

## چگونه توانستم استرس و اضطراب مینا را موقع امتحان کاهش دهم؟

### راضیه رستاقی

دانشجو معلم رشته تحصیلی: دبیری راهنمایی و مشاوره

آخرین مدرک تحصیلی: کارشناسی

دوره تحصیلی: کارشناسی پیوسته

اداره آموزش و پرورش بندر چارک

[raziyerastaghi@gmle.com](mailto:raziyerastaghi@gmle.com)

### چکیده:

یکی از اساسی ترین مشکلات برخی از دانش آموزان داشتن اضطراب می باشد. اضطراب از نظر روان پزشکی یعنی، ناآرامی، هراس و ترس ناخوشایند یا احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست. در سال اول کاروزی خود من با چنین شرایطی در یکی از دانش آموزانم به نام مینامواجه شدم. او در صحبت کردن بین جمع دچار اضطراب می شد. و در کل اصلاً آرام و قرار نداشت و در فعالیت های کلاسی نمی توانست پیش قدم شود و با وجود همه گیری بیماری کووید ۱۹ و مجازی شدن کلاس درس، اضطراب مینا دو چندان شد. این عامل باعث شد که من این مشکل را پی گیری نمایم. و تا حد امکان در رفع آن تلاش کنم. پس از بررسی دریافتم که یکی از مهم ترین علت اضطراب این دانش آموز وابستگی به خانواده و هراس از کلاس و امتحان و پرسش کلاسی بود. که این امر باعث تشدید اضطراب مینا شده بود. این پژوهش با روش تلفیقی همچون ایجاد ارتباط با خانواده دانش آموز و صحبت کردن با آنان است. سپس جهت حل مسئله به تفکر و جست و جوی راه حل هایی با تاکید بر سوابق نظری و عملی مرتبط با موضوع پرداخته شد. راه حل های مورد نظر شامل: مشاوره فردی، آموزش مهارت های ابراز وجود، مشاوره با والدین و ارجا آنان به مراکز مورد نظر و جلسه آموزشی با دبیران و معرفی کتاب های مورد نظر انجام گرفت. در نهایت با توجه به نتایج به دست آمده می توان 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 می تواند در کاهش افت دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آن ها مثرم ثمر باشد.

**واژگان کلیدی:** اضطراب، دانش آموز، کووید ۱۹، آموزش مجازی، روش تلفیقی

### ۱\_مقدمه:

آموزش و پرورش اساسی ترین و مهم ترین نهاد تعلیم و تربیت است. و یکی از نقش آموزش و پرورش در جامعه، آن است که کودکان را که هنوز اجتماعی نشده اند، متناسب با نظام اجتماعی بار آورده و برای سازگاری با محیط خاص اجتماعی شان آنان را به هنجار، رسوم و عادات مقتضی، مجهز سازد. بنابراین نظام آموزش و پرورش برای تحقق این اهداف کودکان را در سرتاسر کشور به عنوان علم آموز به مدارس (یکی از نهادهای آموزش و پرورش) معرفی کرده است. و یکی از عناصر اصلی مدرسه شامل دانش آموزان و معلمان است. رفتن دانش آموز به مدرسه در سال های دوره ی نوجوانی، چالش جدی و جدیدی در زندگی اجتماعی، عاطفی و تحصیلی دانش آموزان محسوب می شود (زی، کومن و ندروین، ۲۰۱۳). شیوع بیماری واگیردار ناشی از ویروس "کووید ۱۹" بر کل اقتصاد و زندگی روزمره مردم اثر گذاشت، همچنین سیستم آموزشی مدارس، دانشگاه ها، سلامت عاطفی-روانی معلمان و شاگردان را تحت تاثیر قرار داد. این اوقات نابسامان، موسسات آموزشی را به نوآوری و تجدید نظر در فرایند یاددهی-یادگیری تجدید نظر کنند و شیوه جدید تدریس از طریق فضای مجازی را در پیش بگیرند. به همین دلیل سازگاری دانش آموز در این دوره دوره یک مفهوم مهم برای رشد نوجوان به