

# نکاتے جهت موفقیت در

# آزمون های آنلاین و الکترونیکے



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفترا مشاوره و سلامت

معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه

خود مراقبتی و دیگر مراقبتی  
مسئولیت فردی و اجتماعی



یاد خدا آرامبخش دل‌ها

# چگونه در آزمون‌های آنلاین نتیجه بهتری بگیریم؟

بسیاری از دانش‌جویان با فرض اینکه امتحانات آنلاین "مثل آب خوردن" و بسیار ساده‌اند، آن‌ها را دست کم می‌گیرند. زیرا می‌توانند از کتاب‌ها، یادداشت‌ها یا سایر مطالب کلاس استفاده کنند و پاسخ هر سؤالی را به درستی به دست آورند. این فرض خطرناک است. ممکن است فکر کنید در کلاس‌های آنلاین سطح اضطراب کمتر است، ولی این مسئله در مورد آزمون آنلاین صدق نمی‌کند. آزمون آنلاین آزمونی کاملاً متفاوت با آزمون‌های سنتی و حضوری در دانشگاه است و این‌گونه امتحانات مسائل و دشواری‌های خاص خودش را دارد.

# مهم‌ترین موارد آزمون آنلاین

## نوع آزمون را

بدانید. انواع مختلفی از امتحانات آنلاین وجود دارد پس باید بدانید سوالات تشریحی یا گزینه‌ای است؟

مطالعه و یادگیری را به لحظات آخر موکول نکنید. مطالعه‌ی مطالب زیاد در مدتی کوتاه به خستگی و کاهش تمرکز و یادآوری منجر می‌شود و همچنین موجب سردرگمی در پاسخگویی به سوالاتی می‌شود که به تجزیه و تحلیل نیاز دارند.

استادان ممکن است پرسش‌ها را دشوارتر از آزمون‌های حضوری طرح کنند، زیرا امکان دارد دانشجویان به کتاب‌های درسی، یادداشت‌ها و منابع دیگر خود دسترسی داشته باشند. هنوز هم مطالعه قبل از شرکت در آزمون آنلاین مهم است. کتاب درسی هم می‌تواند منبعی کمک‌کننده برای پاسخگویی باشد و هم مانع آن. اگر مطالعه و یادداشت‌برداری کرده باشید،

کمک درخور توجهی به موفقیت در آزمون است؛ اما اگر برای اولین بار در هنگام آزمون کتاب درسی را خود را باز می‌کنید، انتظار نداشته باشید برایتان مفید باشد.

➤ **یادداشت‌برداری از موارد ضروری است.**

یادداشت‌های کلاس بهترین منبع بعدی شما به شمار می‌روند. برای طراح سؤال بسیار طبیعی است که سؤالات را از صحبت‌هایی که در کلاس درباره‌ی موضوعات تکمیلی کتاب درسی ارائه داده است، طرح کند. همچنین ممکن است استادان برای افزایش درک شما از موضوعات مورد بحث در کلاس‌ها، از پیوند مفاهیم کتاب درسی با موقعیت‌های روزمره استفاده کنند. اگر کلاس آنلاین می‌روید، به فیلم‌ها یا سخنان آنلاین و تصاویر نمایش داده شده کاملاً توجه کنید.



## ➤ سازماندهی خوب

**کلید موفقیت در آزمون است.** مطالعه را به لحظات آخر موکول نکنید. برای مطالعه برنامه‌ریزی کنید و به شکل منظم مطالعات خود را ادامه دهید. مطالب تکمیلی را نیز مطالعه کنید تا مطالبی را که از آن‌ها آزمون گرفته می‌شود کاملاً درک کنید. اگر مبحثی وجود دارد که متوجه نمی‌شوید، با استاد خود در تماس باشید تا برایتان توضیح دهد.

## ➤ استادان گزینه‌های مختلفی برای روند برگزاری

**آزمون دارند؛** ممکن است رمزهای عبوری را برای اطمینان از امنیت امتحان جهت ورود به آزمون قرار دهند. همچنین ممکن است یک فرصت یا فرصت‌های چندگانه برای شرکت در آزمون بگذارند. ممکن است محدودیت زمانی برای امتحان بگذارند. یا شاید مجموعه آزمون چندمرحله‌ای طرح کنند؛ «به این معنی



که نمی‌توانید آزمون را متوقف کنید و از ابتدا شروع کنید و به پرسش اول بازگردید. در واقع پس از اتمام سوالات، آزمون تمام می‌شود» پس از قبل می‌بایست نوع آزمون خود را بدانید.

🔸 **حتی اگر آزمون شما «کتاب باز» باشد، باید از قبل مطالعه‌ی کافی داشته و با مطالب آزمون آشنا باشید تا وقت خود را برای پیدا کردن پاسخ‌ها تلف نکنید.** با داشتن تسلط کافی بر روی مطالب، می‌توانید مطالب را دسته‌بندی کنید تا هنگام پاسخ دادن به سوالات، دسترسی به آن‌ها آسان‌تر شود.

چند روز برای مرور منابع  
امتحانی و درک کامل مفاهیم وقت بگذارید.

خواب و استراحت کافی داشته باشید تا در  
هنگام آزمون با تمرکز بهتری حضور یابید.

در کمال آرامش با آمادگی ذهنی کافی وارد  
مرحله آزمون شوید. اگر انتخاب زمان آزمون به  
عده‌ی شماست آن را به پایان یک روز کاری  
طولانی، یا صبح زود که از خواب بیدار شده‌اید،  
محول نکنید.

تمام منابع آزمون خود را منظم، مشخص و  
حتی برچسب‌گذاری نمایید تا بتوانید مطالب مورد  
نیاز خود را در طول آزمون سریع و آسان پیدا کنید.  
دانش، آمادگی، تمرین و تمرکز بهترین ابزار شما  
هنگام آماده شدن برای آزمون  
آنلاین است.



## مطالعه برای

آزمون آنلاین را با این تفکر که وقت کافی دارید، به تأخیر نیندازید. زمان آزمون خود را برنامه‌ریزی کنید، متمرکز شوید و برای استفاده از منابع در دسترس آماده باشید. این همان چیزی است که برای عملکرد مناسب در آزمون آنلاین نیاز دارید.

در صورت امکان آزمون آزمایشی بدهید و از استاد خود بخواهید که توصیه‌های لازم را برای آمادگی در آزمون به شما ارائه دهد.

زمان و تاریخ آزمون را به دقت بررسی کنید. همه‌ی دستورالعمل‌ها و اصلاحات جدید را به طور کامل دنبال نمایید. اطمینان حاصل کنید که دستورالعمل‌های برگزاری آزمون را به خوبی متوجه شده‌اید. مشکل اصلی بسیاری از دانشجویان عدم توجه به دستورالعمل‌ها و پارامترهای آزمون آنلاین است. دانشجویان ممکن است در زمان برگزاری آزمون به اندازه‌ی کافی آماده نباشند و در مورد چگونگی ادامه‌ی آزمون سردرگم شوند.



👉 **رایانه‌ی خود را بررسی کنید.** هیچ‌چیز بدتر از این نیست که با روشن کردن رایانه در زمان آزمون آنلاین، متوجه شوید که سیستم به خوبی کار نمی‌کند یا مشکل اتصال به اینترنت دارید. برای جلوگیری از مشکلات احتمالی، رایانه‌ی خود را قبل از آزمون بررسی کنید.



مطمئن شوید که به خوبی کار می‌کند و Wi-Fi یا اینترنت شما وصل است. همچنین بهتر است که مرورگرهای مختلف را باز کنید، یکی برای آزمون دادن و دیگری برای جستجوی اطلاعات مورد نیاز (در صورت مجاز بودن این کار). به این ترتیب، احتمال وقوع اتفاقات

ناخواسته‌ای را که منجر به

از دست دادن آزمون می‌شوند، کاهش می‌دهید.

➤ **در هنگام آزمون دادن از روش‌های منطقی**

**استفاده کنید.** سعی کنید با تمرکز بیشتری سؤال‌ها

را بخوانید. اگر جواب سؤال چندگزینه‌ای را نمی‌دانید،

شروع به حذف گزینه‌ها کنید. معمولاً برخی از

پاسخ‌ها آشکارا نادرست‌اند، یا ممکن است از نظر

محتوا مشابه باشند یا به نظر مناسب نمی‌رسند. به

گزینه‌هایی که به نظرتان نزدیک‌ترین پاسخ مورد

نظر است، بها دهید و با این کار گزینه‌های موجود را

محدودتر کنید.

➤ **به زمان توجه کنید.** مدیریت زمان را برای

آزمون دادن، تمرین کنید. اگر برای آزمون

محدودیت زمانی دارید، ساعت را تنظیم کنید تا ۱۰

دقیقه قبل از اتمام زمان آزمون به شما هشدار دهد.

همچنین اگر در سؤالی به مشکلی برخوردید وقت را

برای آن سؤال تلف نکنید. اگر پاسخ را

نمی‌دانید به سؤال بعدی بروید.

می‌توانید دوباره برگردید و روی سؤالاتی کار کنید که به فکر و زمان بیشتری نیاز دارند.

➤ از بروز مشکلات فنی حین آزمون ناامید نشوید. از رایانه و پاسخ‌های خود عکس بگیرید و فوراً به استاد مربوطه اطلاع دهید.

➤ قبل از ارسال پاسخ‌ها، آن‌ها را بررسی کنید. مطمئن شوید که به همه‌ی سؤالات پاسخ داده‌اید. به یاد داشته باشید، همیشه برای سؤالی که به آن پاسخ نمی‌دهید نمره‌ای را از دست می‌دهید.





معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

**گردآوری و ترجمه:** فاطمه حسین پور  
کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

**طراح و گرافیکست:** رویا قبادی

**مشاوره تلفنی:** ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ (۴ خط)  
ساعت تماس، ۱۶ الی ۲۱ تمامی روزهای هفته

**نشانی مرکز مشاوره:** تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

**تلفن:** ۶۶۴۱۹۵۰۴ - ۶۱۱۱۳۲۰۹