

به نام خدا

اضطراب امتحان

راهکارهای مدیریت اضطراب امتحان برای دانش آموزان

www.ketab.ir

مؤلف: کتظم علی نژاد خیر (فخیم)

سرشناسه

: علی‌نژاد فردفخیم، کاظم، ۱۳۵۸ -

عنوان و نام پدیدآور

: اضطراب امتحان : راهکارهای مدیریت اضطراب امتحان برای دانش‌آموزان / مولف کاظم

علی‌نژاد فردفخیم ؛ ویراستار رحیم عیوضی.

مشخصات نشر

: تبریز: پیک آذر سحر، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری

: ۱۰۹ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک

: ۲۱۰۰۰۰۰ ریال: ۳- ۰۱۷ - ۴۲۱ - ۶۲۲ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

عنوان دیگر

: راهکارهای مدیریت اضطراب امتحان برای دانش‌آموزان.

موضوع

: ترس از امتحان

Test anxiety

موفقیت تحصیلی

Academic achievement

اضطراب

Anxiety

رده بندی کنگره

: ۶/LB۳۰۶۰

رده بندی دیویی

: ۲۶۰.۱۹/۳۷۱

شماره کتابشناسی ملی

: ۹۸۷۸۳۸۱

اطلاعات رکورد

: فیبا

کتابشناسی



انتشارات پیک آذر سحر

نام کتاب: اضطراب امتحان

نویسنده: کاظم علی نژاد فرد فخیم

ویراستار: رحیم عیوضی

طراح جلد: پریسا جوانعلی آذر

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: رقعی

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۴۰۳

قیمت: ۲۱۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۳ - ۰۱۷ - ۴۲۱ - ۶۲۲ - ۹۷۸

دفتر پخش: تبریز، خیابان شریعتی جنوبی، روبروی بازار موبایل کریستال - انتشارات پیک آذر سحر

تلفن: ۰۹۱۴۴۰۰۲۷۵۲ - ۰۹۱۴۹۱۴۵۷۹۳

@peikazarsahar از اینستاگرام ما را دنبال کنید.

www.peikazarsahar.ir

فهرست

فصل ۱: مقدمه‌ای بر اضطراب امتحان

- تعریف اضطراب و اضطراب امتحان ۹
- تأثیرات اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی ۱۱
- دلایل شایع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان ۲۳

فصل ۲: عوامل ایجادکننده اضطراب امتحان

- نقش خانواده و انتظارات والدین ۳۱
- تأثیر محیط مدرسه و معلم‌ها ۳۳
- ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان ۳۵
- عوامل جسمانی و خواب ناکافی ۳۷

فصل ۳: تشخیص و ارزیابی اضطراب امتحان

- نشانه‌های جسمانی، روانی و رفتاری ۴۱
- ابزارها و روش‌های شناسایی اضطراب امتحان ۴۵

- تمایز بین اضطراب مفید و مضر ۵۰

فصل ۴: مدیریت و کاهش اضطراب امتحان

- روش‌های روان‌شناختی ۵۹
- نقش برنامه‌ریزی درسی و مرور مطالب ۶۵
- حمایت والدین و معلمان ۷۱
- اهمیت تغذیه و خواب کافی ۷۶

فصل ۵: بهبود فرهنگ امتحان‌محوری

- تغییر نگرش به امتحان به عنوان یک ابزار یادگیری ۸۳
- ترویج ارزشیابی‌های جایگزین ۸۸
- راهکارهایی برای کاهش فشار بر دانش‌آموزان ۹۵