

دانشوره‌های دائمی!

چگونه توانستم افت تحصیلی يك دانش آموز را از طریق کاهش اضطراب و افزایش عزت نفس از بین ببرم؟

زهره شاهسواری کارشناس ارشد مشاوره خانواده. شهرستان رباط کریم

چکیده

مشاوره با والدین و ارجاع آنان به مراکز مورد نظر و جلسه آموزشی با دبیران و معرفی کتاب‌های مورد نظر انجام گرفت. در پایان جهت بررسی نتایج اقدامات، ارزیابی مجدد صورت گرفت. نتایج نشان داد هنرآموز در نمره اضطراب عمومی و اضطراب امتحان به ترتیب ۳۲ و ۳۱ و عزت نفس ۴۲ و کارنامه دوم ۱۶/۱۶ کسب کرده است. با توجه به نتایج به دست آمده، می‌توان چنین استنباط کرد که اقدامات انجام شده منجر به کاهش اضطراب هنرجو و افزایش عزت نفس و معدل وی شده است. بدیهی است این اقدامات به خصوص اگر از طرف مشاور مدرسه صورت گیرد می‌تواند در کاهش افت دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آن‌ها مثرتر باشد.

پژوهش حاضر با هدف رفع افت تحصیلی یک دانش آموز (در سال تحصیلی ۹۵-۹۴) از طریق کاهش اضطراب وی صورت گرفت. در ابتدا به بررسی مسئله از ابعاد مختلف پرداخته شد و نمرات درسی و کارنامه اولیه و نظر اولیا و معلمان وی مورد نظر قرار گرفت، سپس جهت تشخیص مسئله به جمع آوری اطلاعات از منابع دیگر پرداخته شد. در بررسی اولیه، نمرات آزمون اضطراب عمومی و امتحان وی به ترتیب ۵۱ و ۵۵ و عزت نفس وی، به عنوان یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های مرتبط با پیشرفت تحصیلی، ۳۳ و معدل کارنامه اولیه وی ۱۱/۸۲ به دست آمد سپس جهت حل مسئله به تفکر و جست‌وجوی راه‌حل‌هایی با تأکید بر سوابق نظری و عملی مرتبط با موضوع پرداخته شد. راه‌حل‌های مورد نظر شامل مشاوره فردی و آموزش مهارت‌های ابراز وجود و ... و

کلیدواژه‌ها: افت تحصیلی، اضطراب، عزت نفس، دانش آموز

احساس اضطراب دو جزء دارد:
۱. آگاهی از احساس‌های فیزیولوژیک (تپش قلب، احساس دلشوره، تنگی نفس، لرزش زانوها، صدای مرتعش)
۲. آگاهی از وجود عصبانیت یا ترس. اضطراب ممکن است در نتیجه احساس شرم افزایش یابد.

مقدمه

عصری که در آن زندگی می‌کنیم به عصر اضطراب^۱ شهرت دارد. بدیهی است که جلوه‌های اضطراب بسیار گسترده و متغیر است (گنجی، ۱۳۸۴، ص ۱۵۸). اکثر نوجوانان و جوانان هنگام روبه‌رو شدن با موقعیت‌های تهدیدآمیز یا فشار، احساس اضطراب و تنش دارند. چنین احساساتی با واکنش‌های نابهنجار و با فشار روانی توأم می‌گردد (براهنی، ۱۳۸۲).

ویژگی‌های فرد مضطرب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی، برانگیختگی فیزیولوژیکی و تحریک‌پذیری است (اکبری، ۱۳۸۵، ص ۲۵۷). اضطراب‌ها به دو دسته طبیعی یا نرمال و نابهنجار تقسیم می‌شوند. در اضطراب نرمال شدت واکنش با مقدار خطر متناسب می‌باشد که این خود مفید است زیرا شخص را وادار می‌سازد با موفقیت خطرات را از خود دفع نماید. بنابراین مقدار متعادل اضطراب برای رشد شخصیت لازم است.

اما در اضطراب نابهنجار مقدار واکنش متناسب با مقدار خطر نیست، همراه با تعارض، سرکوبی و سایر مشخصات غیر عادی است و با علائم مرضی و مکانیزم‌های دفاعی همراه است. این اضطراب کارایی فرد را کاهش داده و چه بسا او علی‌رغم تلاش و کوشش فردی به واسطه میزان بالای اضطراب نتواند نتیجه مطلوب زحمات خود را دریافت کند. (اکبری، ۱۳۸۵، ص ۲۶۵). لذا دانش‌آموزانی که تجربه اضطراب نابهنجار را دارند دارای افت تحصیلی بوده و گاهی علی‌رغم تلاش و کوشش به نتیجه

دلخواه نمی‌رسند و این خود باعث یأس و ناامیدی و کاهش عزت‌نفس در آنان می‌گردد. بدیهی است عوامل ایجاد اضطراب شامل سه فاکتور خانواده و مدرسه (محیط) و خود فرد می‌باشد. لذا جهت



رفع آن ضرورت دارد هر سه فاکتور در نظر گرفته شود. این جانب معاون هنرستان و دارای مدرک کارشناسی ارشد مشاوره می‌باشم و در سال‌های گذشته مشاور مدرسه بوده و در طول سابقه کاری همواره تلاش نموده‌ام با روش‌های مناسب و ابتکاری، در بهبود یادگیری دانش‌آموزان بکوشم و موانع روحی و روانی پیشرفت تحصیلی آنان را مرتفع نمایم. امسال محل کارم هنرستان اسوه است و معاون مدرسه می‌باشم، با این حال به دلیل تخصص‌ام و نبود مشاور در مدرسه گاهی در رفع مسائل روانی دانش‌آموزان دست به اقداماتی می‌زنم.

چگونگی تشخیص مسئله

از آنجا که در سال تحصیلی جدید براساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده و جهت شناسایی دانش‌آموزان ضعیف و ایجاد انگیزه در آن‌ها، مقرر گردیده که هر ۴۵ روز برای دانش‌آموزان، براساس نمرات دریافتی از دبیران، کارنامه صادر شود ضمن بررسی نمرات ۴۵ روز اول سال تحصیلی به مواردی برخوردیم که دارای افت تحصیلی و سطح پایین نمرات بودند. از جمله این دانش‌آموزان مریم بود که در سال دوم رشته کامپیوتر مشغول تحصیل بود. مسئله افت تحصیلی برخی از دانش‌آموزان در شورای دبیران مطرح گردید و هر یک به‌طور جداگانه مورد بررسی قرار گرفتند. در این شورا همه دبیران بالاتفاق اذعان نمودند که مریم در کلاس ساکت و آرام و گوشه‌گیر است، حضور فعال ندارد و بیشتر شنونده است اما هنگام پرسش کلاسی و امتحانات قادر به پاسخ‌گویی نیست. گویی اصلاً چیزی یاد نگرفته است. تعداد غیبت‌های کلاسی وی زیاد است. لذا جهت بررسی دقیق و عینی‌تر مسئله، نمونه برگ واقع‌نویسی (آنچه را معلم مشاهده می‌کند عیناً و بدون تعبیر و تفسیر در مورد یک دانش‌آموز ثبت می‌کند) را تنظیم کردم و به تمامی دبیران کلاس دوم کامپیوتر دادم و از آنان خواستم آنچه را از این دانش‌آموز دیده‌اند (شامل: واکنش‌ها، عکس‌العمل‌ها، حالات فیزیولوژیکی و ...) در نمونه برگ ثبت کنند و پس از تکمیل به بنده تحویل دهند. بعد از جمع‌آوری نمونه برگ‌ها، مشاهدات تقریباً یکسان بود و علائم (هول شدن، دست‌پاچگی، ناتوانی در حضور ذهن در بیان مطالب، برافروختگی چهره، لکنت زبان، گریه، تعریق کف‌دست‌ها، حالت تهوع، امتناع از پاسخ‌دادن، بهانه‌جویی و ...) نشان از وجود اضطراب نابهنجار در دانش‌آموز می‌داد. لذا جهت اطمینان بیشتر از وجود مسئله طی یک جلسه با وی به بررسی عمیق‌تر مسئله پرداخته و مصاحبه بالینی صورت گرفت و پرسش‌نامه اضطراب «کتل» و همچنین جهت

بررسی تأثیر اضطراب بر عزت‌نفس وی پرسش‌نامه عزت‌نفس «کوپر اسمیت» روی او اجرا گردید. لذا با به دست آوردن نتایج به فکر چاره افتادم.

انگیزه محقق از تحقیق

بنده در راستای رسالت حرفه‌ایم همواره پیگیری مسائل و مشکلات اخلاقی، تربیتی و تحصیلی دانش‌آموزان را جزء وظایف مسلم خود می‌دانم. از طرفی علاقه‌مندی من به دانستن و کسب تجربه بیشتر و سنجش توان خود در رفع مسائل روانی دانش‌آموزان و مهم‌تر از همه اینکه احساس می‌کنم پیگیری و تلاش معنادار در راستای حل مشکلات یک دانش‌آموز موجبات آرامش و رضایت خاطر من را فراهم می‌سازد و به من حس حیات و مثمر‌تر بودن می‌دهد لذا مصمم هستم که علی‌رغم وجود مشغله‌های متعدد کاری در رفع مشکل دانش‌آموزان بکوشم.

اهداف تحقیق

- هدف اولیه^۱: کاهش سطح اضطراب و رفع افت تحصیلی دانش‌آموز.
- هدف میانی^۲: ایجاد زمینه پیشرفت تحصیلی آتی دانش‌آموز همراه با نشاط و شادابی
- هدف نهایی^۳: پرورش افرادی دارای عزت‌نفس بالا و انگیزه کافی برای شکوفایی استعدادها و پیشرفت جامعه.

بیان مسئله^۵

دانش‌آموز در کلاس خسته و بدون نشاط است، هنگام پاسخ به پرسش‌های کلاسی دست‌پاچه می‌شود و قادر به یادآوری و بیان مطالب نیست، در جلسه امتحان قادر به پاسخ‌گویی به سؤالات نیست، حالت تهوع و سرگیجه و تپش قلب دارد. کف دست‌هایش عرق می‌کند و دچار برافروختگی صورت می‌شود. در این شرایط اعتمادبه‌نفس خود را از دست داده و احساس یأس و ناامیدی دارد. بسیار خواهان آن است که درس و مدرسه را ترک کند. محیط کلاس برای وی ناخوش‌ایند و کسل‌کننده است. او خود را متعلق به کلاس نمی‌داند و احساس غربت می‌کند. اضطراب یک اختلال روانی است اما بر روی جوانب مختلف جسم و روان و کارایی فرد تأثیر مستقیم می‌گذارد و نه تنها دانش‌آموز سطح پایین کارایی را تجربه می‌کند بلکه سیستم جسمانی وی نیز کارایی طبیعی خود را نخواهد داشت و باعث بروز نشانه‌گان جسمی (تعریق، تپش قلب و ...) در او می‌شود.

جدول شماره ۱. نمرات پیش‌آزمون اضطراب، عزت‌نفس و معدل ۱/۵ ماهه اول مریم

نمرات	موارد
۵۱	نمره اضطراب عمومی (کتل)
۵۵	نمره اضطراب امتحان اسپیل برگر
۳۳	نمره عزت‌نفس (کوپراسمیت)
۱۱/۸۲	معدل نمرات ۱/۵ ماهه اول

پس بسیار بدیهی خواهد بود تحت این شرایط فرد نتواند بازده کار خود را ببیند، در نتیجه دچار ناامیدی و کاهش احساس عزت‌نفس و ارزشمندی می‌شود.

لذا با توجه به مؤلفه‌های جسمانی و روانی اضطراب و تأثیر اجتناب‌ناپذیر آن بر کل سیستم زندگی مریم، بسیار ضروری و مهم می‌نمود که جهت رفع این مهم دست به اقدام بزنم تا شاید از عواقب جبران‌ناپذیر این بحران ممانعت به عمل آورم.

گردآوری اطلاعات

در این بخش تصمیم گرفتم اطلاعات بیش‌ترو دقیق‌تری از دانش‌آموز به دست آورم لذا ابتدا جلسه‌ای با دبیران درس مختلف وی تدارک دیدم و مسئله را با آن‌ها مطرح نمودم و



از فرزندان موجب اضطراب می‌گردد. والدینی که توقعات خارق‌العاده یا بیش از اندازه از افراد خانواده خود دارند در آن‌ها تنش ایجاد می‌کنند. بر همین اساس، چنانچه والدین در برابر موقعیت‌های بی‌اهمیت واکنش‌های اضطرابی نشان دهند، کودکان هم واکنش‌های اضطرابی شبیه واکنش‌های والدین خود بروز می‌دهند (اکبری، ۱۳۸۵، ص ۲۶۷).

با آموزش رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهند بود. براساس پژوهش‌های انجام شده، عواملی نظیر عزت‌نفس، مهارت‌های بین فردی، برقراری ارتباط مطلوب، تعیین هدف، تصمیم‌گیری، حل مسئله و تعیین و شناسایی ارزش‌های فردی در پیشگیری یا کاهش انواع ناهنجاری‌های رفتاری و اختلالات روانی نوجوانان نقش مؤثر دارند (علیمردانی، ۱۳۸۴).

به‌طور کلی افراد دارای عزت‌نفس بالا در مقایسه با افراد دارای عزت‌نفس پایین، در برخورد‌های اجتماعی اثربخش‌تر و کارآمدتر ظاهر می‌شوند. وقتی که دانش‌آموز خود را دست‌کم بگیرد و به توانایی‌های خود اعتماد نکند، دچار اضطراب شده و فکر می‌کند که از عهده حل مسائل بر نمی‌آید. کوپراسمیت (۱۹۸۲) چارچوبی برای بررسی رابطه عزت‌نفس و عملکرد انجام امتحان ارائه داد. در مدل وی افراد دارای عزت‌نفس بالا، توانایی برخورد شایسته با مشکلات و امتحان را دارا بوده و تحت‌تأثیر تغییرات محیط قرار نمی‌گیرند و به توانایی‌های خود اطمینان دارند. کوپراسمیت (۱۹۸۲) بیان می‌کند که این اضطراب زمانی به وقوع می‌پیوندد که فرد به‌طور واقعی توسط دیگران طرد شود یا اینکه انتظار طرد شدن از سوی دیگران را داشته باشد (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲، ص ۴۷).

دیدگاه شناختی اختلالات اضطرابی را نتیجه افکار و باورهای نادرست، غیرمنطقی و غیرواقعی می‌داند. به‌خصوص باورهای غیرمنطقی اغراق‌آمیز نسبت به مخاطرات محیطی. اما دیدگاه اجتماعی اضطراب را نتیجه و محصول ناتوانی فرد در مقابله با فشار روانی می‌داند. در این دیدگاه، رفتار ناسازگارانه به‌عنوان یک مشکل که فقط در فرد وجود دارد تلقی نمی‌شود، بلکه دست‌کم آن را به‌عنوان شکست دستگاه اجتماعی حمایت‌کننده وی از قبیل والدین، معلمان، دوستان و ... به حساب می‌آورند (اکبری، ۱۳۸۵) روان‌شناسان اجتماعی اعتقاد دارند اضطراب که عامل مخرب و نابودکننده است، از طریق یادگیری و الگوبرداری آموخته می‌شود، لذا می‌توان آن را به کمک روش‌های آموزشی و الگوبرداری کاهش داد یا کنترل نمود. از جمله این آموزش‌ها، آموزش مهارت‌های زندگی است.

از آن‌ها خواستم نظرات خود را مطرح کنند. دبیران جغرافی و دینی گفتند مریم در کلاس ما کمتر نگران است و اضطراب کمتری دارد چون با او رابطه دوستانه برقرار کرده‌ایم. یکی از دبیران گفت مریم در سال گذشته این مشکل را نداشته و با معدل ۱۶ قبول شده است. در آن جلسه مشخص گردید که اغلب دبیران از روش‌های تنبیه و توبیخ برای دانش‌آموزان ضعیف استفاده می‌کنند و تعدادی نیز روش‌های تشویق و تقویت را ترجیح می‌دادند. برخی از جمله دبیران جغرافیا و دینی اذعان نمودند که دادن مسئولیت و فرصت ابراز وجود به دانش‌آموزان و ابراز اینکه تو می‌توانی به آنان انگیزه و آرامش می‌دهد. یکی از دبیران معتقد بود مریم روش درس خواندن و مطالعه را نمی‌داند. طی جلسه مشخص گردید که دبیران دروس تخصصی اغلب سخت‌گیر و تنبیه‌کننده هستند و از جریمه و توبیخ و سرزنش زیاد استفاده می‌کنند و هیچ دلیلی را برای عدم آمادگی دانش‌آموز نمی‌پذیرند و حتی گاهی برای تنبیه دانش‌آموزان را از کلاس بیرون می‌کنند، و از جمله مریم بارها به دلیل ضعف درسی پیش‌مدیر فرستاده شده است. همچنین طی جلسه‌ای که با مدیر مدرسه به همین منظور برگزار گردید وی ضمن ابراز خرسندی از پیگیری مسئله قول مساعدت در زمینه‌های مورد نیاز را داد و اظهار امیدواری کرد که این دانش‌آموز دیگر به دفتر فرستاده نشود. در اینجا لازم بود به مطالعه برخی منابع پیرامون و ابعاد و دیدگاه‌های مختلف را در مورد اضطراب بررسی کنم تا مشخص شود کدام دیدگاه زودتر و بهتر ما را به نتیجه می‌رساند. برخی از یافته‌ها در ذیل آمده است.

علائم روان‌شناختی و شناختی اضطراب

احساس اضطراب دو جزء دارد:

۱. آگاهی از احساس‌های فیزیولوژیک (تپش قلب، احساس دلشوره، تنگی نفس، لرزش زانو، صدای مرتعش)
۲. آگاهی از وجود عصبانیت یا ترس. اضطراب ممکن است در نتیجه احساس شرم افزایش یابد.

علاوه بر آثار حرکتی و احشایی اضطراب، تأثیر آن بر تفکر، ادراک و یادگیری نباید از نظر دور بماند (اکبری، ۱۳۸۵). صاحب‌نظران دیدگاه رفتارگرایی اختلالات اضطرابی را نتیجه یادگیری غلط و شرطی شدن می‌دانند. یک موقعیت استرس‌زا که به موقعیت‌های استرس‌زای قبلی شبیه است ممکن است موجب برانگیختن اضطراب در فرد شود. در این دیدگاه ارائه الگوهای نادرست توسط والدین به نوجوانان و توقعات نابجا

بنابراین به کمک آموزش مهارت‌های لازم می‌توان اضطراب و مؤلفه‌های آن را در همه افراد به‌خصوص دانش‌آموزان و نوجوانان تا حد چشمگیری کاهش داد و کنترل نمود (اورسون، ۲۰۰۵).

انتخاب راه‌حل‌های ممکن

با توجه به بررسی‌های انجام گرفته به این نتیجه رسیدیم که موارد زیر را باید اجرا کنیم:

۱. ابتدا کار مصاحبه و مشاوره بالینی با دانش‌آموز را آغاز کنیم و سعی نمایم با توجه به رویکردهای رفتاری و شناختی، سعی در تغییر نوع نگرش او نمایم. بدین منظور از بحث‌های سقراطی و چالش‌های شناختی استفاده گردید. مقرر شد جلسات ادامه داشته باشد تا شاهد تغییر نوع نگرش دانش‌آموز باشیم.
۲. چند جلسه کار مشاوره‌ای با والدین دانش‌آموز، جهت آگاه نمودن آنان از نقش و تأثیر الگویی بر فرزندان، انجام گیرد و به آن‌ها گفته شود که انتظار بیش از حد توان و زیاد از فرزند خود نداشته باشند و توان وی را مدنظر بگیرند و در این زمینه از سخت‌گیری‌ها بی‌مورد خودداری نمایند.

روان‌شناسان اجتماعی اعتقاد دارند اضطراب که عامل مخرب و نابودکننده است، از طریق یادگیری و الگوبرداری آموخته می‌شود، لذا می‌توان آن را به کمک روش‌های آموزشی و الگوبرداری کاهش داد یا کنترل نمود



براساس پژوهش‌های انجام شده، عواملی نظیر عزت‌نفس، مهارت‌های بین فردی، برقراری ارتباط مطلوب، تعیین هدف، تصمیم‌گیری، حل مسئله و تعیین و شناسایی ارزش‌های فردی در پیشگیری یا کاهش انواع ناهنجاری‌های رفتاری و اختلالات روانی نوجوانان نقش مؤثر دارند

اعتباربخشی راه‌حل‌ها

قبل از اقدام به عملی نمودن راه‌حل‌ها جهت اطمینان از صحت تصمیمات اتخاذ شده با دو تن از متخصصین مشاور (مشاور مدرسه، مشاور خانواده) مشورت کردم و نظر آنان را جویا شدم. آن‌ها پس از مطالعه و بررسی، راه‌حل‌ها را تأیید نمودند. البته سفارش کردند که برای به دست آوردن نتیجه بهتر و تسهیل فرایند درمانی بهتر است ابتدا دانش‌آموز ملاقاتی با یک روان‌پزشک داشته باشد تا با تجویز دارو تا حدی اضطراب او را کاهش داده و در کنار آن اقدامات موردنظر انجام شود. لذا پس از گفت‌وگو با خانواده از آن‌ها خواسته شد که این کار را انجام دهند و از آنجا که خانواده بضاعت مالی نداشت به یک مرکز معرفی شدند تا با هزینه کمتری از خدمات پزشکی استفاده کنند. همچنین دو راه حل آخر نیز به دلیل هزینه‌بر بودن و نداشتن اولویت حذف شد.

اجرای راه‌حل

براساس بررسی‌های قبلی و راه‌حل‌هایی که جهت حل مسئله موردنظر قرار گرفت تصمیم گرفتم اقدامات خود را آغاز نمایم؛ لذا ابتدا جلسهای با دبیران مربوطه تشکیل دادم و مسئله را با آن‌ها مطرح کردم و به‌طور مبسوط برایشان تشریح کردم که یکی از عوامل ایجادکننده اضطراب در دانش‌آموزان عامل آموزشگاهی است که می‌تواند اعم از سبک تدریس، نوع برخورد و انتظار معلم از دانش‌آموز، سبک‌های تنبیه و تشویق، فضای برگزاری امتحان و نوع درس و روش‌های مطالعه و ... باشد. نیز به روش‌های آموزشی خشک و ساختارهای غیرمنعطف کلاس و در نظر نگرفتن تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان که اضطراب را در برخی از آنان بالا می‌برد و به نقش مهم و کلیدی آن‌ها در آرامش دانش‌آموزان و ایجاد انگیزه در آنان اشاره کردم. طی جلسات دوم و سوم که به همین منظور تشکیل گردید روش‌های بهینه تدریس و کنترل کلاس به بحث و تبادل نظر گذاشته شد و به اهمیت تشویق در ایجاد و تقویت رفتارهای مطلوب در دانش‌آموزان اشاره گردید و آموزش‌های لازم داده شد. در این جلسات دبیران توانستند با یکدیگر تبادل نظر و از تجارب یکدیگر استفاده نمایند.

۳. مادر را به تلاش برای درمان و سلامت خود و ایجاد آرامش در خانواده ترغیب نمایم.

۴. برگزاری جلسه توجیهی جهت ارتقاء سطح آگاهی دبیران نسبت به نقش کلیدی‌شان در ایجاد آرامش و یادگیری برای دانش‌آموزان و آموزش روش‌های جدیدتر و علمی‌تر برای کنترل کلاس و تسهیل یادگیری در دانش‌آموزان را مورد توجه قرار دهم. همچنین تأکید بر نقش معلمان به‌عنوان تسهیل‌گر و ایجادکننده زمینه ابراز وجود دانش‌آموزان و عدم استفاده از تنبیه و توبیخ و جریمه و استفاده بیشتر از تشویق و تقویت مثبت.

۵. تلاش برای ایجاد زمینه‌هایی که دانش‌آموز بتواند موفقیت را تجربه کند (با توجه به زمینه‌های توانمندی وی) جهت ارتقای حس ارزشمندی و عزت‌نفس در دانش‌آموز.

۶. آموزش روش‌های صحیح مطالعه و برنامه‌ریزی برای دانش‌آموز.

۷. تفویض برخی از مسئولیت‌ها از جمله حضور در کتابخانه مدرسه در زنگ‌های تفریح و دادن کتاب به‌عنوان امانت به دانش‌آموزان و کمک به معاون آموزشی جهت ایجاد نظم در مدرسه، جهت ارتقای سطح عزت‌نفس دانش‌آموز و ایجاد احساس تعلق و علاقه‌مندی به مدرسه در او همچنین فراهم ساختن زمینه آشنایی با کتاب و کتابخوانی برای دانش‌آموز (با حضور در کتابخانه).

۸. مطرح نمودن مسئله در شورای مدرسه و کمک گرفتن از دیگر اعضا

۹. ارجاع دانش‌آموز به مرکز مشاوره.

۱۰. شرکت دادن دانش‌آموز در کلاس‌های خصوصی برای کاهش ضعف درسی.

انتخاب راه‌حل

از آنجا که عوامل متعدد شخصیتی (فردی)، خانوادگی و آموزشگاهی بر ایجاد اضطراب مؤثر هستند لذا جهت رفع این مسئله بسیار ضروری بود که اغلب راه‌حل‌های مذکور مورد توجه قرار گیرد و اجرا شود در غیر این صورت امکان داشت نتیجه

جدول الف- زمان‌بندی و تلخیص موارد مطرح شده در جلسات دبیران

تاریخ جلسه	موارد مطرح شده در جلسه
۹۴/۹/۱۸	اضطراب و انواع آن، عوامل ایجاد اضطراب در دانش‌آموزان، نقش دبیران در ایجاد آن، تبادل نظر بین دبیران و ارائه تجارب مطلوب.
۹۴/۹/۲۴	روش‌های نوین تدریس، کلاس‌داری و کنترل کلاس، روش‌های صحیح مطالعه و ارتباط با دانش‌آموز، معرفی کتاب روش‌های نوین تدریس.
۹۴/۹/۳۰	روش‌های ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان، حذف تنبیه و توبیخ و سرزنش دانش‌آموزان و استفاده از روش‌های تشویق و تقویت، توجه به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان.

در بخش بعدی جهت پوشش مؤلفه بعدی اضطراب؛ یعنی، خود دانش‌آموز طی چند جلسه به مصاحبه و آموزش فردی مریم پرداختم. طی جلسات تلاش کردم وضعیت شناختی و نظام باورهای مریم را مورد بررسی قرار دهم. او مرتب می‌گفت من نمی‌توانم... من نمی‌توانم... توان خود را پایین ارزیابی می‌کرد و خود را آدم ناتوانی می‌دید و مرتب خود را سرزنش می‌کرد. خودپنداره ضعیفی از خود داشت که باعث کاهش عزت‌نفس در او شده بود. طی جلسات این باورهای مخرب به چالش کشیده شد و من به شیوه گفت‌وگوی سقراطی تلاش کردم که وی به ناصحیح و غیرمنطقی بودن باورهای خود پی ببرد و آنان را تغییر دهد. همچنین روش‌های تن‌آرامی^۷ و تنفس صحیح شکمی و تنفس عمیق به‌عنوان دو تکنیک علمی کاهش اضطراب به مریم آموزش داده شد و از وی خواسته شد هر روز آن‌ها را تمرین کند.

روش‌های صحیح مطالعه و مهارت ابراز وجود به وی آموزش داده شد و بروشورها و کتاب‌هایی نیز در این زمینه و با همین مضمون به او ارائه گردید. مریم هر جلسه ملزم بود تکالیف داده شده را انجام دهد و چون خود مشتاق بهبودی بود تلاش خود را در این زمینه به خوبی انجام می‌داد.

همچنین از تکنیک غرفه‌سازی^۸ (از تکنیک‌های رویکرد رفتاری) برای مریم استفاده شد؛ بدین صورت که او خود را در شرایط اضطراب قرار دهد از آنجا که ترس از اضطراب باعث تشدید اضطراب می‌شود لذا از مریم خواسته شد که بدون توجه به ترس و نگرانی از نتیجه سعی کند در کلاس داوطلب پاسخ‌گویی به پرسش‌های کلاسی باشد و از هر آنچه می‌ترسد و باعث نگرانی او می‌شود به جای فرار از آن سعی کند با آن مواجه شود (امتحان، درس، پرسش کلاسی، ابراز نظر و ...) و درصدد کسب شرایط عالی نباشد.

همچنین از تکنیک غرفه‌سازی تجسمی^۹ که دانش‌آموز سعی می‌کرد در تصور خود روبه‌رو شدن با صحنه اضطراب‌آور را تجربه کند استفاده شد که در نهایت موفق به مواجهه بدون اضطراب می‌شود. در این تکنیک دانش‌آموز به جای واقعیت در تصور خود با محرک اضطراب‌آور روبه‌رو می‌شود.

در بخش بعدی و در بین جلسات مذکور جلسه با معاون آموزشی و پرورشی گذاشته شد و از آن‌ها خواسته شد جهت ارتقای میزان عزت‌نفس و ایجاد احساس تعلق به مدرسه، برخی مسئولیت‌های مدرسه، به مریم واگذار شود. از جمله مقرر گردید وی در زنگ‌های تفریح و زنگ‌های خالی به‌عنوان مسئول در کتابخانه مدرسه حاضر باشد. در کلاس نیز برخی از دبیران جهت

در مرحله بعد جهت پوشش بعد خانوادگی اضطراب، اقدام به مصاحبه و آموزش والدین مریم در سه جلسه نمودیم که طی آن مسئله از ابعاد مختلف بررسی و به نقش مهم و کلیدی آن‌ها در ایجاد و ادامه اضطراب اشاره گردید. از آنان درخواست کردم که از مریم انتظارات غیرواقع‌بینانه و خارج از توان وی نداشته باشند. چرا که اگر عملکرد دانش‌آموز منطبق با انتظارات والدینش نباشد باعث ایجاد اضطراب در وی می‌گردد. براساس بررسی‌ها مشخص گردید که سبک فرزندپروری والدین مریم خشک و مستبدانه است و این امر باعث اضطراب وی می‌گردد؛ لذا در این زمینه آگاهی لازم به آنان داده شد و کتاب و سی‌دی‌های آموزشی جهت کمک به آنان معرفی گردید.

جدول ب- زمان‌بندی و تلخیص موارد مطرح شده در جلسات اولیای مریم

تاریخ جلسه	موارد مطرح شده در جلسه
۹۴/۹/۱۹	بررسی وضعیت عاطفی و سبک تربیتی والدین و کمک به تغییر سبک مستبدانه سخت‌گیر به سبک منطقی، ارائه بروشور و کتاب و سی‌دی‌های آموزشی.
۹۴/۹/۲۵	اهمیت نقش والدین در سلامت فرزندان، داشتن انتظارات واقع‌بینانه از فرزندان و اهمیت و تأثیر نوع نگرش آنان به‌عنوان الگوهای اولیه برای فرزندان و تأثیر سلامت آنان بر سلامت فرزندان
۹۴/۹/۱	توجه به تفاوت‌های فردی فرزندان، ایجاد محیط امن و همراه با پذیرش برای فرزندان، رفع نیازهای ضروری فرزندان.

جدول ج- زمان بندی و تلخیص موارد مطرح شده
در جلسات دانش آموز (مریم)

تاریخ جلسه	موارد مطرح شده در جلسه
۹۴/۹/۲۰	تلاش برای ارتباط با دانش آموز، بررسی مسئله، ایجاد زمینه برای جلب اعتماد و همکاری مریم، گوش دادن فعال جهت ترغیب مریم به ابراز نظر و احساس و مشکل خود.
۹۴/۹/۲۷	بررسی نظام باورهای شناختی مریم و به چالش کشیدن آن باورها و جایگزینی آن با باورهای مطلوب و منطقی، دادن تکلیف و تمرین برای این کار به مریم
۹۴/۹/۴	آموزش تکنیک‌های تن آرامی و تنفس عمیق، ادامه گفت‌وگوهای سقراطی جهت تغییر نظام باورهای مریم، دادن تکلیف و تمرین و توصیه به انجام ورزش هوازی (هر روز نیم ساعت)
۹۴/۹/۱۰	آموزش روش‌های صحیح مطالعه، جرئت‌ورزی، ابراز وجود و غرفه‌سازی واقعی و تجسمی جهت کاهش و از بین رفتن ترس‌ها و شکستن بت‌هایی که مریم برای خود ساخته بود.
۹۴/۱۰/۱۷	بررسی وضعیت موجود مریم، ادامه گفت‌وگوهای سقراطی و توصیه کتاب‌ها و بروشورهای مفید در این زمینه

این مهم مسئولیت‌هایی را به وی واگذار کردند، از جمله پرسش از دیگر دانش‌آموزان، ارتباط با دفتر، نمایندگی کلاس و ...

ارزیابی

پس از ارائه راه‌حل‌ها و انجام اقدامات و پیگیری‌های لازم عملکرد و رفتار دانش‌آموز را زیر نظر داشتیم. او از پس انجام مسئولیت‌های محوله به‌خوبی برآمده بود و همیشه لبخند می‌زد و با بچه‌ها شوخی می‌کرد و می‌خندید. طبق گزارش پدر و مادرش، مریم در خانه نیز شاداب‌تر شده، کمتر اعتراض می‌کرد و نسبت به درس و مدرسه شکایت کمتری داشت. صبح‌ها با علاقه از خواب بیدار و برای مدرسه آماده می‌شد. روابطش با دیگر اعضای خانواده نیز بهتر و کمک‌رسان‌تر شده بود.

گزارش واقعه‌نویسی (مشاهده عینی و ثبت وقایع) دبیران مریم نشان داد که او جدیداً بیشتر در کلاس داوطلب پرسش کلاسی می‌شود و برای درس آمادگی بیشتری دارد. در کلاس خندان

و شاداب‌تر است و با دیگر دانش‌آموزان رابطه بیش‌تری برقرار می‌کند، هنگام پاسخگویی دستپاچگی، برافروختگی صورت، گوشه‌گیری در وی دیده نمی‌شود، در کلاس اگر متوجه درس نشود با شجاعت می‌پرسد، او در کلاس فعال و علاقه‌مند است مسئولیت‌های محوله را به خوبی انجام می‌دهد. به ندرت غیبت می‌کند و نمرات وی بهبود یافته است.

مریم توانسته به اوضاع کتابخانه نیز سروسامان داده و دانش‌آموزان زیادی را جذب کتابخانه نماید. خود وی نیز علاقه‌مند به کتابخوانی شده و در فرصت‌های خالی اقدام به مطالعه می‌کند.

طبق گزارش معاون آموزشی مریم کمتر و به ندرت غیبت می‌کند و هر روز زودتر از موعد در مدرسه حاضر می‌شود و در برقراری نظم و برنامه‌های صبح گاه به معاونان کمک می‌کند.

در پایان جهت مقایسه عینی پیشرفت و بهبودی مریم با یک هفته وقفه پس از اقدامات آزمون‌ها دوباره اجرا شد که نتایج آن را در بخش شواهد ۲ خواهیم دید.

جدول شماره ۲. نمرات پس‌آزمون اضطراب، عزت‌نفس و معدل دی‌ماه مریم

نمرات	موارد
۳۲	نمره اضطراب عمومی (کتل)
۳۱	نمره اضطراب امتحان اسپیل برگر
۴۲	نمره عزت‌نفس (کوپر اسمیت)
۱۶/۶	معدل دروس

جدول ۳. مقایسه نمرات امتحانات ۱/۵ ماهه اول و دی‌ماه مریم

ردیف	دروس	۱/۵ ماهه	دی‌ماه
۱	دین و زندگی ۲	۱۳	۱۸
۲	عربی ۲	۱۲	۱۶
۳	انگلیسی ۲	۱۲	۱۵
۴	ریاضیات ۲	۱۰	۱۵
۵	ادبیات فارسی ۲	۱۳	۱۷
۶	زبان فارسی ۲	۱۲	۱۷/۵
۷	جغرافی عمومی و استان	۱۴	۱۹
۸	مبانی رایانه	۱۱	۱۵
۹	برنامه‌سازی	۱۱/۵	۱۵
۱۰	سیستم عامل	۱۱/۲۵	۱۵
۱۱	بسته‌های نرم‌افزاری	۱۰/۷۵	۱۵/۵
۱۲	فیزیک	۱۲	۱۶
۱۳	معدل	۱۱/۸۸	۱۶/۱۶

پیشنهادهای

پیشنهاد می‌شود معلمان و دیگر کارکنان مدرسه در برخورد با مسائل همواره به دنبال راه‌حل‌هایی جهت رفع مسئله باشند و از نگاه سطحی و تک‌بعدی به مسائل بپرهیزند، که این مهم نه‌تنها باعث رشد دانش و تجربه آنان شده بلکه آرامش و توانمندی‌شان را نیز افزایش داده و راحت‌تر و سریع‌تر به اهداف خود می‌رسند.

پی‌نوشت‌ها

۱. ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۰)، اضطراب امتحان. اردبیل، انتشارات نیک‌آموز.
۲. علیمردانی، محمد، ۱۳۸۴، تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سلامت روانی دانشجویان، ساوه، معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی
۳. براهنی، محمدتقی (۱۳۸۲)، زمینه روان‌شناسی، جلد ۲. تهران. مؤسسه چاپ فجر.

5. Everson, H. T, Tobias, S, Hartman, H & Gorgey, A. (2005). Anxiety, Stress and Coping: An International Journal, 6.1-8.

1. Anxious
2. Firstgoal
3. medial goal
4. Last goal
5. problem
6. Relaxation
7. Flooding
8. Implosion

منابع

۱. اکبری، ابوالقاسم (۱۳۸۵)، مشکلات نوجوانی و جوانی. دماوند، انتشارات نشر و توسعه.