

## عنوان مقاله:

استرس و اضطراب امتحان دانش آموزان و راه های کاهش آن

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی و علوم انسانی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسنده:

ساجده ظهیری - دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، پردیس اروند آبادان، دانشگاه فرهنگیان، آبادان، ایران

## خلاصه مقاله:

با توجه به اینکه اضطراب به عنوان بخشی از زندگی انسان ها و یک احساس بنیادی که تقریباً همه افراد با آن آشنایی دارند، در این مقاله در ابتدا اضطراب و استرس تعریف شده و سپس به بررسی اضطراب امتحان دانش آموزان، که به طور چشم گیری وضعیت پیشرفت تحصیلی و سلامتی روانی و جسمی آن ها را تحت الشعاع قرار می دهد، پرداخته ام. پس از بیان دلایل ایجاد استرس و اضطراب امتحان در دانش آموزان و بررسی عوارض فشار های عصبی استرس به طور خلاصه راهکارهایی برای معلمان ارائه شده که به کمک آن ها می توان اضطراب امتحان دانش آموزان در مدرسه، که پس از خانواده مهم ترین کانون اجتماعی است را کاهش داد. تا توانایی و استعداد های دانش آموزان به طور صحیح و کامل بروز دهند و رشد آن ها دچار اختلال نشود. پژوهش حاضر به صورت مقاله تحقیقی مروری می باشد و مطالب به روش کتابخانه ایی جمع آوری و گرد آوری شده اند.

## کلمات کلیدی:

استرس، اضطراب، دانش آموزان، مدرسه

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1218316>

