



«مهارت در امتحان دادن»

راهنمای کلی برای امتحان

تهیه و تنظیم:

دکتر عسکری اصغری گنجی

مدیر گروه آموزشی تربیت حرفه‌ای

دانشگاه فرهنگیان

خرداد ۱۳۹۷

راهنمای کلی برای امتحان

علت‌های برگزاری آزمون‌ها

مهم‌ترین علت‌های منطقی برگزاری آزمون‌ها عبارت است از:

- آزمون‌ها انگیزه‌ای به دانشجویان می‌دهند، تا درس‌ها را بخوانند و یاد بگیرند.
- نمره‌های هر آزمون، بازخوردی برای تعیین میزان کارایی تدریس استاد فراهم می‌کند.
- نمره‌های هر آزمون، پسخوراند برای دانشجویان فراهم می‌کنند تا برپایه آن بتوانند میزان موفقیت درسی خود را بسنجند.
- جهان هستی مبتنی بر آزمون الهی است.

برای امتحان آماده شوید

در فرصتی مناسب قبل از امتحان مرور دروس را آغاز کنید. با آنکه قصدتان این نیست که مرور کردن درسها را خیلی سریع به اتمام برسانید، صبر کردن تا روزهای امتحان برای مرور، عامل مهمی در ایجاد تنش و اضطراب است. اگرچه مقدار معینی از فشار(استرس) برای مطالعه و امتحان مفید است و به عملکرد بهتر کمک می‌کند. اما روزها و شب‌های امتحان زمان مناسب برای درس خواندن و امتحان دادن نیست. این امر موجب تولید اضطراب، لذت نبردن از مطالعه، فراموشی مطالب یاد گرفته شده پس از امتحان، کسب نمرات پایین و یا موفق نشدن در امتحان می‌شود.

وقتتان را سازمان دهید

برای بیشترین استفاده در فرجه امتحانی، یک جدول برنامه‌ریزی دروس تا یک روز مانده به اولین امتحان برای خودتان تهیه کنید. برای این کار می‌توانید روی یک کاغذ سفید که در ستون عمودی آن روزهای هفته و ستون افقی

آن ساعات روز مثلاً ۷ صبح تا ۱۲ شب، با فواصل یک الی یک و نیم ساعت جدول زمانی را تنظیم کنید. نخست همه کارهایی را که باید انجام دهید، در آن وارد کنید: از جمله غذا خوردن، خوابیدن، خرید کردن، نظافت کردن و غیره. سپس وقتی را برای مطالعه و زمانی را برای استراحت و تفریح خود اختصاص دهید.

نکات مهم در اجرای برنامه

- وقت را متناسب با نوع درس تنظیم نمایید.
- مقید به اجرای برنامه.
- جرأت و شهامت نه گفتن در مقابل خواسته های دیگران، برای پرداختن به امور غیر ضروری داشته باشید.

ایجاد انگیزه بیشتر در خود

برخی دانشجویان از نداشتن انگیزه شکایت دارند. این راهبردهای ساده ممکن است کمک کننده باشد:

- با درسی شروع به مطالعه کنید که برای شما جالب تر و آسان تر است.
- در صورت دستیابی به اهداف تعیین شده به خود پاداش دهید.
- به خود یاد آوری کنید که چرا می خواهید امتحان بدهید.
- کار را تبدیل به کاری روزمره کنید زیرا وقتی روزمره شروع به کار می کنیم، تداوم آن کار نیز آسان تر می شود.

تمرکز حواس خود را افزایش دهید

- مکانی را برای مطالعه در نظر بگیرید که تا حد امکان ساکت، راحت، آرام، نورمناسب، هوای مناسب و نیز عاری از حضور دیگران، سروصدا، تلویزیون، تلفن، موبایل و کامپیوتر باشد.

- سعی کنید در محیطی راحت مطالعه کنید (نه خیلی سرد، نه خیلی گرم و نه پرسر و صدا) و تاحدامکان عوامل مزاحم را از محیط حذف کنید. ببینید کجا می توانید بهتر مطالعه کنید؛ برای مثال، در کتابخانه با یک دوست، یا به تنهایی در اتاق تان.
- محلی را برای مطالعه در نظر بگیرید که شباهت بیشتری به موقعیت کلاس و امتحان دارد.
- با هدف و تصمیم قاطع شروع به مطالعه کنید.
- هنگام خواندن، یادداشت برداری کنید. در حین مطالعه، سوالاتی هم در ذهنتان داشته باشید. با صدای بلند مطالب را تکرار کنید. و صدای خود را ضبط کنید.
- موضوعات مختلف درسی را با هم ترکیب کنید. دروس سخت را در کنار درس های آسان، و دروس جالب را در کنار درس های خسته کننده قرار دهید.
- مطالعه را به چهرهای درهم آغاز نکنید
- سعی کنید در هنگام مطالعه از خود تمایل و اشتیاق نشان دهید.

مشکلات تمرکز

- نگرانی. عامل آن افکار منفی است. پس با افکار منفی مقابله کنید.
- خیالبافی. دلیل آن لذت نبردن از مطالعه است. راه مقابله با آن درک هدف مطالعه است.
- ترس از شکست در امتحان. علت آن پیش بینی نتیجه است. روش مقابله با آن تمرکز بر تلاش است.
- گوشی موبایل. روش صحیح بر خورد با آن دور کردن از دسترس خود و یا در سایلنت قرار دادن است.

مطالعه فعال و مفید

سعی کنید به روشی فعال مطالعه کنید: به خواندن سرسری جزوه ها اکتفا نکنید، بلکه فهرستی از نکات کلیدی تهیه کنید (نوشتن یادداشت های چند صد صفحه ای وقت گیر است و روش موثری برای مرور نیست.) همین طور که پیش می روید، حافظه خود را امتحان کنید و سوال و جواب هایی مبتنی بر مطالب یاد گرفته شده، درست تنظیم کنید.

استفاده از روش های زیر کمکی مؤثر برای یادگیری فعال و به یادسپاری می کند.

- علامت گذاری (خط کشی یا رنگ کردن زیر مطالب مهم و نکات اساسی)
- یادداشت برداری
- زمان و مکان مطالعه
- مرور و تمرین

راه های غلبه بر اضطراب امتحان

- داشتن آمادگی و تسلط کافی بر موضوعات درسی. آمادگی عنصر مهمی در کاهش اضطراب امتحان است.
- برای کاهش دلشوره، به خود یادآوری کنید که پیش از امتحان، درس را به خوبی خوانده و یاد گرفته اید.
- ارزیابی واقع بینانه و بدون اغراق از امتحان.
- عدم مقایسه خود با دیگران.
- از افکار و تجسم احساس های منفی اجتناب کنید.
- از نوشیدن قهوه و یا چای پررنگ پرهیز کنید.
- داشتن انتظارات معقول و منطقی از خود.

- پرهیز از رؤیا پردازی و خیالبافی

- توجه و تمرکز بر تلاش مؤثر

شیوه پاسخ دادن به پرسش‌های تشریحی

- نخست به پرسش‌های ساده پاسخ دهید. (از پرسش‌های ساده‌تر آغاز کنید).
- پاسخ‌ها را واضح و روشن بنویسید.
- سعی کنید به همه پرسش‌ها پاسخ دهید.
- تمیز و مرتب بنویسید.
- نکته‌های اصلی را پیدا کنید.
- پیش از این که برگه امتحانی را به مراقب تحویل بدهید پاسخ‌های خود را بازبینی و بازخوانی کنید.
- به سایر آزمون دهنده‌ها فکر نکنید

شیوه پاسخ دادن به پرسش‌های درست – نادرست

- ۱- به همه پرسش‌هایی که از درست یا نادرست بودن‌شان اطمینان دارید، پاسخ دهید.
- ۲- به اولین نظر و احساس خود اعتماد کنید
- ۳- اگر از پاسخ درست یا نادرست بودن پرسشی اطمینان ندارید، از نکته‌های زیر برای یافتن جمله‌هایی که می‌تواند نادرست باشد، بهره بگیرید:

- پرسش‌هایی که واژه‌های مطلقى مانند: همیشه یا همه، تنها یا هرگز دارند، اغلب نادرست‌اند.
- پرسش‌هایی که علت‌ها و سبب‌هایی را بیان می‌کنند، اغلب نادرست‌اند.
- اگر از درست یا نادرست بودن جمله‌ها اطمینان ندارید، فرض بر درست بودن بگذارید.

شیوه پاسخ دادن به پرسش‌های چند گزینه‌ای

- ۱- تمام پرسش‌های ساده را ابتدا پاسخ دهید.
- ۲- اگر از پاسخ درست پرسشی اطمینان دارید، علامت بزنید.
- ۳- شماره پرسش را با شماره پاسخ‌نامه تطبیق دهید.
- ۴- مطمئن شوید خانه درست را سیاه می‌کنید.
- ۵- اگر از میان دو گزینه به درستی یکی شک کردید، گزینه‌ای که در بار اول در نظرتان درست آمد علامت بزنید.
- ۶- اگر پاسخی را علامت زدید، آن را تغییر ندهید.
- ۷- اگر در باره گزینه درست تردید دارید، یک تیک مقابل پرسش زده و در موقع بازبینی در باره آن تصمیم بگیرید.
- ۸- اگر از پاسخ درست پرسشی اطمینان ندارید، به دنبال نشانه‌های پاسخ درست باشید. این نشانه‌ها موردهای زیر را در بر می‌گیرد:

- پاسخ درست، گزینه همه گزینه‌های بالا، است. (نشانه پاسخ درست، همه گزینه‌ها).
- یکی از دو پاسخی است، که به هم نزدیک‌اند. (دو پاسخی که ظاهر همانند دارند)
- پاسخی است، که از دیگر پاسخ‌ها جامع‌تر است. (پاسخی که در دیگر پاسخ‌ها جامع‌تر است).
- ۹- اگر نشانه‌های پاسخ درست را نیافتید، به دنبال نشانه‌های پاسخ نادرست باشید، که چنین‌اند:
- گزینه‌ای که معرف مطلق، مانند همیشه و هرگز، به طور قطع، هیچکس، همه چیز، بهترین و ... دارد.
- گزینه‌ای که اصطلاحی نا آشنا دارد.
- بیشترین یا کمترین رقم در یک رشته عدد. (کمترین یا بیشترین عددها)
- گزینه‌ای حالت شوخی یا توهین دارد.

۱۰- به هیچ وجه نخواهید که از روی دست دیگری پاسخ درست را انتخاب کنید.