

عنوان مقاله:

چگونه توانستیم استرس ناشی از پرسش و امتحان را در ریحانه کاهش دهیم.

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد آنگاه معلم (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

مریم رضازاده - کارشناسی، آموزش ریاضی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس فاطمه الزهرا(س) بندرعباس

خلاصه مقاله:

اضطراب امتحان یک شرایط روانشناختی است که باعث می شود دانش آموز در موقعیت های امتحانی بسیار پریشان و مضطرب شود. بسیاری از دانش آموزان طی یک امتحان تاحدی دچار استرس و اضطراب میشوند اما اضطراب زیاد امتحان میتواند در یادگیری اختلال ایجاد کند و به عملکرد دانش آموز در امتحان آسیب برساند. پژوهش حاضر به منظور رفع مشکل ریحانه، یکی از دانش آموزان پایه دهم تجربی مدرسه دبیرستان حضرت زهرا(س) جزیره هرمز صورت گرفته است. در این مطالعه به بررسی علل بروز مشکل اضطراب و ترس به هنگام شنیدن نام پرسش و امتحان در این دانش آموز و بیان راهکارها و نتایج اقدامات صورت گرفته در این زمینه، پرداخته شده است و هدف آن هدایت، کمک و یاری به دانش آموز در جهت بهبود و درمان مشکل اضطراب او و مقابله با آن بوده است. پژوهش حاضر، پژوهشی کیفی و از نوع اقدام پژوهی می باشد که در آن اطلاعات و دادهها از طریق مشاهده، گفت وگو با والدین و شخص دانش آموز، تشکیل جلسه با دبیران و جستجو در پایگاه های اطلاعاتی و پژوهش های مرتبط با موضوع اضطراب و استرس امتحان جمع آوری شده اند. در مرحله بعد راهکارهای مناسب از جمله ایجاد رابطه دوستانه و صمیمی بین معلم و دانش آموز و سایر دانش آموزان، ایجاد احساس امنیت و آرامش روانی به هنگام امتحان و پرسش در دانش آموز، افزایش و تقویت احساس مسئولیت و اعتماد به نفس در دانش آموز، شناخت و پرورش استعدادها و مهارتهای ذاتی دانش آموز، تقویت روحیه خودباوری و مدیریت خود، تشویق و ترغیب به مشارکت، انتخاب و اجرا شدند. نتایج و عملکرد دانش آموز پس از اجرا نشان داد که راهکارهای ارائه شده برای بهبود مشکل اضطراب زیاد در دانش آموز موثر بوده است.

کلمات کلیدی:

اضطراب، استرس، امتحان، پرسش، ترس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1526975>

