

عنوان مقاله:

بررسی اضطراب و استرس امتحان در دانش آموزان

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

نسرین جعفری - هنرآموز کامپیوتر

خلاصه مقاله:

مطالعه حاضر به بررسی اضطراب و استرس امتحان در دانش آموزان پرداخته است. استرس امتحان پدیده‌های کهن بسیاری از افراد آن را تجربه کرده و یا میکنند. جالب است بدانید، کمی مضطرب بودن میتواند به شما کمک کند بهترین عملکرد خود را در امتحان داشته باشید. استرس یا اضطراب زمانی به عنوان اضطراب امتحان شناخته میشوند که، سطح نگرانی به نقطه‌های بیش از یک حد مشخص میرسد و در نتیجه اعمال باعث اختلال در عملکرد فرد در امتحان میشود. اضطراب امتحان یک وضعیت روانشناختی است که در آن افراد در موقعیتهای آزمایش، پریشانی و اضطراب شدیدی را تجربه میکنند. بسیاری از افراد درجاتی از اضطراب و استرس را قبل و در حین امتحان تجربه میکنند، استرس امتحان در واقع میتواند یادگیری را مختل کند و به عملکرد در امتحان آسیب برساند. اضطراب امتحان نوعی اضطراب عملکردی است. در شرایطی که فشار بر روی فرد زیاد است و عملکرد خوب قابل اهمیت است، افراد ممکن است چنان مضطرب شوند که در واقع نتوانند بهترین عملکرد خود را داشته باشند. بیقرار شدن یا اجتناب از امتحان دادن از علل شناختی و رفتاری اضطراب امتحان هستند. گاهی اضطراب امتحان به قدری شدید می شود که برخی دانش آموزان ترک تحصیل می کنند تا دیگر با منبع ترسشان مواجه نشوند. برخی نیز به سوء مصرف مواد روی می آورند چون میخواهند با خود درمانی و استفاده از داروهای تجویزی و الکل، اضطرابشان را درمان کنند. بسیاری از افرادی که اضطراب امتحان را تجربه کرده اند میگویند اگرچه مطالب مربوطه امتحان را کامل خوانده بوده و مطمئن بوده اند که به سوالات پاسخ میدهند، اما ناگهان سر جلسه امتحان همه چیز را فراموش می کنند. خود گویی منفی، ناتوانی در تمرکز کردن روی امتحان، و پرش افکار هم از علل متداول اضطراب امتحان به شمار میآیند.

کلمات کلیدی:

استرس، اضطراب، دانش آموز، امتحان، تحصیل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1939933>

