

عنوان مقاله:

اقدام پژوهی: بررسی شیوه‌های کاهش استرس و اضطراب دانش آموزان در ایام امتحانات

محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

آزاده نعمتی آشناآباد - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی

خلاصه مقاله:

در ایام امتحانات دانش آموزان بسیاری با مشکل اضطراب و استرس مواجه می‌شود. این شرایط موجب می‌شود که دانش آموز نتواند در موقعیت امتحان و در شرایط مناسب آزمون دهد و این موضوع سبب کاهش عملکرد موفقیت آمیز دانش آموزان شده و جریان یادگیری و فرایند یاددهی - یادگیری در دانش آموزان با مشکل مواجه می‌شود. از این رو رفع این مشکل نه تنها می‌تواند در جریان موفقیت آمیز بودن امتحان دانش آموزان موثر باشد بلکه می‌تواند به بهبود شرایط یادگیری کلاس درس بیانجامد از طرف دیگر در صورتی که اضطراب همراهشان بماند، عملکرد تحصیلی آنان تا پایان تحصیلات و دانشگاه دچار اختلال خواهد ماند. لذا برطرف نمودن این اضطراب از همان دارای اهمیت فراوانی می‌باشد. این پژوهش در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ با روش کیفی و به صورت مصاحبه انجام شده است. در این پژوهش وضعیت دانش آموز دارای اضطراب شب امتحان مشاهده شد و به گردآوری اطلاعات از والدین و مدیر و دوستان وی پرداخته شد. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که با روشهایی همچو تدوین سوالاتی توسط معلمان که آموخته های دانش آموزان را ارزیابی کند نه نادانسته های آنان را، عدم مقایسه فرزندان توسط والدین، عدم سرزنش دانش آموز در صورت اخذ نمره پایین، آموختن دعا یا سوره های کوتاه از قرآن، عدم استفاده از واژه «امتحان» و استفاده از واژه های معادل مانند پرسش، آزمون، ارزشیابی و یا سنجش، توزیع اوراق امتحانی توسط یکی از دانش آموزان با نظارت آموزگار می‌توان اضطراب شب امتحان دانش آموزان را رفع نمود.

کلمات کلیدی:

اضطراب، استرس، امتحان، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1843901>

