

عنوان مقاله:

نقش تنظیم شناختی هیجان، کمال گرایی و انعطاف ناپذیری والدین در پیش بینی اضطراب امتحان دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در علوم تربیتی و مطالعات رفتاری ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسنده:

محدثه السادات بزرگ زاده - دانشجوی رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

خلاصه مقاله:

عموما اضطراب و ترس در سال های اولیه زندگی رایج است اما اضطراب از مدرسه و خصوصا امتحان، بین سنین 10 تا 11 سالگی شروع می شود و در 25% از دانش آموزان اضطراب امتحان آسیب زا بوده و با افزایش سن میزان آن افزایش می یابد و عملکرد تحصیلی دانش آموز را تحت تاثیر قرار می دهد. اصطلاح کلی اضطراب امتحان، به نوعی از اضطراب با هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را درباره توانایی هایش دچار تردید می کند و نتیجه ناتوانی مقابله با موقعیت های دشوار مانند امتحان است. موقعیت هایی که فرد را در معرض ارزشیابی قرار داده و نیازمند حل مشکل هستند. بنابراین می توان گفت، فرد مضطرب، در امتحان، مواد درسی را می داند اما شدت اضطراب مانع از آن می شود که او معلومات خود را نشان دهد. به این ترتیب، اضطراب امتحان نوعی اشتغال ذهنی به خود است که به نگرانی یا تحقیر خود و ارزیابی شناختی منفی از خود (یادم نمی آید، باید بیشتر می خوندم، همیشه گیجم، چرا یادم نمیداد...)، عدم تمرکز حواس و واکنش های فیزیولوژیک نامطلوب مثل تپش قلب؛ پریدگی رنگ، خشکی دهان، عرق کردن کف دست، لرزش دست و صدا و منجر میشود. بیتوته، 11-05-97، 11:30 ق.ظ) کمال گرایی، در واقع باوری غیرمنطقی است که اشخاص نسبت به خود و محیط اطراف خود دارند. افرادی که کمال گرا هستند، معتقدند که خود و محیط اطرافشان باید کامل بوده و هرگونه تلاشی در زندگی باید بدون اشتباه و خطا باشد (بنیاد شهید و امور ایثارگران، 10-05-97، 11:35 ق.ظ).

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/873097>

