



نسیم رهگذر

گاه نامه مرکز مشاوره مؤسسه آموزش عالی آل طه / شماره نخست / تابستان ۱۴۰۲



اضطراب امتحان و غلبه بر آن

اضطراب امتحان چیست؟

اضطراب امتحان یک شرایط روانشناختی است که باعث می شود فرد در موقعیت های امتحانی دچار برانگیختگی شود. اگرچه اکثر افراد قبل و در طی یک امتحان اندکی دچار برانگیختگی می شوند که این حالت به دلیل ایجاد هشیاری در فرد، مفید تلقی می شود، اما اضطراب امتحان به دلیل ایجاد میزان بالای برانگیختگی هیجانی، شناختی، رفتاری و جسمانی می تواند دریافتی

و ارزیابی در فرد اختلال ایجاد کند و فرد احساس کند همه مطالبی که زمان زیادی صرف خواندن آن ها کرده بود را فراموش کرده است. همچنین خودگویی منفی، ناتوانی در تمرکز و پرش افکار نیز از علائم متداول اضطراب امتحان به شمار می آیند.

علل اضطراب امتحان

برخی دلایل بالقوه اضطراب امتحان نیز شامل عملکرد ضعیف در امتحانات قبلی، آماده نبودن برای امتحان، ترس از شکست، علل روانشناختی اضطراب امتحان مانند تصور نادرست نسبت به توانمندی خود می شود.

چند راهبرد کاربردی جهت غلبه بر اضطراب امتحان

اطمینان یابید که به اندازه لازم برای امتحان آماده هستید

به افکار منفی که به ذهنتان میرسد مانند " به اندازه کافی خوب نیستم " گوش ندهید

از تکنیک های تنفس عمیق استفاده نمایید.

در دام کمال گرایی نیفتید

دانشجویان عزیز علاوه بر توصیه های مطرح شده، حتما از جلسات مشاوره فردی،

شرکت در کارگاه های گروهی و در شرایط خاص از روانپزشک کمک بگیرید.

جلسات مشاوره فردی

جلسات مشاوره فردی در مرکز مشاوره دانشگاه با حضور متخصصین به شرح زیر است:

ردیف	نام و نام خانودگی مشاورین	حیطه تخصصی
۱	خانم دکتر ندا فراهینی	خانواده، زوج
۲	خانم دکتر لیدا ملک زاده	امور تربیتی، آموزشی، پیش از ازدواج
۳	خانم دکتر فریبا روایی	مشاوره فردی، پیش از ازدواج، اعتماد به نفس
۴	خانم دکتر پگاه میرزاپور	خانواده، زوج، جوان، نوجوان، وسواس
۵	خانم دکتر نرگس فتوت پسند	مشاوره فردی
۶	خانم دکتر فرح عالیخانی	مشاوره تحصیلی
۷	خانم دکتر عطیه سیدرضا دولابی	مشاوره تحصیلی
۸	خانم دکتر مرضیه عزیزی	کودک و نوجوان
۹	خانم دکتر فاطمه صولی	مشاوره فردی
۱۰	خانم دکتر زهرا نوروزی	اضطراب، خلقی، مشکلات فردی
۱۱	خانم دکتر ندا طالب	افسردگی، اضطراب

کارگاه‌های تابستانه



مرکز مشاوره موسسه آموزش عالی آل طه بر گزار می نماید



نام کارگاه	نام استاد
خودشناسی	سرکار خانم دکتر فریبا روایی
مذاکره و حل تعارض	سرکار خانم دکتر فریبا روایی
بازی درمانی	سرکار خانم دکتر فاطمه صولی
ذهن آگاهی	سرکار خانم دکتر فاطمه صولی
تشخیص و درمان اختلالات یادگیری با رویکرد نورو سایکولوژی	سرکار خانم دکتر فاطمه صولی
خودآگاهی بر اساس صفات شخصیت (آگاهی از ویژگیهای شخصیتی، خلقی و رفتاری خود)	سرکار خانم دکتر ندا طالب
سواد عاطفی و داشتن روابط سالم	سرکار خانم دکتر پگاه میرزاپور
زبان بدن و هوش هیجانی	سرکار خانم دکتر پگاه میرزاپور
شخصیت شناسی	سرکار خانم دکتر پگاه میرزاپور

