

عنوان مقاله:

عوامل موثر بر اضطراب امتحان و راهبردهای برونرفت از آن

محل انتشار:

اولین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

حسن جوادی موردراز - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی تهران

علی کردی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی تهران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان و راهبردهایی برای برون رفت از آن با روش اسنادی (کتابخانه ای)- تحلیلی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه مقالات، کتابها، مجلات و همه مطالبی که در این حوزه مطالعاتی مؤثر بوده است، می باشد. فرایند پژوهشها چهار سؤال پیگیری شد که می توان به عوامل شخصیتی، خانوادگی و آموزشی و همچنین راهکارهایی برای برون رفت از این عوامل، اشاره نمود. نتایج پژوهش حاکی از آن است که اهم عوامل شخصیتی را می توان ، اسنادهای درونی و بیرونی، درماندگی آموخته شده، و نا خودکارآمدی دانش آموزان دانست، عوامل خانوادگی مؤثر می تواند ؛ شیوه های فرزندپروری و ارتباط والدین با فرزندان و عوامل اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی خانواده می باشد ، همچنین اهم عوامل آموزشگاهی مؤثر می تواند؛ جو مدرسه، شکل و ساختار آزمونها، ارتباط معلمان و مسئولین مدرسه بادانش آموزان در حالت کلی محیط اجتماعی مدرسه باشد. در پایان راهکارهایی همچون داشتن افکار مثبت و تمرکز بر موفقیت هاو توجه آگاهانه به اسنادهای درونی و بیرونی ، تحسین و تشویق خود و بالا بردن عزت نفس و خودکارآمدی ، استفاده از رویکرد مقابله و ایجاد روحیه امید و آرامش خود ، استفاده از روشهای آموزش تن آرامی، شناسایی نشانه های اضطراب و تشخیص افکار منفی ، آگاهی و ارزیابی دقیق نسبت به امتحان ، داشتن علاقه و یک نظر مساعد و خوشبینانه نسبت به امتحان، تمرکز داشتن بر موضوع امتحان، اطلاع از روش های مفید و موثر مطالعه، آگاهی از روش های مناسب رمزگردانی و ذخیره سازی و بازیابی اطلاعات، ارائه زمان کافی برای پاسخ دادن به سوالات امتحان، توجه به ترتیب و میزان دشواری سوالات و داشتن سوالاتی با سطح چالش انگیزی متوسط، داشتن فرصت کافی برای پاسخ به سوالات، عدم ایجاد یک جو رقابتی تمرکز بر تکالیف و اهداف تسلط محور می باشد.

کلمات کلیدی:

اضطراب امتحان، راهبردهای برون رفت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/432436>

