

عنوان مقاله:

بررسی تحلیلی و الگویابی مهارت های پیشگیری از اضطراب امتحانات دانش آموزان در مدارس

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

علی قیداری - کارشناسی آموزش ابتدایی

خلاصه مقاله:

بسیاری از دانش آموزان در طول سال های تحصیل خود با اضطراب امتحان مواجه می شوند، اما شدت و ضعف این اضطرابو میزان ماندگاری و اثرگذاری آن قبل و بعد از آزمون ها در هر شخصی متفاوت است . این اضطراب می تواند ناشی از کمال طلبی شخص باشد، یا اینکه ریشه در ترس های واقع گرایانه یا ترس های بی اساس داشته باشد. برخی دیگر از دانش آموزان نیز به دلیل ابتلا به انواع اختلال های یادگیری با این نوع از اضطراب دست و پنجه نرم می کنند. شناخت این عوامل و ریشه ها حتما به دانش آموز مضطرب و خانواده اش کمک می کند تا از متخصصین حوزه های روان شناسی و مشاوره ی تحصیلی کمک بگیرند. علاوه بر ان شناخت راه های کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان می تواند باعث بهبود شرایط روانی و عملکرد تحصیلی آنها شود. چراکه بسیاری از دانش آموزان پیش از شرکت در آزمون ها یا در حین شرکت در جلسه ی امتحان دچار اضطراب می شوند. گاهی این اضطراب با علایم فیزیکی مانند ناراحتی معده، عرق کردن کف دست ، افزایش ضربان قلب و ... همراه است . در چنین شرایطی ممکن است دانش آموز در به خاطر آوردن اطلاعات محفوظ خود و تفکر واضح در مورد سوالات نیز مشکل داشته باشد. بنابراین این پژوهش با هدف بررسی تحلیلی و الگویابی مهارت های پیشگیری از اضطراب امتحانات دانش آموزان در مدارس انجام یافته است ..

کلمات کلیدی:

اضطراب، اضطراب امتحانات ،دانش آموزان، پیشگیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1874698>

