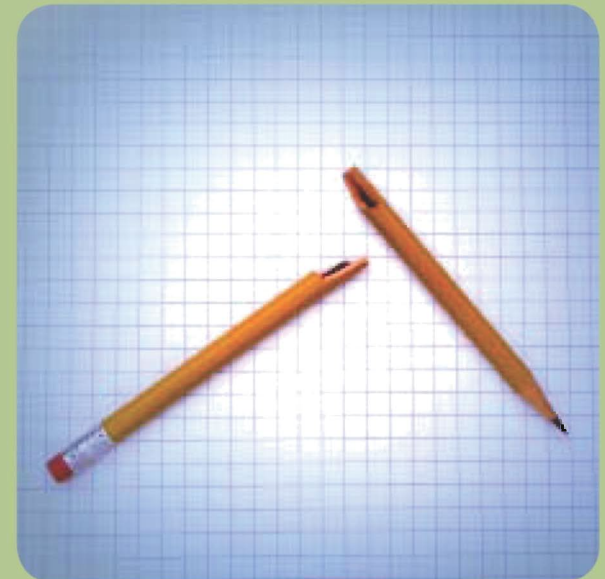




اتاق مشاوره

چگونه تست بزنیم؟

امیر حسین اخوین - مشاور تحصیلی



نخستین مرحله و یکی از بهترین روش‌های آمادگی برای تست زدن آن است که پس از خواندن هر مبحث تست‌های مربوط به آن مبحث را در زمان مقرر بزنیم. یعنی وقتی درسی را خواندید و خود را آماده دیدید برای خود تست‌هایی را مشخص و زمانی را به صورت ابتدایی و تقریبی معین کنید و در آن زمان تست‌ها را پاسخ دهید. مثلاً اگر برای درس ریاضی ۳۰ تست مشخص کرده‌اید، ۴۵ دقیقه وقت بگذارید و آن‌ها را پاسخ دهید. ممکن است در ابتدا از این تعداد فقط چند تست را پاسخ دهید. ولی اصلاً اهمیتی ندارد زیرا در آزمون سراسری به جز معلومات و آگاهی که شرط لازم این آزمون است، سرعت عمل نیز به عنوان یکی از سایر شرط‌ها مهم است. هر قدر خوب بخوانید و خوب تسلط داشته باشید با این حال اگر سرعت عمل نداشته باشید موفق نخواهید بود. پس، تست زدن را با زمان یاد بگیرید.

در قدم بعدی آزمون‌های آزمایشی تاثیر بسیار بالایی در تسلط شما به تست‌زنی خواهند داشت. زیرا یاد خواهید گرفت که چگونه از زمان و معلومات‌تان استفاده کنید. بهترین آزمون‌های آزمایشی، آزمون‌هایی هستند که بودجه‌بندی متناسب درسی داشته باشند.

یکی از مهم‌ترین کارکردهای آزمون‌های آزمایشی، تمرین آزمون دادن است. دقیقاً مثل طرح اولیه‌ای که نقاش می‌کشد و نیاز به تصحیح، دقیق شدن و برطرف کردن اشتباهات دارد. پس توقع نداشته باشید که از لحظه اول یک نقاشی بی‌عیب و نقص داشته باشید و فراموش نکنید که تک‌تک بندهای هنر آزمون دادن، نیاز به تمرین و دقت و باز هم تمرین دارد.

روش‌های آزمون دادن را می‌توان در دو دسته «تکنیک‌های نحوه صحیح آزمون دادن» و «روش‌های کاربردی مدیریت آزمون» تقسیم‌بندی کرد. روش‌های صحیح آزمون دادن روش‌هایی هستند که مانع از رویه‌رو شدن یا کمبود وقت در جلسه‌ی آزمون می‌شوند و سبب خواهند شد تا از هر درسی به اندازه‌ی تسلط و توانایی‌مان نتیجه بگیریم. این روش‌ها عبارتند از:

۱- زمان بندی قبل از آزمون

همان‌طور که می‌دانید در ابتدای دفترچه پرسش‌های آزمون برای هر درس، زمان خاصی پیشنهاد شده است. شما می‌توانید با توجه به شناختی که از روحیات و توانایی‌های خود دارید زمان بندی مناسبی برای جلسه‌ی آزمون در نظر بگیرید. اختصاص زمان اصلاً به این معنی نیست که در تمام مدت چشم به ساعت بدوزید و تمرکز خود را از دست بدهید. بلکه برای مطابقت با زمانی که پیش‌بینی می‌کنید، پس از پاسخ دادن به نیمی از پرسش‌های هر درس،

به ساعت خود نگاهی بیندازید. اگر مطابق با زمان و یا جلوتر از زمان باشید که اوضاع بر وفق مراد است. ولی در صورت عقب بودن از برنامه، باید اندکی به سرعت خود بیافزایید. به یاد داشته باشید که افزایش سرعت به معنای افزایش دلهره و عصبی شدن نیست. در صورت تمام نشدن پرسش‌های یک درس در زمان مقرر، فوراً به سراغ درس بعدی بروید و به هیچ‌وجه اجازه ندهید این مسأله، پاسخ‌گویی به پرسش‌های سایر دروس را خدشه‌دار نماید.

۲- روش یک ضرب دو ضرب (وزنه برداری)

برای جلوگیری از اتلاف وقت و استفاده‌ی بهینه از زمان، تست‌های آزمون را به سه دسته تقسیم کنید و متناسب با هر گروه برخورد خاصی داشته باشید. **الف)** پرسش‌هایی که جواب آن‌ها را بلد هستیم یا فکر می‌کنیم در کمتر از یک دقیقه آن‌ها را به جواب می‌رسانیم. به این پرسش‌ها باید در همان لحظه پاسخ داد.

ب) پرسش‌هایی که بعد از حل به جواب نمی‌رسد یا این‌که از قیافه‌شان پیاداست که وقت گیرند. این پرسش‌ها را با ضربدر مشخص می‌کنیم، یعنی «بماند برای بعد».

ج) پرسش‌هایی که مطمئن هستیم «بلد نیستیم» با دو ضربدر مشخص می‌کنیم، یعنی به این پرسش‌های دست نخواهیم زد. پس از این‌که تمام تست‌ها را یک‌بار تا انتها بررسی کردیم و گروه یک را پاسخ دادیم بار دوم در صورت داشتن وقت کافی به تست‌های گروه دوم می‌پردازیم. به این ترتیب شما می‌توانید به بیشترین تست‌ها در کمترین زمان ممکن پاسخ بگویید. فراموش نکنید که امتیاز تست آسان، متوسط و سخت یک درس در آزمون سراسری یکسان است و اگر از چنین روشی استفاده کنید، می‌توانید زمانی را که صرف حل کردن تست سخت می‌کنید، به پاسخ‌گویی تعدادی تست متوسط یا ساده اختصاص دهید.

تذکر مهم: اشتباهات غیرعلمی در آزمون سراسری شایع‌تر از اشتباهات علمی داوطلبان است. اشتباهاتی نظیر:

■ «نیست» را «است» دیدن و بالعکس

■ عجله کردن در خواندن صورت‌مسأله

■ انتخاب گزینه‌ی هم‌شماره با پاسخ پرسش. مثلاً در پرسش‌های فیزیکی بعد از کلی محاسبه به جواب ۲ می‌رسید که این جواب در گزینه‌ی ۴ وجود دارد و شما به اشتباه گزینه‌ی ۲ را به عنوان پاسخ صحیح انتخاب می‌کنید.

■ عدم تطبیق شماره‌ی پرسش حین انتقال پاسخ به پاسخ‌برگ و...

بکوشید از هم‌اکنون در مورد رفع چنین مشکلاتی اقدام کنید. چرا که افزایش دقت جز با تمرین ممکن نیست. نمونه‌ی همین اشتباهات نه تنها در آزمون آزمایشی بلکه هنگام تست زدن در منزل نیز رخ می‌دهد. حتی اگر افزایش دقت باعث پایین آمدن سرعت پاسخ‌گویی شما شود، سعی کنید از تمرین دقت را در اولویت قرار دهید، افزایش سرعتی که منجر به بی‌دقتی و کسب نمره‌ی منفی شود، بدون ارزش است. دسته‌ی دوم از توانایی‌ها که بایستی به تقویت و تمرین آن‌ها بپردازیم روش‌های مدیریت آزمون است. قبل از توضیح این مبحث کمی با خود بیاندیشید آیا نمونه‌ای از این موقعیت‌ها را در جلسه‌ی آزمون تجربه کرده‌اید:

■ برخوردن به چند پرسش سخت پی‌درپی، خصوصاً در درسی که در آن احساس تسلط و توانایی بیشتری دارید.

■ به یاد آوردن انتظارات و خواسته‌های دیگران

■ بی‌اعتمادی نسبت به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود

■ نگاه کردن به خانه‌های سفید پاسخ‌برگ و آمارگیری از پرسش‌هایی که قادر به پاسخ‌گویی نبوده‌اید.

در این حالات تمام قوای تان تحلیل می‌رود، پس بیش‌تر از یک راهکار به شما توصیه نمی‌کنم: چند لحظه آرامش و تمرکز. اندیشیدن به بهترین راه تسلط به خود و ادامه‌ی کار. اجازه ندهید افکار مخرب تمرکز شما را به هم بزند و در شما اضطراب ایجاد کند. خود را از قبل برای پاسخ ندادن به بعضی از پرسش‌ها آماده کنید. اگر به چند تست پشت سر هم برمی‌خورید که نمی‌توانید به آن‌ها پاسخی بگویید، مطمئن باشید این مسأله کاملاً غیردرسی است و هرگز به معنای عدم تسلط و توانایی شما در پاسخ دادن به این پرسش‌ها و یا سایر پرسش‌های آزمون نیست. هر آزمون مجموعه‌ای از پرسش‌های آسان، متوسط و سخت است. کسی موفق‌تر است که به پرسش‌های آسان و متوسط پاسخ گوید. از طرفی به اندازه‌ی زمان و توانی که صرف مطالعه‌ی یک درس کرده‌اید از خود متوقع باشید. تصور نکنید که بایستی تمام مطالب یک درس یا یک بخش را به یاد داشته باشید.

اساس تست زدن شما از زمان مطالعه‌تان در منزل پایه‌ریزی می‌شود. به دانسته‌های تان اعتماد کنید. آزمون فقط آخرین مرحله‌ی آموختن است. آزمون به یک معنا یعنی پیاده کردن آن‌چه قبلاً آموخته‌اید. پس در هنگام پاسخ‌گویی به پرسش‌ها تنها هدف تان تمرکز و سعی در استفاده از تمام آموخته‌های تان باشد. اجازه ندهید افکار مخرب و منفی با اتلاف انرژی شما، مانعی برای نتیجه‌گیری مطلوب تان باشند. این مجموعه سبب خواهد شد تا به نتیجه‌ای که شایسته‌ی میزان مطالعه و آگاهی شماست دست یابید.





اتاق مشوره

کیفیت یا کمیت؟ مسئله این است...

فاطمه هاشمی - مشاور تحصیلی



کیفیت مطالعه و کمیت آن یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های داوطلبان آزمون سراسری است. نکته‌ای که شاید در نگاه اول بسیار بدیهی جلوه کند اما یکی از دلایل اصلی نتیجه نگرفتن داوطلبان نسبت به تلاش خود محسوب می‌شود، سردرگمی در همین کیفیت و کمیت است.

کمیت مطالعه، مقدار زمانی است که برای مطالعه‌ی یک درس اختصاص می‌دهید یا به عبارت ساده‌تر همان ساعت مطالعه است. کیفیت مطالعه، میزان بازده و استفاده‌ی شما از آن واحد زمانی است. کیفیت، شیوه‌ی درس خواندن شما در واحدهای مطالعاتی است.

نکته‌ی مهم این است که هیچ‌کدام از این دو مشخصه به تنهایی مفید نیستند. چه بسا حفظ و ارتقای یکی از آن‌ها و عدم توجه به دیگری، می‌تواند باعث افت و بازده مطالعه شود. به عنوان مثال کسی را تصور کنید که فقط دغدغه‌اش افزایش کمیت یا به عبارتی افزایش ساعت مطالعه باشد؛ طبیعی است که به خاطر رسیدن به این خواسته، ممکن است هر نگاه کردنی به کتاب را جزو ساعت مطالعه‌اش محسوب کند. در حالی که مفاهیم مورد نظر نوشته را درک نکرده باشد. برای این داوطلب هدف از مطالعه، صرفاً افزایش ساعت و به پایان رساندن کتاب خواهد بود. طبیعی است که چنین داوطلبی با وجود ساعت مطالعه‌ی بالا، همواره از نتایج ضعیف خود شکایت داشته باشد. زیرا تلاش او هدفمند نیست و محتوایی ندارد. درست مانند کسی که مسیری را با چشم بسته بپیماید. طبیعی است که در این حالت هیچ کدام از اجزای مسیر برای وی قابل درک و یادگیری نخواهد بود.

اکنون شخصی را تصور کنید که صرفاً به کیفیت مطالعه اهمیت می‌دهد. این داوطلب به خاطر وسواس بالا و تمرکز زیاد روی کیفیت مطالعه، زمانی بیش از حد مورد نیاز به یک مبحث اختصاص می‌دهد. واضح است که وی در طول یک روز مطالب و درس‌های کمی را مطالعه خواهد کرد. نتیجه‌ی این کار برای وی توقف، خستگی و کم بازده بودن فرآیند مطالعه خواهد بود.

باید بین کمیت و کیفیت تعادل برقرار کرد و هر چه این تعادل بیش‌تر باشد، مطالعه نیز مفیدتر است. البته این تعادل بستگی به شرایط و موقعیت‌ها هم خواهد داشت. مثلاً در دور اول خواندن هر درس با اختصاص دادن کمیت (زمان) بیشتر نسبت به دوره‌های بعدی، می‌توان به همان کیفیت و بازده حاصل از دوره‌های دوم و سوم رسید. یعنی در دوره‌های دوم و سوم مطالعه، با صرف زمان کمتر می‌توان بازده بسیار خوبی داشت.

بنابراین هر گاه هنگام مطالعه‌ی یک درس به گونه‌ای احساس خستگی کردید که فهم درس برای‌تان دشوار بود، اصرار به ادامه‌ی مطالعه در آن شرایط نداشته باشید. کمی استراحت کنید تا ذهن‌تان آمادگی لازم برای ادامه‌ی کار را پیدا نماید. اغلب در چنین حالتی، پرداختن به درسی دیگر نیز همین حالت رفع خستگی را ایجاد می‌کند. هدف‌تان از مطالعه صرفاً پرکردن ساعت نباشد، زیرا تأثیری در پیشرفت شما نخواهد داشت. به عبارتی «هیچ‌وقت اصرار بر کمیت بدون کیفیت نداشته باشید.»

راهکارهایی ساده برای افزایش کمیت مطالعه:

۱. استفاده از برنامه‌ی مکتوب: برنامه‌ی مکتوب فواید فراوانی دارد که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به عدم سردرگمی و آشفتگی مطالعه‌ی درس، ارزیابی سطح مطالعه و تشخیص میزان نیاز به مطالعه‌ی بیش‌تر هر درس پس از چند آزمون و ... اشاره کرد

۲. ثبت زمان‌های تلف‌شده با ذکر دلیل: اگر دلایل از دست رفتن زمان خود را به سرعت تشخیص بدهید و سعی بر کنترل آن داشته‌باشید، می‌توانید از زمان‌های خود به بهترین شکل استفاده کنید.

راهکارهایی ساده برای افزایش کیفیت مطالعه:

۱. اختصاص زمان ویژه برای هر درس: سعی کنید با توجه به شناختی که از وضعیت خود دارید، مطالعه‌ی هر درس را در زمان خاصی انجام دهید. مثلاً اگر در اول صبح، بیش‌ترین انرژی ممکن را دارید، باید این زمان را به مطالعه‌ی درس‌های تمرینی و تحلیلی خود اختصاص دهید.

۲. رعایت تنوع مطالعاتی در هر روز: سعی کنید برنامه‌ی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که واحدهای متنوع درسی در طول روز در آن گنجانده شود. این امر سبب می‌شود خستگی مغز به تأخیر انداخته شود و دیرتر احساس خستگی کنید. ضمناً بیش از ۲ واحد درس تمرینی و تحلیلی پشت هم مطالعه نکنید. به عبارت ساده‌تر، اگر مجبور بودید دو وقت مطالعاتی را به هم متصل کنید و در آن زمان یک درس تمرینی و تحلیلی را مورد مطالعه قرار دهید، حتماً پس از این دو وقت، یک زمان مطالعاتی به دروس خواندنی اختصاص دهید.