



در جلسه‌ی آزمون سراسری... با بالاترین بازده ممکن!

بابک هم‌تین - روان‌شناس



روز آزمون زمانی است که برونداد ماهها تلاش شما مشخص میشود. این حال برخی از دانش‌آموزان به دلیل عدم آشنایی با اصول امتحان دادن نتیجه‌های را که شایسته‌ی تلاش‌شان است، کسب نمیکنند. مرور برخی اصول می‌تواند کمک کننده‌ی مناسبی باشد.

● **هنگام پاسخگویی** به پرسش‌ها از تلاش برای ارزیابی عملکرد خود بپرهیزید. چرا که این عمل علاوه بر هدررفت انرژی و زمان شما منجر به اضطراب میشود. لازم است صرفاً بر پاسخگویی به پرسش‌های پیش رو تمرکز کنید.

● گاهی افراد پس از روبرویی با **چند سوال دشوار** در ابتدای یک درس برای کاستن از اضطراب خود از آخرین سوال شروع به پاسخ دادن میکنند. این رویه اگرچه در کوتاهمدت مؤثر است، اما علاوه بر افزایش خطر جا افتادن پرسش‌ها، امکان استفاده‌ی از چارچوب منطقی به کار رفته در چنین پرسش‌ها را از میان می‌برد. این امر به ویژه در دروسی مانند درس عمومی که طرح پرسش کاملاً مشخصی دارند، موجب هدررفت زمان و کاهش توان پاسخگویی شما خواهد شد.

● از آنجا که در آزمون سراسری برای هر پاسخ غلط **نمره‌ی منفی** معادل یک سوم پیشبینی شده است، توصیه می‌کنیم با تردید به پرسش‌ها پاسخ ندهید. پرداختن به قواعدی مثل حساب احتمال و قواعد ریاضی را در آزمون سراسری فراموش کنید. آزمون سراسری آزمون‌ی است که هیچ احتمالی در مورد آن سازگار نیست. به پرسش‌ها فقط با صددرصد اطمینان پاسخ دهید.

● تجربه نشان می‌دهد، هنگامی که در **زمان مرور** پاسخها برخی از آنها را تغییر میدهید، احتمال اشتباه کردن پاسخی درست به مراتب بیش‌تر از درست کردن پاسخی غلط است. توصیه می‌کنیم زمان مرور را به پاسخ‌گویی پرسش‌هایی بپردازید که در مورد آن‌ها تردید داشته‌اید.

● **علامتگذاری مؤثر پرسش‌ها** میتواند نقش مهمی در فرایند آزمون‌دهی داشته باشد. بهتر است زیر واژگان کلیدی پرسش‌ها خط بکشید. این کار علاوه بر جهت‌دهی به تمرکزتان و تحریک مطالعه‌ی دقیق‌تر متن پرسش (که یکی از منابع اصلی خطا در جلسه‌ی آزمون است) امکان مرور سریع‌تر جوابها را فراهم می‌سازد. هم‌چنین لازم است علامتی را برای پرسش‌های

پاسخ نداده و علامتی دیگر را برای پرسش‌هایی تعیین کنید که پاسخ داده‌اید، اما اطمینان زیادی به درستی آنها ندارید. در صورت امکان در همان بررسی نخست گزینیهایی به وضوح غلط را نیز خط بزنید و بهترین گزینه را برای پاسخدهی یا جایگزینی پاسخ قبلی با علامتی مشخص کنید تا بتوانید هنگام بررسی دوم توجه و زمان خود را بهتر تقسیم نمایید.

● برخی پرسشها در آزمون سراسری با هدف **سنجش قضاوت شهودی** شما طراحی میشوند. چنین پرسش‌هایی اغلب پاسخهایی بسیار طولانی دارند. داوطلب هوشیار از پاسخ دادن به آنها خودداری خواهد کرد. تنها زمانی بر این پرسش‌ها تمرکز کنید که تمامی پرسشهای دیگر را جواب داده‌اید، مرور کرده‌اید و هم‌چنان زمان اضافی دارید. بدیهی است که تشخیص چنین پرسش‌هایی مبتنی بر دانش کافی در زمینه‌ی راه حل آن‌ها خواهد بود و تسلط قابل توجهی را در موضوع مورد بحث میطلبد.

● توجه به **زمانبندی دروس** در جلسه‌ی آزمون امری ضروری است. زیرا برای به دست آوردن بهترین درصد میبایست دست کم یک بار تمامی پرسش‌ها را قبل از اتمام زمان تعیین شده بررسی کرده باشید تا پرسش‌های آسانتر را از دست ندهید. هم‌چنین توصیه می‌شود **از زمان درسی خاص به سود درسی دیگر کم نکنید**. با این وجود نباید توجه به زمان از حد بگذرد و شکل نگاه کردن پدیدری به ساعت را پیدا کند. این رویه یکی از اصلیتیرین علل اضطراب دانش‌آموزان در جلسه‌ی آزمون است. بنابراین کافی است هرچند دقیقه یک بار تخمینی سریع از زمان باقیمانده برای هر درس و تعداد پرسش‌های پیش رو داشته باشید.

● در صورت روبرویی با **شرایط نامساعد محیطی** (برای مثال سروصدا یا صدلی نامناسب) به هیچ وجه دچار اضطراب نشوید. چرا که حتی در صورت ناتوانی در بهبود شرایط از طریق صحبت با مسئولین فرایند «خوگیری» به یاری شما خواهد آمد و با گذر زمان کوتاهی از جلسه‌ی آزمون به احتمال زیاد محرک مزاحم را به کلی فراموش خواهید کرد.

● اگر حساسیت زیادی به صداهای محیطی دارید، می‌توانید از «**قالب های انسدادی**» استفاده کنید. این قالبها که در محیطی تخصصی همکاران شنواییسنج قرار میگیرند و لازم است مخصوص هر فرد تهیه شوند، میتوانند با قرار گرفتن در گوش تا حد زیادی تأثیر صداهای محیطی را کاهش دهند.