

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

ADI SOYADI : SINIFI :
CİNSİYET : UYGULAMA TARİHİ :

Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse sağdaki boşluğa " doğru " anlamına gelen D harfinin altına X işareti; her zaman veya genellikle geçerli değilse " yanlış " anlamına gelen Y harfinin altına X işareti koyunuz. Sınav kaygınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme ancak sizin gerçekçi olmanızla mümkündür.

	D	Y
1. Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim	()	()
2. Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına sebep olmaz	()	()
3. Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar	()	()
4. Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını zannediyorum	()	()
5. Önemli bir sınavdan önce / sonra canım bir şey yapmak istemez	()	()
6. Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim	()	()
7. Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez	()	()
8. Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara gelirler	()	()
9. Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımla çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm	()	()
10. Eğer sınavlar olmasaydı dersleri daha iyi öğreneceğimden eminim	()	()
11. Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarıyı etkiler.	()	()
12. Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar	()	()
13. Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım	()	()
14. Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişelenirim	()	()
15. Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor	()	()
16. Kendimi bir toplayabilsem, birçok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum	()	()
17. Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler	()	()
18. Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığımı duygusunu yaşayamam	()	()
19. Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem	()	()
20. Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır	()	()
21. Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı, vb. beni rahatsız eder	()	()
22. Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve huzursuz olurum	()	()
23. Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim	()	()
24. Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez	()	()
25. Düşük not aldığımda hiç kimseye notumu söylemem	()	()
26. Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırarak gelir	()	()
27. Önemli sınavlardan önce midem bulanır	()	()
28. Önemli bir sınava hazırlanırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım	()	()
29. Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim	()	()
30. Bir sınav veya teste başlarken ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim	()	()
31. Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm	()	()

	D	Y
32. Eğer kırık not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Sınav sırasında, bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu hissediyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına neden olur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Bir sınava ne kadar çok çalışırsam, o kadar çok karıştırıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim, ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Başarısız olursam arkadaşlarımdan gözünde değerimin düşeceğini biliyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik halinde olurum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bunu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamayı tercih ederdim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımdan kaç aldığımı bilmek isterim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Kırık not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsam çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Sınavdaki sonuçların hayat başarımla ve güvenliğimle doğrudan ilişkili olduğunu düşünürüm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C E V A P A N A H T A R I

I . Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler.

3 14 17 25 32 37 41 46

II . Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler.

2 9 16 24 31 38 40

III. Gelecekle ilgili endişeler.

1 8 15 23 30 49

IV . Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler.

6 11 18 26 33 42

V . Bedensel tepkiler.

5 12 19 27 34 39 43

VI . Zihinsel tepkiler.

4 13 20 21 28 35 36 37 48 50

VII. Genel sınav kaygısı.

7 10 22 29 44 45

Y O R U M A N A H T A R I

I . BAŞKALARININ GÖRÜŞÜ

8-4 Başkalarının sizi nasıl gördüğü sizin için büyük önem taşıyor. Çevrenizdeki insanların değerlendirmeleri bir sınav durumunda zihinsel faaliyetlerinizi olumsuz etkiliyor ve sınav başarınızı tehlikeye atıyor.

3-0 Başkalarının sizinle ilgili görüşleri sizin için fazla önem taşıyor. Bu sebeple sınavlara hazırlanırken çevrenizdeki insanların sizinle ilgili ne düşündükleri üzerinde kafa yorup zaman ve enerji kaybetmiyorsunuz.

II . KENDİ GÖRÜŞÜNÜZ

7-4 Sınavlardaki başarınızla kendinize olan saygınızı eşdeğer görüyorsunuz. Sınavlarda ölçülerin kişilik değerinizi olmayıp bilgi düzeyiniz olduğunu kabullenmeniz gerekir. Düşünce biçiminiz problemleri çözmek konusunda size yardımcı olmadığı gibi, endişelerinizi arttırıp elinizi kolunuzu bağlıyor.

3-0 Sınavlardaki başarınızla kendi kişiliğinize verdiğiniz değeri birbirinden oldukça iyi ayırabildiğiniz anlaşılmaktadır. Bu tutumunuz problemleri daha etkili biçimde çözmeye imkan vermekte okul başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

III . GELECEKLE İLGİLİ ENDİŞELER

6-3 Sınavlardaki başarınızı gelecekteki mutluluğunuz ve başarınızın tek ölçüsü olarak görüyorsunuz. Bu yaklaşım biçiminin sonucu olarak sınavların güvenliğiniz ve amaçlarınıza ulaşmanız konusunda engel olduğunu düşünüyorsunuz. Bu düşünceler bilginizi yeterince ortaya koymanızı güçleştiriyor ve başarınızı tehdit ediyor.

2-0 Gelecekteki mutluluğunuzun, başarınızın ve güvenliğinizin tek belirleyicisinin sınavlardaki başarınız olmadığını farkındasınız. Bu sebeple sınavlara geçilmesi gereken aşamalar olarak bakınız, bilginizi yeterince ortaya koymanıza imkan veriyor.

IV . HAZIRLANMAKLA İLGİLİ ENDİŞELER

6-3 Sınavları konusundaki değeriniz ve gelecekteki güvenliğinizin bir ölçüsü olarak gördüğünüz için herhangi bir sınava hazırlık dönemi sizin için bir kriz dönemi oluyor. Sınavda başarılı olmanızı sağlayacak olan hazırlanma tekniklerinizi öğrenirseniz kendinize güveniniz artacak, endişelerinizi kontrol etmek için önemli bir adım atmış olursunuz.

2-0 Bir sınava verdiğiniz önem, o sınavın kendi değerinden büyük olmadığı için, sınavlara büyük bir gerginlik hissetmeden hazırlanıyorsunuz. Sınavda başarılı olabilmek için, sınava hazırlanmanın sistemini bilmeniz, gereksiz gerginlikleri yaşamamanıza ve sınava huzurlu bir şekilde çalışarak başarınızın yükselmesine olanak sağlıyor.

V . BEDENSEL TEPKİLER

7-4 Bir sınava hazırlanırken iştahsızlık, uykusuzluk, gerginlik gibi bir çok bedensel rahatsızlıkla mücadele etmek zorunda kaldığınız anlaşılmaktadır. Bu rahatsızlıklar sınavla ilgili hazırlığınızı güçleştirmekte ve başarınızı olumsuz yönde etkilemektedir. Bedensel tepkilerinizi kontrol etmeyi başarmanız zihinsel olarak hem hazırlığınızı, hem de sınavda bildiklerinizi ortaya koymanızı kolaylaştıracaktır.

3-0 Sınava hazırlık sırasında heyecanınızı kontrol edebildiğiniz ve bedensel olarak çalışmanızı zorlaştıracak bir rahatsızlık hissetmediğiniz anlaşılmaktadır.

VI . ZİHİNSEL TEPKİLER

10-4 Sınava hazırlanırken veya sınav arasında çevrenizde olan bitenden fazlasıyla etkilenmeniz ve dikkatinizi toplamanızda güçlük çekmeniz yüksek sınav kaygısının işaretidir. Bu durum düşünce akışını yavaşlatır ve başarıyı engeller. Zihinsel ve bedensel rahatsızlığınız birbirini körükler ve sınava hazırlığınızı zorlaştırır. Sınavlarda başarılı olabilmek için zihinsel tepkilerinizi kontrol altına almayı öğrenmeniz gerekmektedir.

3-0 Zihinsel açıdan sınava hazırlanırken veya sınav sırasında önemli bir rahatsızlık yaşamadığınız görülmektedir. Heyecanınızı kontrol etmeniz zihinsel ve duygusal olarak hazırlığınızı kolaylaştırmakta ve başarınızı arttırmaktadır.

VII . GENEL SINAV KAYGISI

6-3 Sınavlarda kendinize güvenemediğiniz, sınavları varlığınız ve geleceğiniz için bir tehdit olarak gördüğünüz anlaşılmaktadır. Sınavlara sahip oldukları önemin çok üzerinde değer vermekte ve belki de bu sebeple çok fazla heyecanlanmaktasınız. Sınav kaygınızı azaltacak teknikleri öğrenmeniz, hem eğitim başarınızı yükseltecek hem hayattan aldığınız zevki arttıracak, hem de sizi daha etkili bir insan yapacaktır.

2-0 Sınavları geçilmesi gereken zorunlu engeller olarak görüp hazırlandığınız görülmektedir. Eğitim hayatındaki sınavların hayatın bir parçası olduğunun farkındasınız ve bu tavrınız sınavlara hazırlığınızı kolaylaştırarak eğitim başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.