

## SINAV KAYGISI VE DENEME SINAVLARINA BİR BAKIŞ

Sınav kaygısı günlük yaşamın içinde gizlidir. Bu gizlilik ve belirsizliği farketmek ve tedbirleri almak için özenli olmak, iş birliği yapmak, uzun zaman öncesinden bu konu ile ilgilenmek gerekir.

Peki deneme sınavlarına bakış açısı nasıl olmalı?

Sıralama başkaları ile kıyaslamaya neden olduğu için risklidir. Sınav kaygısını arttıracak ya da oluşturacak bir nedendir. Sıralamaya bakmanın önemli olmadığını farkederek bakış açısını değiştirmek gerekir. Sıralamaya bakmak bireyin toplum baskısını sırtında taşıması demektir.

Ayrıca en çok yapılan hatalardan biri de kıyaslama yapmayı içeren cümleleri sınav girecek kişinin sıklıkla duymasındır.

Peki deneme sınavları nedir? Ne işe yarar?

Sınava girecek bireylerin sınav stratejisi geliştirmeye ihtiyaçları vardır. Sınavlar bu ihtiyacı karşılamak için yapılır. Sınav stratejileri içinde şunlar bulunmaktadır. Zaman yönetimi becerisi, optik form işaretleme becerisi, kurşun kalem kullanmanın önemini farketme, öğrencinin çalışma programı kullanarak ilerlemesi gerektiğini anlama, Öğrencinin anlayamadığı ya da tekrara ihtiyaç duyduğu konuları farketmesini sağlamak, öğrencinin çeşitli soru tipleri ile tanışmasını sağlamak, öğrencinin başarılı olduğu ve daha az başarılı olduğu dersleri kağıt üzerinde kendi gözleri ile görmesini sağlamak.

Deneme sınavlarının sonuçları değerlendirilirken, bireyin eksikleri üzerine odaklanmalı ve bu eksikleri tamamlayıcı çalışmalar üretilmelidir.

Deneme sınavlarına katılan bireylerin ise ciddi bir tavır takınarak sınavlarını olmaları gerekir.

AYŞEGÜL SARAL

REHBER ÖĞRETMEN