

## عنوان مقاله:

بررسی و ارائه راهکار هایی برای رفع اضطراب امتحان در دانش آموزان

## محل انتشار:

اولین همایش بین المللی جامعه شناسی، علوم اجتماعی و آموزش و پرورش با رویکرد نگاهی به آینده (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

بهاره شکر - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد آزاد بهبهان، دانشگاه آزاد اسلامی بهبهان، ایران

گلشن ظاهری - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد اندیمشک، دانشگاه پیام نور اندیمشک، ایران

فاطمه بنیادی - دانشجوی کارشناسی ارشد بالینی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز، ایران

مهرنوش دوراندیش - دانشجوی کارشناسی ارشد بالینی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی اندیمشک، ایران

## خلاصه مقاله:

اضطراب امتحان نوعی خودمشغولی ذهنی است که با خودپنداره ضعیف و تردید فرد درباره ی توانایی های خود مشخص می شود و غالباً با شناخت منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت تحصیلی همراه است که می توان با تکنیک های شناختی رفتاری به کاهش آن کمک نمود. به عبارت دیگر وقتی که فرد درباره ی کارایی و توانایی ذهنی خود در موقعیت امتحان، دچار نگرانی و تشویق شود، بطوری که این احساس موجب کاهش و افت عملکرد واقعی او گردد می گوئیم دچار اضطراب امتحان شده است (پیسانسکی، ۲۰۱۶). از سویی اضطراب امتحان حالت تشویش، نگرانی و هیجان ناخوشایندی است که اغلب دانش آموزان در ایام امتحانات بدان مبتلا می شوند. گاهی این اضطراب با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس نیز همراه می شود. اضطراب امتحان، اضطرابی است که با خودپنداره ضعیف دانش آموز درباره توانایی های ذهنی اش شناخته می شود و موجب کاهش عملکرد او در روزهای پایانی سال تحصیلی می شود. میزان قابل قبولی از تنش و دلهره در زمان امتحان می تواند سیستم عصبی خودکار انسان را فعال کند و موجب هوشیاری بیشتر او برای کسب موفقیت در امتحان شود. دلیل اصلی این اضطراب همیشه کم کاری، تنبلی و یا عدم تسلط بر محتوای درس ها نیست، بلکه گاهی دانش آموزان موفق، با انگیزه و درس خوان نیز دچار آثار منفی اضطراب ناشی از امتحان می شوند (پیسانسکی، ۲۰۱۶).

## کلمات کلیدی:

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1781968>

