

# ضرورت مشاوره تحصیلی

عوامل موفقیت در  
برنامه‌ریزی آزمون سراسری



فیلم مشاوره تحصیلی،  
آزمون سراسری

## رضاشیبانی فر

کارشناس ارشد مشاوره مدرسه

## اشاره

بدون شک مشاور تحصیلی نقش بسیار مهمی در موفقیت دانش‌آموزان در آزمون سراسری دارد. به‌ویژه که طی سال‌های اخیر گرایش داوطلبان به شرکت در آزمون سراسری رشته علوم تجربی به‌شدت افزایش یافته است و همین موضوع رقابت برای تصاحب صندلی رشته‌های پزشکی، دندان‌پزشکی و داروسازی دانشگاه‌های تهران را سخت و پیچیده کرده است. بررسی‌ها نشان می‌دهند بیش از ۹۰ درصد تبه‌های زیر ۱۰۰ آزمون سراسری از مشاور کنکور بهره گرفته‌اند؛ هرچند اغلب آن‌ها بنا به دلایلی داشتن مشاور آزمون سراسری را کتمان می‌کنند.

به‌شدت بالا می‌رود. واضح است که برنامه‌ریزی فقط نوشتن زمان‌بندی درس‌های مورد مطالعه نیست، بلکه عوامل متعددی در یک برنامه‌ریزی نتیجه‌بخش دخیل هستند که مجموعه این عوامل را مهارت‌های برنامه‌ریزی تحصیلی می‌نامیم.

## اثرات و فایده‌های برنامه‌ریزی مطلوب

- روشی مناسب برای پاسخ به نیاز فرد است.
- موجب افزایش تمرکز می‌شود.
- از اضطراب و فشار روانی می‌کاهد.
- اراده و قدرت تصمیم‌گیری را تقویت می‌کند.
- موجب خوش‌بینی به آینده و امیدواری می‌شود.
- به خودنظم‌بخشی می‌انجامد.
- خودارزیابی را آسان می‌سازد.
- مدیریت زمان را در پی دارد.

## اصول برنامه‌ریزی مناسب:

۱. خودشناسی؛ ۲. واقع‌بینی؛ ۳. فردمحوری؛
۴. باور به برنامه و مثبت‌اندیشی؛ ۵. واحد زمانی؛ ۶. خلاقیت؛ ۷. ارزیابی مستمر؛ ۸. اراده قوی و پشتکار.

۵. کمک به والدین برای شناسایی دقیق‌تر توانایی‌های فرزندان‌شان و فراهم‌آوردن بستر مناسب برای رشد و شکوفایی آن‌ها؛
۶. افزایش قدرت تمرکز، کاهش میزان بی‌دقتی و تقویت حافظه دانش‌آموزان؛
۷. آموزش مهارت‌های آزمون‌دادن، شامل شیوه صحیح آمادگی برای هر آزمون، مدیریت استرس و اضطراب امتحان، و نحوه مدیریت زمان؛
۸. افزایش انگیزه و اعتمادبه‌نفس بچه‌ها.

## برنامه‌ریزی چیست؟

اگر دانش‌آموزان توانایی لازم را برای برنامه‌ریزی پیدا کنند، بی‌تردید ضریب موفقیت آنان در تحصیل و در نتیجه رضایتمندی آن‌ها از خودشان و زندگی

**کلیدواژه‌ها:** مشاوره تحصیلی، برنامه‌ریزی آزمون سراسری، مدیریت استرس و اضطراب، افت تحصیلی، انتخاب رشته تحصیلی

## وظایف مشاوران مدرسه در زمینه آزمون:

۱. شناسایی استعدادهای بالقوه دانش‌آموزان و هدایت آن‌ها در مسیر صحیح؛
۲. آموزش مهارت‌های موفقیت تحصیلی و ارائه راهکارهای مناسب برای جلوگیری از افت تحصیلی.
۳. کمک به دانش‌آموز برای انتخاب رشته تحصیلی مناسب؛
۴. آموزش شیوه‌های صحیح مطالعه، یادگیری، یادداشت‌برداری، خلاصه‌نویسی و پاسخ‌گویی به سؤال‌های تشریحی و آزمونه‌ای (تستی)؛

## عوامل موفقیت در برنامه

**الف) عوامل درونی:** میزان اعتقاد به برنامه و هدف، میزان اطلاعات و مهارت برنامه‌ریزی، میزان توانایی‌های ذهنی و هوشی دانش‌آموز، خودپنداره مثبت، میزان بهره‌مندی از سلامت جسمانی و میزان اعتمادبه‌نفس دانش‌آموز.

**ب) عوامل بیرونی:** خانواده، مدرسه و دوستان.

## یک برنامه‌ریزی آزمون سراسری خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

**۱. اختصاصی بودن برای هر فرد:** برنامه‌ریزی صحیح باید با خصوصیات جسمی و روحی فرد تناسب داشته باشد.

**۲. انعطاف‌پذیری:** برای هر فردی ممکن است در طول روز اتفاقات غیرمنتظره رخ دهند که نتواند طبق برنامه‌ریزی پیش برود، اما این اتفاقات نباید باعث تغییرات عمده در برنامه‌ریزی شوند. در برنامه حتماً ساعت‌ها و روزهایی را برای جبران ساعت‌هایی که در اثر موارد غیرقابل‌پیش‌بینی از دست‌رفته‌اند، قرار دهید.

**۳. در نظر داشتن هدف‌ها:** اینکه هدف دانش‌آموز برای شرکت در آزمون سراسری قبولی در چه رشته‌ای است، در برنامه‌ریزی خیلی اهمیت دارد؛ چون قبولی در رشته‌های دانشگاهی متفاوت، رتبه‌ها و درصد‌های متفاوتی را می‌طلبد.

**۴. سادگی و انجام‌پذیری.**

**۵. تنوع برنامه‌ریزی:** بارها داوطلبانی مشاهده شده‌اند که پنج شش ساعت پشت سرهم به مطالعه یک درس خاص پرداخته‌اند. این روش صحیح نیست که در طول روز فقط یک درس خاص مطالعه شود. در برنامه حتماً تنوع را باید رعایت کرد. درس‌های اختصاصی در کنار درس‌های عمومی در برنامه هر روز باید وجود داشته باشند. این کار باعث می‌شود که داوطلب از مطالعه یک درس خاص در طول روز زده نشود.

**۶. قابل ارزیابی بودن:** برنامه‌ریزی باید به نحوی باشد که میزان پیشرفت و پسرفت داوطلب را مشخص کند. یعنی باید نقاط قوت و ضعف در هر درس در برنامه‌ریزی مشخص شود.

**۷. مکتوب بودن:** ثبت ساعت‌های مطالعه هر درس به صورت جدا و تعداد آزمون‌های (تست‌های) زده‌شده باعث ایجاد یک مقیاس اندازه‌گیری می‌شود!

## گام‌های برنامه‌ریزی برای آزمون سراسری:

**گام اول:** اولین نکته‌ای که باید مدنظر قرار داد این است که بهترین برنامه‌ریز خود فرد است، نه کسی دیگری. در برنامه‌ریزی شما باید روشن کنید:

۱. چه ساعت‌هایی از روز بازدهی درس خواندن داوطلب آزمون سراسری بیشتر است؟  
۲. درس‌های متفاوت را در چه ساعت‌هایی از روز بهتر می‌تواند مطالعه کند؟ (مثلاً ادبیات را در چه موقع از روز) صبح، ظهر، عصر یا شب بهتر و بیشتر یاد می‌گیرد؟  
۳. حداکثر و حداقل میزان وقتی که می‌تواند روی یک درس بگذارد چقدر است؟  
۴. چند ساعت در روز می‌خواهد؟  
۵. کلاس‌های فوق‌برنامه چقدر وقت او را می‌گیرند؟

۶. چقدر به تفریحات و سرگرمی‌ها و... می‌پردازد؟ در حقیقت تنها کسی که می‌تواند پاسخ‌گوی سؤالات فوق باشد، خود دانش‌آموز است. به همین دلیل است که می‌گوییم بهترین برنامه‌ریز خود فرد است.

**گام دوم:** رسیدن به برنامه متعادل: حدود چهار تا شش هفته لازم است تا دانش‌آموز به برنامه متعادل خود برسد و نحوه خواندن و تست‌زدن درس‌های متفاوت را یاد بگیرد و بتواند برنامه مناسب روزانه، هفتگی و ماهانه برای خود تنظیم کند.

## عوامل تهدیدکننده برنامه‌ریزی

تطابق‌نداشتن برنامه با توانایی برنامه‌ریزی دانش‌آموز، ندانستن اصول و قواعد برنامه‌ریزی، نداشتن پشتکار، انعطاف‌ناپذیری،

احساس نیازنداشتن به برنامه، تغییر‌گریزی و ضعف اعتمادبه‌نفس.

## توصیه‌های لازم در برنامه‌ریزی برای آزمون سراسری:

۱. به دانش‌آموزان توصیه کنیم تک برنامه‌ای باشند و ذهن خود را با برنامه‌های متفاوت آشفته نکنند.

۲. تعداد آزمون‌هایی را که می‌خواهند در طول هفته بزنند، حتماً یادداشت کنند. توجه داشته باشند، آزمون‌های بعضی از درس‌ها را بهتر است بلافاصله بزنند و آزمون‌های برخی درس‌های دیگر را بهتر است بعد از ۲۴ ساعت بزنند.  
۳. برای خواب و استراحت و تفریحات هم برنامه‌ریزی داشته باشند. خوب خوابیدن برای تمرکز و هوشیاری کامل لازم است. هر شب حتماً شش تا هشت ساعت بخوابند. برای تفریح کردن زمانی را در نظر بگیرند.

۴. برنامه را بر اساس ضریب‌های درس‌ها در آزمون سراسری بنویسند و ساعت‌های بیشتری را به درس‌هایی که ضریب‌های بیشتری دارند، اختصاص دهند.

۵. حتماً از قبل برنامه را یادداشت کنند و در پایان روز ساعت‌های مطالعه را نیز بنویسند تا در آخر هفته تحلیلی از عملکرد خود داشته باشند و بتوانند نقاط ضعف خود را شناسایی کنند.

۶. به درس‌های کلیدی و رتبه‌ساز توجه داشته باشند؛

۷. مهارت‌ها و روش‌های تست‌زنی با دو خودکار را بیاموزند و زمان تست‌زدن را مدیریت کنند؛

۸. مکان مناسبی برای مطالعه در نظر بگیرند و عوامل مزاحم را حذف کنند؛

۹. به‌وسیله خلاصه‌نویسی، تست‌زدن و گوشه‌نویسی به‌طور مناسبی درس‌ها را مرور کنند.

## منبع

۱. شیبانی‌فر، رضا؛ هاشمی، سهیل؛ هاشمی، مالک (۱۴۰۱)؛ مشاوره مدرسه در هزار سوم (کاربست نظریه‌ها، ابزار و راهبردها). تهران: انتشارات آوای نور.