افزار اسکریچ بر مهارت حل مسئله دانش آموزان . نشریه علمی آموزش و ارزشیابی . سال ۱۳، شماره ۴۹ : ۱۰۷-۹۳
- رهبری ، نسرین ، باباپور ، جلیل و صبوری مقدم ، حسن (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت های حل مسئله و جرات ورزی بر تغییر نگرش نوجوانان دختر نسبت به سوء مصرف مواد . اعتیاد پژوهی ، سال ۱۲، شماره ۴۸، ویژه نامه ۱
- طاهر ، محبوبه ، نوروزی ، اصغر و تقی زاده رمی ، فاطمه (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر اضطراب امتحان دانش آموزان . فصلنامه تحول روانشناختی کودک . سال ۱، شماره ۱
- کارگاه اهمیت و ضرورت بهداشت روان در مدرسه با سخنرانی دکتر علی اصغر اصغر نژاد
- کاظمی ، حمید ، وزیری ، مژده و عابدی ، احمد (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش حل مسئله بر اضطراب امتحان و اضطراب اجتماعی دانش آموزان مقطع ابتدایی . دو فصلنامه علمی -پژوهشی شناخت اجتماعی . سال ۵، شماره ۱
- لطیف پور گل اندام ، اعظم (۱۴۰۱). بررسی اثر بخشی آموزش مجازی بر مهارت های حل مسئله دانش آموزان . فصلنامه چشم انداز حسابداری و مدیریت . دوره ۵، شماره ۶۰
- محمدی احمدآبادی ،ناصر و جعفری کافی آباد ، الهام (۱۴۰۰). بررسی رابطه کارکردهای اجرایی و سبک های مقابله با تنیدگی با اضطراب امتحان دانش آموزان . فصلنامه راهبردهای نو در روانشناسی و علوم تربیتی . دوره ۳، شماره ۹ : ۳۸-۴۸
- مزروعی سبدانی ، فاطمه الزهرا (۱۴۰۰). امتحان دوست داشتنی : ترفندهایی برای کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان . رشد مدرسه فردا . دوره ۱۸، شماره ۲
- موسوی ، فرانک ، پاکزاد ، زینب و صفدری ، مسلم (۱۳۹۶). نقش ارزشیابی الکترونیکی بر میزان اضطراب امتحان در دانش آموزان .نشریه علمی - پژوهشی آموزش و ارزشیابی . سال ۱۰، شماره ۳۹
- مومنی ، مریم ، رضایی ، فاطمه و گرجی ، یوسف (۱۳۹۲). اثربخشی مشاوره فرا شناختی بر میزان اضطراب امتحان دانش آموزان دختر .دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی . سال ۱۴، شماره ۴ : ۱۰۷-۱۰۱

-هاشمی ، بهروز ، غضنفری ، احمد ، شریفی ، طیبه و احمدی ، رضا (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش هوش موفق بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر . نشریه راهبرد های آموزش در علوم پزشکی . دوره ۱۲ ، شماره ۵

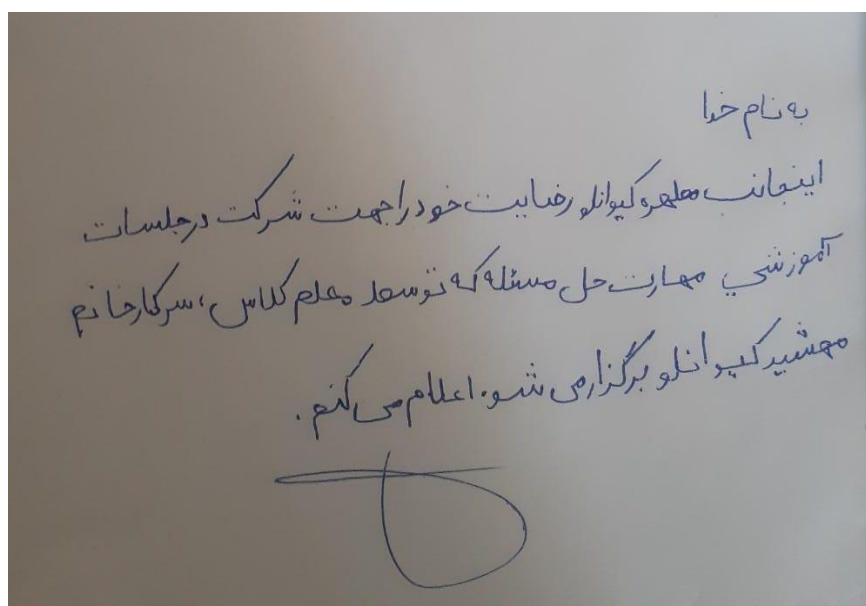
-یوسفی افراشته ، مجید ، عسگری ، فاطمه و قدرتی ، مهدی (۱۴۰۰). تاثیر آموزش مهارت حل مسئله بر رابطه معلم - شاگرد و رضایت از زندگی دانش آموزان دختر پایه ششم شهرستان رباط کریم . فصلنامه خانواده و پژوهش . سال ۱۸ ، شماره ۳

Araiza-Alba, P., Keane, T., Chen, W. S., & Kaufman, J. (۲۰۲۱). Immersive virtual reality as a tool to learn problem-solving skills. *Computers & Education*, ۱۶۴, ۱۰۴۱۲۱.

Franestian, I. D., & Wiyono, A. (۲۰۲۰). Analysis problem solving skills of student in Junior High School. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. ۱۴۴۰, No. ۱, p. ۰۱۲۰۸۹). IOP Publishing

Wu, J., Guo, R., Wang, Z., & Zeng, R. (۲۰۲۱). Integrating spherical video-based virtual reality into elementary school students' scientific inquiry instruction: effects on their problem-solving performance. *Interactive Learning Environments*, ۲۹(۳), ۴۹۶-۵۰۹.

پیوست ها :



به نام خدا

اینجانب معلم و کیوانلو رضایت خود را جهت شرکت در جلسات آموزشی مهارت حل مسئله که توسط معلم کلاس، سرکار خانم مهشید کیوانلو برگزار می شود اعلام می کنم.



یگانه ریواده در حال بازی کردن با شن های بازی
قبل مطالعه

۸۲ زین کرمانگر

مشکلی ندارم		مشکلی ندارم	
✓	10 به محض دیدن سوالات حس میکنم هیچ یک را بلد نیستم.	✓	
✓	11 به هنگام امتحان اتقادر عصبی می شوم که نمی توانم سوالات را به درستی بخوانم.	✓	
✓	12 به دلیل دست پاچی در جلسه ی امتحان برای پاسخ دادن به سوالات اشتباه می کنم.	✓	
✓	13 نگرانم که مبادا از عهده امتحانات بر نیایم.	✓	
✓	14 هنگام امتحان نمی توانم آرامش خود را حفظ کنم.	✓	
✓	15 به سبب نگرانی زیاد در امتحان، یک مطلب را بارها می خوانم اما باز هم خوب یاد نمی گیرم.	✓	
✓	16 موقع امتحان دچار دلشوره می شوم.	✓	
✓	17 اگر در یک امتحان نمره کم بگیرم در خصوص شایستگی و لیاقتم دچار تردید می شوم.	✓	
✓	18 امتحانات سخت تر مرا مضطرب تر می کند.	✓	
✓	19 به علت عصبی شدن در جلسه امتحان، نتیجه ی امتحانم خوب نمی شود.	✓	
✓	20 هنگام امتحان احساس می کنم که قلمم به شدت می زند.	✓	
✓	21 در امتحان نمی توانم آن چنان که هستم خودم را نشان بدهم.	✓	

سوال		سوال	
✓	1 با وجود تلاش بازهم نمی توانم موقع امتحان تمرکز جواس داشته باشم.	✓	
✓	2 هر چه به روز امتحان نزدیک تر می شوم مطالب برایم دشوارتر می شود.	✓	
✓	3 قبل از شروع امتحان خیلی بی قراری آرام می شوم.	✓	
✓	4 حتی وقتی درس را خوب خوانده ام باز هم موقع امتحان دچار دلهره می شوم.	✓	
✓	5 دلواپسم که مبادا در امتحاناتم نمره خوبی نگیرم.	✓	
✓	6 در جلسه امتحان برای جواب دادن به سوالات احساس ناتوانی می کنم.	✓	
✓	7 هر چه سوالات امتحان دشوارتر باشد نگرانی و دلهره ان بیشتر می شود.	✓	
✓	8 درباره شکست در امتحان زیاد فکر می کنم.	✓	
✓	9 به راحتی نفس می کشم و از این نظر	✓	

