

عنوان مقاله:

اضطراب امتحان و راه های مقابله با آن

محل انتشار:

هفتمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

فریدون احمدی مفرد - کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی

حسن نکوئی پور - شاغل در آموزش و پرورش شهرستان مارگون

هوشنگ پاراد - شاغل در آموزش و پرورش شهرستان مارگون

رضوان یازاج - شاغل در آموزش و پرورش شهرستان بویراحمد

خلاصه مقاله:

اضطراب امتحان، فرد را نسبت به توانایی هایش دچار تردید کرده و توان او را برای مقابله با موقعیت امتحان، کاهش می دهد. فردی که دچار اضطراب امتحان شده است، مواد درسی را می داند، اما شدت اضطراب وی مانع از آن می شود که معلومات خود را هنگام امتحان به ظهور برساند. معمولا بین نمرات اضطرابی و نمرات امتحانی، یک رابطه معکوس معناداری وجود دارد؛ به این شکل که هر چه نمره اضطراب بالاتر باشد، نمره امتحان کمتر خواهد بود و هر چه نمره اضطراب پایین تر باشد، نمره امتحان بالاتر خواهد بود. عموما اضطراب و ترس در سال های اولیه زندگی رایج است اما اضطراب از مدرسه و خصوصا امتحان، بین سنین 10 تا 11 سالگی شروع می شود و در 25% از دانش آموزان اضطراب امتحان آسیب زا بوده و با افزایش سن میزان آن افزایش می یابد و عملکرد تحصیلی دانش آموز را تحت تأثیر قرار می دهد. این مقاله که به صورت اسنادی و ترویجی نگاشته شده است و مواردی از جمله: اضطراب و اضطراب امتحان تعریف شده و علل ایجاد اضطراب (فردی، خانوادگی، محیطی و آموزشی) مورد بررسی قرار گرفته شده است و در ادامه راه های درمان کنترل اضطراب از قبل تا حین و بعد امتحان را مورد بحث قرار داده ایم.

کلمات کلیدی:

اضطراب امتحان، تنش، ترس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1179350>

