

عنوان مقاله:

چگونه توانستیم به کمک راهکارهای موثر مشکل اضطراب و استرس دانش آموز خود را در پایه ششم ابتدایی برطرف کنیم؟

محل انتشار:

سومین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و فرهنگی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

علی قاسم نیا - کارشناسی آموزش ابتدایی

آرمان پروین دخت - کارشناسی آموزش ابتدایی

علی رضا بورونلی - کارشناسی آموزش ابتدایی

خلاصه مقاله:

وجود استرس در رفتار دانش آموزان یکی از معضلاتی است که امروزه معلمان، والدین دانش آموزان و سایر عوامل مدرسه از جمله مشاورها، با آن دست و پنجه نرم میکنند. این اضطراب ها، مخصوصا در امتحانات و پرسش ها به حدی می‌رسند که عملکرد و کارآمدی دانش آموزان را دچار اختلال میکنند؛ بنابراین اهمیت دارد که این موضوع مورد توجه قرار گیرد. این پژوهش با هدف برطرف نمودن مشکل اضطراب و استرس یکی از دانش آموزان مقطع ابتدایی ۵ کلاس ششم دو دبستان پسرانه خواجه نصیرالدین طوسی شهرستان شاهیندژ با نام مستعار بردیا انجام گرفت. جامعه آماری این پژوهش، دانش آموزان ابتدایی کلاس ششم دو مدرسه خواجه نصیرالدین طوسی و به تعداد ۲۸ نفر بودند. نمونه آماری نیز یک نفر از دانش آموزان این کلاس با نام مستعار بردیا بود. روش نمونه گیری که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت، نمونه گیری غیر تصادفی از نوع نمونه گیری هدفمند بود. در این روش، پژوهشگر جامعه آماری خود را انتخاب و ویژگی های مورد نظرش را تعریف کرد؛ سپس فردی را که با آن ویژگی ها تطابق داشت را برای پژوهش انتخاب کرد. در ادامه برای برطرف کردن مشکل این دانش آموز، ابتدا اطلاعاتی درباره دانش آموز و همچنین استرس و اضطراب و روش های مختلف برطرف کردن آن گردآوری شد و سپس راه حل هایی نظیر روش های تن آرامی، آرام سازی، آموزش راهبردهای مطالعه و آزمون، ایجاد جو مناسب در کلاس و همکاری والدین انتخاب و اجرا گشتند. پس از اجرای این روش ها، اطلاعات و شواهد دوباره جمعآوری شدند و نتایج به دست آمده نشان داد که روش های انتخاب و اجرا شده، موثر واقع شده‌اند و مشکل اضطراب و استرس دانش آموز مذکور تا حد زیادی بهبود یافته است.

کلمات کلیدی:

استرس/اضطراب/امتحان/ششم ابتدایی/اقدام پژوهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1771035>

