



امتحان بدون اضطراب
(رہائی از اضطراب)

مؤلفین

محبوبہ کهن احمد ناصری

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 یادداشت
 شماره افزوده
 شماره کتابشناسی ملی

کهن، محبوبه. ۱۳۵۳.
 امتحان بدون اضطراب (راهایی از اضطراب)
 کرج: گردوی دانش، ۱۳۹۳.
 ۱۰۲ ص. ۱۴۱/۵ - ۲۱۱/۵ س.م.
 ۹78-600-7277-76-8
 فضای مختصر
 این مرکز در آدرس <http://opac.nli.ir> قابل دسترسی است
 ناصری، احمد. ۱۳۵۷.
 ۳۰۰۱۰۵۰۰

تقدیم به همه ی کسانی که در اندیشه ی تغییرند و برای زندگی بهتر تلاش می کنند.

ناشر: انتشارات گردوی دانش
 مدیر مسئول: سیدرضا چایچی ضرابی
 عنوان کتاب: امتحان بدون اضطراب (راهایی از اضطراب)
 مؤلفین: محبوبه کهن - احمد ناصری
 صفحه آرائی: وحید صفوی
 توبیت جاب: اول - ۱۳۹۳
 شابک: ۹۷۸ ۶۰۰۰۷۲۷۷ ۷۶ ۸
 قیمت: ۶۰۰۰ تومان
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نسائی: کرج - سه راه رجایی شهر - ضلع شمالی پل - ساختمان ققنوس
 تلفکس: ۰۲۶-۳۴۴۵۶۸۱۰ و ۰۲۶-۳۴۴۵۱۵۰۳-۵
 صندوق پستی: ۳۱۴۵۷۱۳۴۵۴
 پایگاه اینترنتی: www.gdbook.ir
 پست الکترونیکی: info@gdbook.ir

فهرست

مقدمه ۵

فصل اول: چگونه اضطراب امتحان را کنترل کنیم؟

۸ - اضطراب امتحان چیست؟

۹ - اهمیت کنترل اضطراب امتحان

۱۱ - هفت گام تا امتحان بدون اضطراب

فصل دوم: عوامل مؤثر در اضطراب امتحان

۲۲ - اضطراب عمومی

۲۳ - عزت نفس

۲۶ - هوش

۲۶ - آمادگی برای امتحان

۲۸ - برنامه ریزی درسی

۳۴ - مهارت های مطالعه

۴۶ - تفکر مثبت یا منفی

۴۷ - توجه و تمرکز



۵۵ - انتظارات دانش آموز

۵۵ - انتظارات والدین و اضطراب امتحان

فصل سوم: غلبه بر اضطراب

۶۰ - اضطراب چیست؟

۶۱ - اندازه گیری شدت اضطراب

۶۶ - خطاهای شناختی

۷۰ - چگونگی مقابله با افکار منفی

۷۳ - چگونه اندیشه ی خود را تغییر دهیم؟

۷۹ - چگونه اضطراب روزمره را کاهش دهیم؟

ضمائم

۸۷ - مقیاس اضطراب امتحان

۹۱ - مقیاس عزت نفس

۹۴ - دستورالعمل تمرین آرمیدگی عضلانی



مقدمه

عصری که در آن زندگی می کنیم، عصر اضطراب نامیده شده است. چرا که در کلیه ی امور زندگی می توان آثار منفی اضطراب را مشاهده نمود. البته اضطراب به میزان کم و در حدی که افراد را به تلاش وادار کند نه تنها بد نیست، بلکه در بسیاری مواقع، به عنوان یک عامل محرک و برانگیزاننده، لازم نیز هست. آن چه که ما در این جا از آن به عنوان اضطراب یاد می کنیم، سطحی از اضطراب است که با تأثیر منفی روی عملکرد فرد، بازده وی را پایین آورده و بر جسم و روان، تأثیر فرسایشی می گذارد و به عنوان یک اختلال محسوب می شود. اضطراب علاوه بر این که انواع مختلفی دارد، می تواند زمینه ساز بعضی اختلالات، مانند وسواس نیز باشد.

اضطراب امتحان، یکی از عمده ترین مشکلاتی است که دانش آموزان و دانشجویان در سراسر جهان با آن دست به گریبان هستند. به طوری که هر ساله عده ی زیادی از آن ها با وجود توانایی و استعداد در خور توجه، دچار افت تحصیلی شده و در موارد حاد مجبور به ترک تحصیل می شوند. عوامل گوناگونی در ایجاد اضطراب امتحان نقش دارند، بعضی از این عوامل، ریشه در شخصیت فرد دارند و تعدادی از آن ها هم به والدین، مدرسه و جامعه بر می گردند.

تحقیقات نشان داده که اضطراب امتحان عامل حدود ۳۰ درصد از افت تحصیلی دانش آموزان می باشد. شاید بتوان گفت در کشور ما

به دلیل برخی مسائل فرهنگی از قبیل تاکید زیاد بر نمره، فشار والدین و معلمان و مدرک گرایی، اضطراب امتحان شیوع نسبتاً بیشتری در مقایسه با سایر کشورها داشته باشد. به گونه ای که یکی از شایع ترین علل مراجعه ی دانش آموزان به مشاوران تحصیلی، کنترل و یا کاهش این نوع از اضطراب می باشد.

امروزه روش های مختلفی برای کاهش اضطراب، به کار می رود. در این کتاب، تاحد امکان این روش ها را به شما معرفی می کنیم. با توجه به اهمیت موضوع، سعی شده راه کارهایی عملی با بیانی ساده و روان، در جهت کسب هر چه بیشتر مهارت های خودکنترلی و تحصیلی شما عزیزان ارائه شود. در این کتاب، ابتدا کنترل اضطراب امتحان، طی هفت گام به شما آموزش داده می شود. سعی کنید این گام ها را به ترتیب انجام دهید تا ان شاء الله نتیجه ی مطلوبی به دست آورید. در ادامه، در مورد عوامل تأثیر گذار بر اضطراب امتحان و سپس، در مورد اضطراب و روش های غلبه بر آن بحث می شود. امیدواریم بتوانیم سهمی هر چند کوچک، در برطرف کردن اضطراب امتحان دانش پژوهان عزیز، هم چنین زندگی عاری از اضطراب برای هموطنان گرامی داشته باشیم.