

عنوان مقاله:

اضطراب امتحان و روش کنترل آن

محل انتشار:

همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

زلیخا قاسم پور پل بصره - لیسانس شیمی کاربردی مقطع: متوسطه دوم

خلاصه مقاله:

اضطراب امتحان حالتی است که دانش آموز نسبت به استعداد های خود در شرایط امتحان دچار تردید می شود. عوامل مختلفی می توانند باعث ایجاد این اضطراب امتحان شوند از جمله این عوامل می توان به سرزنش توسط معلم و ترس از شکست خوردن و عملکرد ضعیف در امتحان و محیط نامناسب کلاس و تدریس خشک اشاره کرد. چنین اضطرابی می تواند باعث کاهش ناکارآمدی تحصیلی فرد شود و فرد را در بازیابی اطلاعات دچار مشکل سازد. اضطراب امتحان را می توان با علائم فیزیکی در فرد مثل عرق کردن و لرزش بدن و همچنین علائم شناختی و رفتاری مثل بی قراری و اجتناب از امتحان و علائم هیجانی مثل افسردگی در فرد تشخیص داد اما اضطراب امتحان را می توان کنترل کرد و تا حدودی به پیشگیری از آن پرداخت. از جمله روشهای کنترل اضطراب می توان به محیط تدریس آرام، عزت نفس بالا، توکل بر خدا، مقایسه نکردن خود با دیگران، اطمینان از اینکه برای امتحان آماده هستیم، مهارت درست درس خواندن اشاره کرد.

کلمات کلیدی:

اضطراب - امتحان - دانش آموز - معلم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1255763>

