

## عنوان مقاله:

استرس امتحان چگونگی مقابله با آن

## محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

علی رهروان - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی

سهیلا اقتصادی فرد - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد گراش

## خلاصه مقاله:

اضطراب یکی از شایع ترین اختلالات نوروتیک است که همه انسان ها در شرایط مختلف آن را تجربه می کنند دارای انواع درجات مختلف است که یکی از انواع آن اضطراب در زمان امتحان است که دانش آموزان در زمان ارزیابی در پایان سال تحصیلی یا در حین تحصیل دچار آن می شوند. اهمیت این مسیله به خوبی برای هر فردی آشکار است که چگونه می توان به مقابله با استرس امتحان پرداخت چرا که گاهی اوقات اگر این استرس نبود، فرایند امتحان حال خود فرد می توانست خیلی بهتر بگذرد. در این مقاله سعی بر ریشه یابی ارابه راهکار های موثر جهت پیشگیری مبارزه با این موضوع شده است، امید است با مطالعه این اصول به کاربرستن آن افراد بتوانند با استرس امتحان خود مقابله کرده حداقل یک گام از سایرین جلوتر حرکت کنند.

## کلمات کلیدی:

استرس امتحان استرس دانش آموز، امتحان دانش آموز استرس

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/843087>

