



مؤسسه آموزش عالی اترار
(فیردونی-فیراتانی)

بسم الله الرحمن الرحيم

اضطراب امتحان و مطالعه موثر



اضطراب امتحان

اضطراب امتحان ، نگرانی افراطی در باره ی نحوه عملکرد در امتحان است .

مشاهده موارد زیر نشان دهنده وجود اضطراب امتحان است

- هنگام شروع مطالعه دچار مشکل می شوید .
- هنگام مطالعه در بسیاری مواقع دچار حواس پرتی می شوید .
- همیشه انتظار عملکرد ضعیف دارید .
- در جلسه امتحان دچار علائم ناراحتی جسمانی می شوید .
- به هنگام امتحان ، جهت یابی و درک سئوالات دشوار است .

آشنایی با دلایل اضطراب امتحان

- کم کاری و عدم مطالعه کافی در طول ترم ،
- بالا رفتن حجم مطالب قابل مطالعه در شب امتحان ،
- ضعف مدیریت زمان ،
- ضعف سازماندهی مطالب مطالعه شده امتحانی ،
- عادات نادرست و بد مطالعه ،

آثاري كه اضطراب امتحان بر جاي مي گذارد

دلهره ،

عدم درك صحيح سئوالات امتحاني ،

عدم توانايي در نظم بخشيدن به افكار ،

عدم توانايي در تشخيص كلمات كليدي و پاسخگويي مناسب ،

عدم توانايي در پاسخ دهی به سئوالات حتي سئوالات ساده ،

راهکارهای غلبه بر استرس امتحان



چگونه می‌توان اضطراب امتحان را کاهش داد؟

راهکارهایی برای کاهش اضطراب امتحان

- محتوای درسی را عمیق و دقیق مطالعه کنید .
- در ضمن مطالعه نگرش مثبت خود را حفظ کنید .
- پیش از رفتن به جلسه امتحان ، استراحت کنید .
- با توکل به خدا ، آرامش را به خود باز گردانید .
- در طی امتحان آرام باشید .

▪ مدیریت بهینه وقت را بیاموزید .

▪ با مطالعه دقیق آنچه که استاد بیان کرده است ، اعتماد به نفس خود را بالا ببرید .

▪ مطالعه و یادگیری خود را به شب قبل از امتحان موکول نکنید .

▪ شب پیش از امتحان به مرور و دوره مطالب یاد گرفته شده پردازید .

▪ اصول مطالعه صحیح و کارآمد را بیاموزید .

- پس از امتحان موقتا آن را فراموش کنید .
- پس از اعلام نتایج آن را تحلیل کنید ، ببینید تا چه اندازه توانسته اید عملکرد بهتری داشته باشید .
- با دیدن همکلاسی ها که مشغول پاسخگویی هستند دچار اضطراب نشوید .



مطالعه موثر

راهکارهایی برای اینکه بهتر مطالعه کنیم

مطالعه مؤثر مهارت مهمی است که به تمام مطالعات دانشگاهی شما منفعت می بخشد.

- از شما انتظار می رود که بیشتر وقت خود را برای یافتن اطلاعاتی جهت کار خود سپری نمایید. این یعنی:
- مطالعه برای مقاله نویسی
- مطالعه برای گزارش نویسی
- مطالعه برای آموزش دهی
- مطالعه برای اعمال تجدیدنظر
- مطالعه برای درک مطلب

اولویت بندی اطلاعات:

- اهداف مطالعه به شما کمک می کند تا اطلاعاتی را که می خوانید، اولویت بندی نمایید.
- شما باید تنها اطلاعاتی را بخوانید که برای پاسخگویی به سؤالاتی نظیر موارد زیر لازم باشند:
- چه چیزی از نظر مرکزیت داشتن متناسب است؟
- چه چیزی به طور جزئی متناسب است؟
- چه چیزی نامربوط است؟

مطالعه همراه با یک قلم:

زمانی که شما مشغول خواندن برای مطالعات خود هستید، نیاز به این خواهید داشت که مطالبی را یادداشت کنید، تا به این ترتیب اطلاعاتی را که هم در درازمدت و هم در کوتاه مدت به آنها نیاز پیدا خواهید کرد، از هم جدا کنید. بنابراین بسیار ضروری است که با داشتن یک قلم در دست شروع به خواندن کنید و فعالانه یادداشتهایی را در مورد آنچه می خوانید بنویسید.

محیط مطالعه

- مطمئن باشید که نور کافی وجود دارد. ولی از ایجاد تابش خیره کننده خودداری نمایید.
- مطالعه زمانی به بهترین نحو انجام می گیرد که نور از بالا و یا از روی یکی از شانه ها بتابد و به سمت شما منعکس نگردد. نور محیط اطراف در مقابل منطقه مطالعه نباید زننده باشد.
- موقعیت و وضعیت راحتی برای مطالعه داشته باشید تا کوفتگی بدن و فشار روحی را کاهش دهید. این کار شما را قادر می سازد تا به طور اثربخش تر و در صورت لزوم برای مدت زمان بیشتری مطالعه کنید.

با سپاس از توجه شما عزیزان

تهیه و تنظیم : مریم بخت