

۹۶,۶,۱۹

۱۴۸۰ ۱۹۹

# رهایی از اضطراب امتحان

(زندگی بدون اضطراب)

مؤلف:

محبوبه کهن

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از اضطراب امتحان: (زندگی بدون اضطراب) / مولف محبوبه کهن.  
مشخصات نشر: تهران: شرکت تحقیقاتی انتشاراتی دانشیار، نشر استادیار، ۱۳۹۵.

شابک: ۵-۵۴-۶۴۸۲-۶۰۰-۹۷۸

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ ص.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

سرشناسه: کهن، محبوبه، ۱۳۵۳ -

عنوان دیگر: زندگی بدون اضطراب.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۰۱-۱۰۲.

موضوع: Test anxiety

موضوع: ترس از امتحان

موضوع: Anxiety - Prevention

موضوع: اضطراب - پیشگیری

موضوع: Anxiety - Treatment

موضوع: اضطراب - درمان

رده‌بندی دیویی: ۳۷۱/۲۶۰۱۹

رده‌بندی کنگره: LB۳۰۶۰/۶/۵۹۹۱۳۹۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۴۹۹۶۷



انتشارات استادیار - وابسته به موسسه  
تحقیقاتی و مشاوره دانشیار

نام کتاب: رهایی از اضطراب امتحان

(زندگی بدون اضطراب)

مولف: محبوبه کهن

ناشر: انتشارات استادیار

چاپ اول: ۱۳۹۶

شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۴۹۰۰۰ ریال

لیتوگرافی: راییدگرافیک

چاپ و صحافی: چاپ برتر

مرکز پخش: تهران، خیابان کارگر شمالی، روبروی مسجد امیر، پلاک ۱۶۶۹، طبقه ۴، واحد ۸

تلفن: ۸۸۰۰۹۳۳۴ دورنگار: ۸۸۰۰۹۶۶۳ آدرس اینترنتی: [www.ostadyar.com](http://www.ostadyar.com)

پست اینترنتی: [office@ostadyar.com](mailto:office@ostadyar.com)

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

## فهرست مطالب

|    |                                         |
|----|-----------------------------------------|
| ۶  | ..... مقدمه                             |
| ۱۱ | ..... اضطراب امتحان چیست؟               |
| ۱۳ | ..... اهمیت کنترل اضطراب امتحان         |
| ۱۵ | ..... هفت گام تا امتحان بدون اضطراب     |
| ۲۷ | ..... ۱. اضطراب عمومی                   |
| ۲۸ | ..... ۲. عزت نفس                        |
| ۳۱ | ..... ۳. هوش                            |
| ۳۱ | ..... ۴. آمادگی برای امتحان             |
| ۳۳ | ..... ۵. برنامه‌ریزی درسی               |
| ۳۸ | ..... ۶. مهارت‌های مطالعه               |
| ۴۸ | ..... ۷. تفکر مثبت یا منفی              |
| ۴۹ | ..... ۸. توجه و تمرکز                   |
| ۵۷ | ..... ۹. انتظارات دانش آموز             |
| ۶۳ | ..... اضطراب چیست؟                      |
| ۶۴ | ..... اندازه‌گیری شدت اضطراب            |
| ۶۸ | ..... خطاهای شناختی                     |
| ۷۲ | ..... بی‌توجهی به امر مثبت              |
| ۷۲ | ..... چگونگی مقابله با افکار منفی       |
| ۷۵ | ..... چگونه اندیشه‌ی خود را تغییر دهیم؟ |

- ۸۰ ..... چگونه اضطراب روزمره را کاهش دهیم؟
- ۸۸ ..... ۱- مقیاس اضطراب امتحان
- ۹۱ ..... ۲- مقیاس عزت نفس
- ۹۴ ..... ۳- دستورالعمل تمرین آرمیدگی عضلانی
- ۱۰۱ ..... منابع

www.ketab.ir

## مقدمه

عصری که در آن زندگی می‌کنیم، عصر اضطراب نامیده شده است. چرا که در کلیه‌ی امور زندگی می‌توان بار 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 می‌کنیم، سطحی از اضطراب است که با تأثیر منفی روی عملکرد فرد، بازده وی را پایین آورده و بر جسم و روان، تأثیر فرسایشی می‌گذارد و به عنوان یک اختلال محسوب می‌شود. اضطراب علاوه بر این که انواع مختلفی دارد، می‌تواند زمینه‌ساز بعضی اختلالات، مانند وسواس نیز باشد.

اضطراب امتحان، یکی از عمده‌ترین مشکلاتی است که دانش‌آموزان و دانشجویان در سراسر جهان با آن دست به گریبان هستند. به طوری که هر ساله عده‌ی زیادی از آن‌ها با وجود توانایی و استعداد در خور توجه، دچار افت تحصیلی شده و در موارد حاد مجبور به ترک تحصیل می‌شوند. عوامل گوناگونی در ایجاد

اضطراب امتحان نقش دارند، بعضی از این عوامل، ریشه در شخصیت فرد دارند و تعدادی از آن‌ها هم به والدین، مدرسه و جامعه بر می‌گردند.

تحقیقات نشان داده که اضطراب امتحان عامل حدود ۳۰ درصد از افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد. شاید بتوان گفت در کشور ما به دلیل برخی مسائل فرهنگی از قبیل تاکید زیاد بر نمره، فشار والدین و معلمان و مدرک‌گرایی، اضطراب امتحان شیوع نسبتاً بیشتری در مقایسه با سایر کشورها داشته باشد. به گونه‌ای که یکی از شاخص‌ترین علل مراجعه‌ی دانش‌آموزان به مشاوران تحصیلی، کنترل و یا کاهش این نوع اضطراب می‌باشد.

امروزه روش‌های مختلفی برای کاهش اضطراب، به کار می‌رود. در این کتاب، تا حد امکان این روش‌ها را به شما معرفی می‌کنیم. با توجه به اهمیت موضوع، سعی شده راه کارهایی عملی و بیانی ساده و روان، در جهت کسب هر چه بیشتر مهارت‌های خودکنترلی و تحصیلی شما عزیزان ارائه شود. در این کتاب، ابتدا کنترل اضطراب امتحان، طی هفت گام به شما آموزش داده می‌شود. سعی کنید این گام‌ها را به ترتیب انجام دهید تا انشاءالله نتیجه‌ی مطلوبی به دست آورید. در ادامه، در مورد عوامل تأثیرگذار بر اضطراب امتحان و سپس، در مورد اضطراب و روش‌های غلبه بر آن بحث می‌شود. امیدواریم بتوانیم سهمی هرچند کوچک، در برطرف کردن اضطراب امتحان دانش‌پژوهان عزیز، هم چنین زندگی عاری از اضطراب برای هموطنان گرامی داشته باشیم.