

Undirbúningur fyrir próf,- próftökutækni

Velgegni á prófum hefst löngu áður en að prófinu sjálfu kemur. Hún er fyrst og fremst falin í góðum námsvenjum og ástundun náms. Það er misjafnt hvaða skoðun fólk hefur á prófum. Sumir líta á próf sem hin stóra óvin númer eitt og kvíða prófum allt árið svo að segja, aðrir sjá próf sem óhjákvæmilegan og nauðsynlegan hluta þess að vera í skóla, nokkrir fagna prófum og finnst gaman það þreyta þau. Þó held ég að flestir séu sammála um að nánast allir finni til ákveðinnar streitu í prófatíð og fyrir einstök próf. Það er eðlilegt að finna fyrir því. Ofurlítill streita getur verið eflandi orkugjafi og haldið okkur við efnið á meðan á próftöku stendur. Of mikið magn af streitu er hamlandi og ef það er í allt of miklu magni virkar streitan oftast en ekki eyðileggjandi fyrir frammistöðu á prófum.

Hvað mæla einkunnir og af hverju kvíðum við prófum?

Það er talsverður misskilningur meðal manna um hvað einkunnir mæla. Sumum finnst að prófið í stærðfæði, líffærafræði, fjárhagsbókhalda o.s.frv. muni endanlega verða til þess að opinbera fyrir öðrum og þeim sjálfum hversu lítilsverðir þeir eru. Sumir kvíða prófum s.s. af því að þeir hræðast hvað öðrum finnst um þá ef útkoma úr prófi hefur verið slæm? Þeir halda etv. að vinir og vandamenn meti manngildi þeirra eftir frammistöðu á prófi.

Það sem einkunnir mæla er þekking manna á því sem prófið fjallaði um og hefur ekkert að gera með hvernig persóna maður er. Sannleikurinn er sá að ef þér hefur gengið illa á prófi ertu manneskja sem hefur gengið illa í prófi,- það er allt og sumt.

Einkunnir mæla t.d. ekki:

- almennar gáfur manna
- hæfileika þeirra til að leggja af mörkum til samfélagsins
- sköpunarhæfileika
- sjálfsvirðingu
- aðra persónulega hæfileika

Það er einnig misskilningur að halda að einkunn á prófi segi allt um hvernig fólk hefur staðið sig í áfanga. Einkunn á prófi segir til um það hvernig frammistaðan var á prófinu sjálfu. Ef einstaklingur hefur verið illa fyrirhallaður eða þjáist af prófkvíða eru líkur á að hann/hún hafi ekki komið allri þekkingu sinni frá sér. Á hinn bóginn getur verið að sumum líði vel í prófaðstæðum og/eða að viðkomandi sé heppinn að geta sér til með spurningar t.d. á krossaprófum. Hvorugt tilfellið endurvarpar nákvæmri mynd af því hvað hann/hún raunverulega kann og heldur ekki hversu vel viðkomandi er undirbúin(n).

Að hafa óljósar eða rangar hugmyndir um próf og hvað þau mæla í reynd, getur aukið ótímabæran og ónauðsynlegan kvíða vegna prófa. Það er auðveldara að fá góða einkunn á prófi ef sá kvíði er ekki fyrir hendi. Fall á prófi getur augljóslega dregið úr sjálfsáliti og haft í för með sér aðrar sálrænar afleiðingar en þegar öllu er á botninn hvolft eru próf í skóla ekki uppá líf eða dauða. Í versta falli er fallniðurstaða úr prófi spurning um fjárhag og seinkun á því að takmarki sé náð og að einstaklingur þarf stundum að byggja upp sjálfstraust á ný.

Prófkvíði er mjög margslungið fyrirbæri ekki síst af því að orsakirnar eru svo bundnar einstaklingum. Þannig getur prófkvíði t.d. verið hluti almennra kvíðaraskana hjá fólki.

Prófkvíði getur einnig verið sértækur þ.e. að einstaklingur þjáist einungis af prófkvíða en er annars ekki sérstaklega kvíðinn. Sumir sérfræðingar álíta að orsaka prófkvíða sé helst að leita í því að nemendur séu einfaldlega ekki nógu vel undirbúnir fyrir prófin. Samkvæmt minni reynslu sem námsráðgjafa við HA er þetta stundum satt en þó engan veginn eina ástæðan fyrir prófkvíða.

Heilræði I:

Til að vera í góðu formi fyrir próf, andlega og líkamlega, þarf m.a. að huga að hollu mataræði, rétt samsettri fæðu, og hreyfingu. Þar sem það sem það er mjög misjafnt hvaða líkamsrækt er best fyrir einstaklinga þarf hver og einn að finna hvað hentar honum/henni best.

Heilræði II:

Kynntu þér vel prófareglur HA. Þetta er nauðsynlegt t.d. til að lenda ekki í ógöngum með skráningar úr og í próf. Hugsa þarf að frestum sem gilda um skráningar og auk þess eru í þessum reglum ýmislegt um rétt og skyldur nemenda og skólans sem gagnlegt er að kynna sér.

Undirbúningur fyrir próf

Utan við augljósan undirbúning allra prófa, þ.e. ástundun náms, lestur og þekkingu á efninu, skil á nauðsynlegum verkefnum auk kunnáttu í góðum námsvinnubrögðum, er gott að fara yfir eftirfarandi gátlista:

- Hvaða námsefni er til prófsins.

Reynið að sjá fyrir hvaða efni verður á prófinu. Þetta krefst ekki mikillar yfirlegu eða fágættra dulrænna hæfileika. Spyrjið kennarann t.d. hvaða námsefni þarf að skoða sérstaklega m.t.t. námsbóka, ýmis konar ítarefnis, glósa o.þ.h. Hugsanlega eru einhverjir kennarar sem geta sagt tiltölulega nákvæmlega í hverju þeir prófa. Eflaust munu sumir kennarar segja að allt sem farið hefur verið yfir og allt ítarefni sé lesefni fyrir prófið og þá er bara að haga seglum eftir vindi og skipuleggja undirbúning samkvæmt því.

Finnið út hvaða tegund prófs verður viðhöfð. Er þetta krossapróf, eða munu verða ritgerðarspurningar? Margar stuttar eða færri og langar, eða er prófið blanda af hvoru tveggja. Verður dregið niður fyrir rangt svar á krossaprófi? Er prófið verkefni sem gera má heima? Er prófið munnlegt eða skriflegt, er það tekið á tölvu. Hvað má hafa með í prófið, bækur glósur, allt námsefnið, reiknivélar o.fl.

- Hvaða vægi er á prófinu?

Hér er um að ræða hversu mörg prósent af heildareinkunn námskeiðsins prófið gefur. Þetta er oft gefið til kynna í kennsluskrá og alla vega ætti þetta að vera gefið upp í kennsluáætlun kennara. Þá er mikilvægt að vita stöðu sína í námskeiðum fyrir prófin t.d. hvaða einkunn er búið að ná fyrir verkefni eða annað verkframlag. Hvaða lágmarkseinkunn verður að fá á prófinu. Hvaða einkunn langar þig að fá, nauðsynlegt er að hafa raunhæf markmið. Að sjálfsgöðu vilja allir gera sitt besta og fá góðar einkunnir en stundum er rétt að meta tíma, álag, þekkingu á efninu og mikilvægi einkunnar og hvers námskeiðs og taka ákvarðanir samkvæmt því sem varða undirbúning fyrir próf.

- Hvar er prófið haldið og hversu langan tíma tekur það?

Það virðist liggja í augum uppi að nemendur geri sér grein fyrir þessu. Þó eru alltaf einhverjir sem koma eða hringja fimm mínútum fyrir upphaf prófs á skrifstofur HA og spyrja hvar próf er haldið. Þetta veldur óþarfa streitu sem auðvelt er að fyrirbyggja. Próftöflur liggja fyrir tímanlega fyrir próf og eiga að vera aðgengilegar fyrir alla nemendur á vef HA einnig hanga þær á auglýsingartöflum skólans. Hefðbundin próf í HA geta varað í 3-4 tíma en einnig getur verið um lengri próf að ræða. Þá getur verið gott og nauðsynlegt að taka stutt hlé. Í löngum prófum getur verið nauðsynlegt stoppa skriftir augnablik að teygja aðeins úr sér eftir því sem hægt er í sæti sínu. Þá er gott að draga andann djúpt nokkrum sinnum, anda hægt frá sér og slaka á. Þetta kemur blóðinu á ofurlítið meiri hreyfingu, veitir örlitla slökun og gefur orku til áframhaldsins. Gætið að því að gera þetta á þann hátt að það trufli ekki aðra.

- Áætlun um upplestur.

Áætlun um upplestur ætti að innihalda skipulag á lestrinum sjálfum og gott að setja það skipulag upp í tímatöflu eða stundaskrá sem er gerð með eigin þarfir í huga og miðuð að þeim tíma sem þú hefur.

Hægt er að gera gátlista sem hentar í slíka áætlanagerð.

1. Gera nákvæma áætlun um allan tíma sem er til upplesturs fyrir hvert próf fyrir sig.
2. Yfirfara efni sem er til prófsins. Gera sér grein fyrir umfangi efnisins, áætla tíma í að endurskoða og lesa.
3. Undirstrika, yfirstrika, skoða/skima bækur, kafla, glósur. Sjóða efnið ennþá frekar niður t.d. með því að endurskrifa glósur í minna umfangi en þær fyrri voru. Farið yfir það sem höfundur bókar hefur sett fram sem aðalatriði t.d. í innrömmun á síðum og lesið samantekt í lok kaflanna eða hvers kyns aðra samantekt sem um er að ræða. Notið Post-it miða eða lítil spjöld úr kartoni (flash cards) til að skrifa á það sem þið verðið að kunna. T.d. skilgreiningar, formúlur og/eða aðrar staðreyndir sem þarf að kunna skil á. Post-it miðana er síðan hægt að líma upp hvarvetna þar sem þú ert heima og rekst á þá t.d. við skrifborðið, á eldhússkápa o.s.frv. Spjöldin er hægt að hafa í vasanum og hafa með hvert sem farið er. Taka þessi spjöld upp "í tíma og ótíma" til að lesa og festa í minni, jafnvel í biðröðinni við kassann í matvörubúðinni.
4. Læra utanað ef þörf er á ýmsar upplýsingar s.s. einstöku skilgreiningar, formúlur, gröf, og aðra grafíska framsetningu á efni.
5. Notið glósur til að búa til spurningar sem þú heldur að muni koma á prófi eða svara (munnlega) spurningum úr gömlu prófi. Endurtaktu þetta nokkrum sinnum.

Hægt er að sækja um aðstoð vegna próftöku. Fólk með fatlanir eða sem af líkamlegum ástæðum þarf sérmeðferð á prófum á að snúa sér til námsráðgjafa sem hefur umsýslu með þeim málflokki innan HA. Þetta á einnig við um fólk með leshamlanir og prófkvíða og vanda af slíkum toga. Ef upp koma önnur vandamál vegna próftöku er best að snúa sér til prófstjóra.

Munið að jafn og markviss lestur, góð tímasókn og regluleg ástundun náms alla önnina eru bestu og skilvirkustu vinnubrögð í námi.

Fyrir próf.

Mæta snemma. Þetta gefur oft tíma til að slaka á aðeins áður en þið byrjið. Það er mjög gott að kunna slökunaræfingar sem hægt er að nota áður en gengið er inn í próf og ef þörf þykir annars. Það er alltaf góð byrjun á hverju prófi að slaka aðeins á áður en hafist er handa. Þó er einkum nauðsynlegt fyrir fólk með prófkvíða að kunna slökunaraðferðir því að slökun er að margra áliti ein aðalforsenda kvíðastjórnunar. Fyrir prófkvíða er gott að muna að tala sem minnst við samnemendur áður en prófið hefst. Það er samdóma álit margra að það geti aukið kvíðann. Mörgum þykir gott að ganga til próftökustaðar og einnig er gott að borða næringarríka en létt máltíð áður en farið er í próf.

Í prófinu sjálfu.

Hlustið vel á allar munnlegar leiðbeiningar sem gefnar eru í upphafi prófsins og lesið vel allar skriflegar leiðbeiningar sem kunna að liggja fyrir. Lesið prófið yfir, gangið úr skugga um að þið skiljið allar útskýringar og fyrirmæli. Ef þið þurfið að fá útskýringar hjá kennara skulið þið merkja við það strax og vera tilbúin í að kalla á kennarann þegar hann/hún kemur.

- Lesið prófið aftur, nú ýtarlegar, til að fá hugmynd um hversu mikið þarf að skrifa og gerið ykkur grein fyrir hvaða upplýsingar þurfa að koma fram.
- Gerið ykkur grein fyrir tíma sem þið hafið til að svara spurningunum og hvert vægi hverrar spurningar er. Það er algengt að fólk noti of mikinn tíma til að svara spurningum með litlu vægi.
- Ef þið byrjið að svara spurningu og festist í henni þ.e. gleymið atriðum sem þið haldið að þið kunnið, er oft gott að geyma hana og koma að henni síðar.
- Byrjið á að svara þeim spurningum sem ykkur finnast auðveldastar. Það eykur sjálfstraust til áframhaldsins. Það örvar einnig oft hugarflæði og getur hjálpað við að tengja á milli ýmissa þátta og annarra spurninga í prófi. Ef ekki er dregið niður fyrir röng svör, reynið þá að svara öllum spurningunum.

Farið vel yfir prófið áður en skilað er.

Tillitssemi

Sýndu samnemendum þínum tillitssemi á próftökustað. Próftími er mjög viðkvæm stund fyrir margna og nauðsynlegt að hafa hana sem hjóðlátasta. Margir hafa kvartað um óróleika á próftökustað og samkvæmt þeim kvörtunum ætti t.d. að; forðast að smella í pennum og að tryggja tyggjó með smellum og skellum. Háværar stunur og andvörp og að vera óróleg(ur) í sæti sínu eru pirrandi fyrir margna. Verið með "hjóðlát" nesti.

Mismunandi gerðir prófa.

Krossapróf, fjölvalsspurningar

Einn af kostum þessarar gerðar prófa er að próftaki er venjulega fljótur að taka þau og kennari fljótur að fara yfir þau.

Hér getur verið um að ræða mjög margar gerðir spurninga en nokkuð sameiginlegt með þeim er að próftaki er beðin(n) að velja á milli gefinna atriða. Fjölvalsspurningar geta verið með mismunnandi mörgum svarmöguleikum í sama prófinu.

Hér eru nokkur heilræði varðandi töku krossaprófa.

- Ef í vafa er stundum ráðlegt að láta sjón ráða för, hvað lítur út fyrir að vera réttast,
- Láta heyrn ráða för, hvað hljómar réttast. Varið ykkur samt á þessu tvennu ef dregið er niður fyrir rangt svar.
- Útilokið öll svör sem eru örugglega röng
- Varist "gildur" t.d. svör sem gætu litið út fyrir að vera rétt, bullsvör, svör sem eru ætluð til að villa um fyrir próftaka, spurningum sem eru ruglingslega orðaðar t.d. " Allt sem hér á eftir er rétt nema..."
- Skoðið vel og varist fullyrðingar sem segja; -- allt, ekkert, alltaf, aldrei.
- Byrjið á léttustu spurningum
- Ef spurningarnar eru langar er oft gott ráð að byrja á að lesa svörin
- Skoðið gömul próf með það fyrir augum að læra hvernig maður tekur krossapróf

Ritgerðarspurningar

Í þessu tilfelli þarf próftakinn að vera nákvæmur og skýr því að jafnan er ætlast til að nemandi komi frá sér miklum upplýsingum í stuttum og hnitmiðuðum texta. Próftakinn þarf því að skipuleggja hugsun sína út frá þekkingu á efninu og samtímis gera sér grein fyrir tímamörkum. Nokkur heilræði varðandi ritgerðaspurningar:

- Lesið allar spurningarnar fyrst. Gangið úr skugga um að þið skiljið allt sem þar stendur. Það að lesa allar spurningarnar fyrst er ekki síst hugsað til að athuga hvort þær tengjast að einhverju leyti. Ef þær tengjast innbyrðis er hægt með yfirlestrinum að fá vitneskju um hvað á við að skrifa við hverja spurningu fyrir sig. Þetta er einskona flokkun á efni og þekkingu.
- Þegar lesið er yfir er mikilvægt að punkta niður stikkorð sem koma upp í hugann við lesturinn.
- Góð hugmynd er að búa til lítið hugtakakort, sem svör eru síðan skrifuð út frá.
- Svára spurningunni eins vel og hægt er. Ekki blanda óviðkomandi efni inn í hana. Skoðið vel hvað beðið er um í spurningunum, athugið orðanotkun kennarans og svarið eftir því. Ef beðið er um að bera saman tvær kenningar þá þarf að gera það en ekki útskýra þær, skilgreina eða lýsa þeim nema að beðið sé um það líka. Haldið ykkur við það sem beðið er um.
- Ekki nota slanguryrði og/eða styttingar sem þið hugsanlega notið annars. Sýnið að þið kunníð góða íslensku og notið fagorð ef/þegar það á við. Skrifið skýrt, vandið frágang eins og hægt er.
- Reynið að vera eins skýr og skorinorð og ykkur er unnt.
- Lesa vel yfir hvert svar fyrir sig að lokum.

Próf þar sem öll gögn eru leyfð.

Próf þar sem kennari leyfir öll gögn eru oft erfiðustu prófin því að þá er gjarna ætlast til að próftaki geti skilað mikilli og jafnvel flókinni þekkingu á stuttum tíma.

- Þegar verið er að búa sig undir próf af þessu tagi er nauðsynlegt að vinna skipulega og fara vel yfir gögnin sem áætlað er að hafa í prófinu.
- Skrifið á sérstakt blað t.d. allar formúlur, mikilvægar skilgreiningar og annað sem þarf að kunna.
- Merkið bækur með Post-it miðum eða einhverju slíku, límið á blaðsíður t.d. þar sem eru mikilvæg gröf, myndir og slíkt. Þetta auðveldar að finna mikilvæga hluti í bókinni í prófinu og sparar tíma sem annars færi í að leita og fletta fram og tilbaka.

- Ef reiknað er með að nota glósur sem safnast hafa upp yfir misserið er rétt að númera þær í einhverju kerfi og jafnvel skrifa efnisyfirlit á eitt blað.

Athugið að engir af þessum punktum eru hugsaðir sem staðgenglar þess að lesa vel undir próf og alltaf gildir það sem sagt var í upphafi að; jafn og markviss lestur, góð tímasókn og regluleg ástundun náms alla önnina eru bestu og skilvirkustu vinnubrögð í námi.

Munið að nálgast prófið með því viðhorfi að þið ætlið að gera ykkar besta. Gangi ykkur vel.

Tekið saman af Solveigu Hrafnadóttur haustið 2002 og endurskoðað í febrúar 2003. Efniviður sóttur í bækurnar: *Becoming a Master Student* eftir Dave Ellis, Houghton Mifflin Company, Boston, New York. *The Secrets of Taking Any Test*, eftir Judith N. Meyers, Learnig Express, New York. *Teaching Study Skills and Strategies in College* eftir Patricia Iannuzzi, Stephen S. Strichart og Charles T. Mangrum II, Allyn and Bacon og *The Great Big book of How to study* eftir Ron Fry, CareersPress, Franklin Lakes New York.