

کنکور 50 ساله شد

امروز و فردا، 930 هزار کنکوری در سراسر ایران، حاصل تلاش‌شان را محک می‌زنند؛ 930 هزار کنکوری اما تنها کسانی نیستند که از این رخداد مهم در حوزه آموزشی متأثر می‌شوند...



امروز و فردا، 930 هزار کنکوری در سراسر ایران، حاصل تلاش‌شان را محک می‌زنند؛ 930 هزار کنکوری اما تنها کسانی نیستند که از این رخداد مهم در حوزه آموزشی متأثر می‌شوند بلکه آنها به 930 هزار خانواده متصلند که بی‌وZWJZ؛ صبرانه در انتظار موفقیت فرزندان وZWJZ؛ شان، روزهای سخت پیش از کنکور، کنکور و پس کنکور را از سر می‌گذرانند و حالا دقیقاً همان بزنگاهی است که این خانواده‌ها وZWJZ؛ ها و فرزندان وZWJZ؛ شان باید آخرین توصیه‌ها وZWJZ؛ های کنکوری را بخوانند و به حافظه بسپارند تا با موفقیت و سلامت از بزرگ‌ترین وZWJZ؛ ترین کارزار علمی کشور بگذرند.

نزدیک به نیم قرن از نخستین باری که کنکور به عنوان شیوه‌ای برای سنجش متقاضیان ورود به دانشگاه در ایران مورد استفاده قرار گرفت می‌گذرد اما گذر این سال‌ها باعث نشده است اضطراب این اتفاق بزرگ علمی ذره‌ای برای داوطلبانش کم شود. ساعت وZWJZ؛ های باقیمانده تا کنکور شاید پرتب و تاب‌ترین لحظات برای شرکت‌کنندگان باشد. برخی افراد در روز قبل از کنکور به فعالیت وZWJZ؛ های تفریحی پرداخته و استراحت می‌کنند که این اقدامات می‌تواند برای آنها مفید باشد؛ اما اگر برخی افراد احساس می‌کنند که نیاز به مطالعه بیشتری دارند، بیش از چهار ساعت درس نخوانند و استراحت کنند.

رقیه ارجی، مشاور تحصیلی مرکز مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد درخصوص ترتیب تست وZWJZ؛ زنی دروس در کنکور، می‌گوید: ترتیب تست وZWJZ؛ های دروس در دفترچه کنکور استاندارد و بر اساس اصول روان وZWJZ؛ شناختی است، اما برخی از داوطلبان با توجه به میزان تسلط خود روی دروس، این ترتیب را رعایت نمی‌کنند؛ بنابراین اگر دانش‌آموزان تصمیم گرفتند طبق دفترچه آزمون عمل نکنند، حتماً باید از قبل طی آزمون وZWJZ؛ های آزمایشی ترتیب تست وZWJZ؛ زنی خود را محک بزنند.

اما یکی از مواردی که بسیاری از متقاضیان کنکور با آن دست به‌گریبانند اشتباهاتی است که دانش‌آموزان وZWJZ؛ آموزان با آن روبه‌رو هستند. ارجی در این باره به ایسنا می‌گوید: داوطلبان کنکور به اشتباهات عمودی و افقی توجه داشته باشند، به این معنا که پاسخ هر ده سوال آزمون را در ردیف وZWJZ؛ های افقی و عمودی پاسخنامه کنترل کنند تا اشتباه نکرده و جای خالی یا جابه‌جایی نداشته باشند.

از سوی دیگر دانش‌آموزان سعی کنند به هیچ عنوان پاسخ غلطی در کنکور ندهند و حتی اگر تا 50 درصد به پاسخ پرسشی شک داشتند، جواب ندهند. خالی گذاشتن برخی از تست وZWJZ؛ ها می‌تواند عملکرد بهتری را برای آنها رقم بزند.

نکته مهم دیگری که بسیاری از کنکوری‌ها وZWJZ؛ ها با آن دست به‌گریبانند مدیریت زمان است. به همین دلیل به داوطلبان توصیه می‌شود به هیچ عنوان طی آزمون خود درصددگی نکنند، زیرا این اقدام علاوه بر اتلاف زمانشان، موجب افزایش اضطراب آنان می‌شود.

توصیه‌ها وZWJZ؛ های ضروری برای امروز و فردا

هر چند برخی از توصیه‌ها وZWJZ؛ ها برای متقاضیان تکراری است، اما اهمیت این توصیه‌ها وZWJZ؛ ها آنقدر هست که هر سال مشاور عالی سازمان سنجش آموزش آن را تکرار کند. برخی از مهم‌ترین توصیه‌ها وZWJZ؛ های حسین توکلی برای کنکوری‌ها وZWJZ؛ های امسال شامل لوازم و البته مدارکی است که آنها باید به همراه داشته و البته نباید به همراه داشته باشند.

هر داوطلب برای حضور در جلسه آزمون علاوه بر پرینت کارت شرکت در آزمون گروه آزمایشی مربوط و همچنین اصل کارت ملی یا اصل شناسنامه عکس‌دار باید چند مداد سیاه نرم پررنگ، مداد تراش، مدادپاک‌کن و یک سنجاق یا سوزن به همراه داشته باشد.

همچنین داوطلبان باید از آوردن وسایل اضافی مانند کیف دستی، ساک دستی، کتاب، جزوه، هرگونه یادداشت، ماشین حساب، تلفن همراه، پیجر، بی‌سیم، تبلت، قلم نوری، ساعت هوشمند، دستبند یا انگشتر هوشمند و... به جلسه آزمون اکیدا خودداری کنند. بدیهی است در صورتی که داوطلبی عمدا یا سهوا هریک از این وسایل را با خود به جلسه آزمون ببرد؛ آن فرد به عنوان متخلف تلقی و طبق قانون رسیدگی به تخلفات و جرایم در آزمون‌ها؛ سراسری - که بخشی از آن در اطلاعیه توزیع کارت درج گردیده - با وی رفتار خواهد شد.

مشاور عالی سازمان سنجش آموزش می‌گوید در مستطیل بالای پاسخنامه شماره داوطلب، نام خانوادگی و نام و گروه آزمایشی درج شده است؛ پاسخنامه به همراه دفترچه آزمون عمومی (دفترچه شماره یک آزمون) که در یک بسته نایلونی قرار دارد به داوطلب مربوط داده می‌شود. داوطلب به محض دریافت پاسخنامه باید شماره آن را با شماره صندلی و شماره کارت شرکت در آزمون خود مقایسه کند تا مطمئن شود بین آنها هیچ اختلافی نیست و در صورت مشاهده تفاوت، بی‌درنگ موضوع را به نزدیک‌ترین مراقب جلسه اطلاع داده و موضوع را پیگیری کند تا اختلاف برطرف شود.

نسخه کنترل اضطراب

امتحان دادن معمولا کمی دلهره دارد که با میزان آمادگی فرد، این دلهره کم می‌شود. نوع امتحان و سرنوشت‌ساز بودن آن، بر افزایش اضطراب تاثیر دارد.

کسب نتیجه خوب در کنکور، مشغله فکری زیادی برای دانش‌آموز ایجاد می‌کند و فشار روزهای آخر ممکن است اثرات جسمی و روحی زیادی بر دانش‌آموز داشته باشد. این فشار روی والدین نیز وجود دارد. آن دسته از والدینی که کنکور را مرگ و زندگی تصور می‌کنند، ممکن است اضطراب بیشتری به فرزند خود منتقل کنند.

دکتر مهنوش دارینی، متخصص روان‌شناسی و مشاوره در این باره به جام‌ساز می‌گوید: دانش‌آموزانی که از اضطراب امتحان رنج می‌برند، در کنکور نیز دچار حملات اضطرابی می‌شوند و حافظه آنها تحت تاثیر قرار می‌گیرد و ممکن است با این‌که از سطح علمی بالایی برخوردار هستند، در کنکور و رقابت با سایر دانش‌آموزان، شکست بخورند.

این متخصص روان‌شناسی معتقد است، اضطراب دختران بیشتر از پسران است و این اضطراب باعث افت عملکرد آنها می‌شود.

دارینی می‌گوید: افرادی که کمال‌گرا هستند و آن دسته از افرادی که اعتماد به نفس تحصیلی پایین دارند، اگر نتوانند برخی سوالات را پاسخ دهند، خشمگین و دچار ناراحتی می‌شوند.

به گفته وی، احساس دلهره و سراسیمگی، بی‌قراری و تنش حرکتی، تعریق و خشکی دهان، اسهال یا تکرر ادرار، افزایش ضربان قلب، احساس گیجی، کوتاه شدن تنفس، احساس دل به هم خوردگی، خیس شدن کف دست‌ها، سردرد، حالت تهوع و استفراغ، احساس ضعف یا از حال رفتن و لرزش، ناتوانی در سازماندهی افکار، اشکال در تمرکز، افکار نگران‌کننده در مورد عملکرد خود، اشکال در خواندن یا فهم سوالات، اشکال در به خاطر آوردن واژه‌ها و مفاهیم کلیدی، احساس خالی بودن سر یا وقفه ذهنی از علائم اضطراب امتحان است.

اما چه باید کرد که این اضطراب کمتر شود تا عملکرد متقاضیان بهتر نمود پیدا کند. مهنوش دارینی در این باره رعایت برخی اصول را الزامی می‌داند.

او می‌گوید: انتظارات خود را به صورت منطقی تنظیم کنید. البته قبل از امتحان از روش‌های آرام‌سازی عضلانی استفاده کنید و با سفت و شل کردن عضلات، بدن خود را در حالت آرام قرار دهید. به گفته او پیش از کنکور از گفت‌وگو با افرادی که تنش بیشتری به شما می‌دهند، باید پرهیز کرد.

تاثیر منفی سرزنش در دوران پساکنکور

یکی از اشتباه‌های برخی والدین پس از کنکور سرزنش فرزندان است که اگر بیشتر خوانده بود یا زحمت کشیده بود چنین و چنان می‌شود. والدینی که از چنین روش‌هایی استفاده می‌کنند گرچه نیت خیر دارند، اما نمی‌دانند ممکن است یک نوجوان با احساس شکست‌خورده‌گی دست به چه کارهای خطرناکی بزند. دکتر زینب

برون، روان‌شناس و مشاور در این زمینه توضیح می‌دهد: نوجوان‌ها در شرایط هیجان‌زدگی و احساس تأثر شدید ممکن است دست به کارهای خطرناکی بزنند بدون آن که به عواقبش فکر کنند. بر این اساس باید مراقب باشیم که پس از کنکور حتی اگر از نتیجه راضی نیستند، سرزنش‌شان نکنیم بلکه آن را قابل جبران بدانیم.

به گفته این متخصص، هدف والدین باید تربیت فرزندان خوشبخت و قوی باشد، نه صرفاً موفق. بنابراین باید به آنها یاد بدهیم اگر شکست خوردند، بتوانند بار دیگر روی پا بایستند و از نو تلاش را شروع کنند. اضطراب کنکور امروز و فردا تمام نمی‌شود و تا زمانی که نتایج نهایی اعلام می‌شود، هم دانش‌آموزان و هم خانواده‌هایشان در هول و ولا باقی می‌مانند. برون با اشاره به همین اصل می‌گوید ممکن است فرزندان در شرایط اضطراب، اعمال و رفتار وسواس‌گونه از خود نشان دهند؛ برای مثال به جویدن ناخن یا کندن موی سر عادت کنند، بهانه‌جو شوند یا احساس اندوه و افسردگی داشته باشند. بر این مبنا لازم است والدین از رفتار متقابل، مشابه یا تند و انتقادگرانه با نوجوان بپرهیزند و بکوشند سطح بالای اضطراب او را درک کنند و اگر رفتارها ادامه پیدا کرد از روان‌شناس و مشاور کمک بگیرند.

برون توضیح می‌دهد که یکی از بدترین اشتباهات رایج این است که والدین با گفتن جملاتی مثل «حالا که طوری نشده‌ای» یا «دنیای تمام نشده‌ای»؛ پس از آن نوجوانی ابراز می‌کند کنکور را بخوبی پشت‌سر گذاشته، سعی می‌کند اهمیت موضوع را از چشم او بیندازند، اما این رفتار کمکی به بهبود حال نوجوان نمی‌کند بلکه باعث می‌شود او احساس کند دیگران توانایی درک سطح ناراحتی و اضطرابش را ندارند.

به همین علت بهتر است به جای گفتن چنین جملاتی تلاش کنند به او بگویند احساس بدش را درک می‌کنند و می‌دانند که موفقیت برایش اهمیت داشته است.

کنکور، تنها راه موفقیت نیست

این‌ها دیگر همه چیز تمام می‌شود و رنگ خوشبختی و موفقیت را نمی‌بینیم، یک خطای بزرگ شناختی است. حتی قبول شدن در کنکور هم به معنی کسب یک موفقیت بزرگ نیست. دانشجویان زیادی وجود دارند که در دانشگاه‌های مطرح درس خوانده‌اند، اما آینده شغلی خاصی نداشته‌اند. اینها به این معنی نیست که بگوییم اگر در کنکور قبول شدید، شاد نشوید یا اگر رد شدید، غمگین نشوید. حرف کارشناسان این است که کنکور را زیاده از حد، بزرگ نکنید و برایش خیلی خوشحال و خیلی غمگین نشوید.

کنکور می‌تواند یک راه موفقیت باشد، البته اگر فرد با بینش و آگاهی بالا، رشته دانشگاهی اش را انتخاب کند و سعی کند در دانشگاه، مهارت بیاموزد. با این راهکارها می‌شود از کنکور، یک راه موفقیت ساخت، اما اگر بعد از قبولی در کنکور و تحصیل در دانشگاه، دانشجو فقط یک مدرک تحصیلی بگیرد و با همان مدرک تحصیلی انتظار داشته باشد که در بازار کار برایش فرش قرمز پهن کنند، تصویری کاملاً اشتباه است. کم نیستند افرادی که هرگز رنگ دانشگاه را ندیده‌اند، اما با یادگیری هنر و مهارت‌های گوناگون، توانسته‌اند به موفقیت‌های بزرگی در میادین مختلف فرهنگی، هنری، صنعتی و حتی علمی نایل شوند. البته که قبولی در کنکور و تحصیل در دانشگاه می‌تواند رسیدن به این مسیر را تسهیل کند، اما اگر این مسیر هم مسدود شود، راه‌های متعددی برای موفقیت همچنان وجود دارد. خلاصه که از گاه کنکور، کوه نسازید.

آغاز مارا تن کنکور از امروز

آزمون سراسری سال 96 چهل و هفتمین دوره آزمون سراسری است که به منظور پذیرش دانشجو برای دوره‌های روزانه، شبانه (نوبت دوم)، نیمه‌حضوری، مجازی، پردیس خودگردان دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی، دانشگاه پیام نور، موسسات آموزش عالی غیرانتفاعی و غیردولتی، پردیس‌های دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی و کدرشته‌های با آزمون دانشگاه آزاد اسلامی، امروز و فردا برگزار می‌شود.

به گزارش مهر، در سال‌های اخیر به دلیل کاهش تعداد دانش‌آموزان، تعداد داوطلبان کنکور نیز کاهش داشت، اما امسال رشدی حدود 5/7 درصد در تعداد داوطلبان کنکور سال 96 نسبت به داوطلبان سال گذشته شاهد هستیم.

