

## عنوان مقاله:

چگونه توانستم استرس و اضطراب امتحان سارا را بهبود ببخشم؟

## محل انتشار:

اولین همایش بین المللی آموزش و پرورش با رویکرد مدارس هوشمند، معلمان خلاق و دانش آموزان متفکر در افق ۱۴۰۴ (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسنده:

لیلا گودینی - کارشناس ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد کرمانشاه

## خلاصه مقاله:

موفقیت در امتحانات معمولاً از اهمیت زیادی برخوردارند و نقش تعیین کننده در زندگی دانش آموزان دارند از این رو یکی از نگرانی های عمده دانش آموزان نگرانی آنها درباره امتحانات است. در مواردی این نگرانی ها متعادل و مفید است و موجب سطح انگیزش، توان یادگیری و کارایی شخصی در امور تحصیلی میشود. اما گروهی از افراد به هنگام امتحانات و ارزشیابی های دیگر آنقدر آشفتگی و مضطرب میشوند که توان تجزیه و تحلیل و قدرت یادگیری خود را از دست میدهند چنین دانش آموزانی به اضطراب و استرس مبتلا هستند. هدف از پژوهش کیفی حاضر که به روش اقدام پژوهی انجام میشود، بهبود یا کنترل استرس دانش آموزی به نام سارا در امتحان میباشد. جامعه آماری آن دانش آموزان کلاس چهارم دبستان شهدای نیروی انتظامی شهرستان کنگاور می باشد و نمونه یکی از دانش آموزان به نام سارا است. هدف از این مداخلات که در طی ۳ ماه انجام شده، بهبود یا کنترل استرس سارا در امتحان میباشد که با استفاده از روش های نمایش فیلم و استفاده از دانش آموزان زنگ تر برای کار کردن با دانش آموز و فرصت دادن به او در پاسخگویی به سوالات سر کلاس به حل مشکل او پرداختیم.

## کلمات کلیدی:

اضطراب، استرس، امتحان، دانش آموز، مدرسه.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2054817>

