|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Sınav Kaygısı Ölçeği** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Yönerge :Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse, sağdaki boşluğu “doğru” anlamına gelen  |  |  |
| D harfinin altına X işareti, her zaman veya genellikle geçerli değil ise “yanlış” anlamına gelen Y harfinin altına X işareti |  |  |
|  koyunuz. Çalışma davranışınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme ancak sizin gerçekçi olmanız ile mümkündür. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **D Y**  |
| 1. Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolun olmasını isterdim  |  |  |  |  |
| 2. Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına sebep olmaz. |  |  |  |  |
| 3. Çevremizdekiler (ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar. |  |  |  |  |
| 4. Bir sınav sırasında , bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissediyorum. |  |  |  |  |
| 5. Önemli bir sınavdan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez. |  |  |  |  |  |
| 6. Öğretmenim sık, sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim. |  |  |  |  |
| 7. Sınavların mutlaka resmi, ciddi gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez. |  |  |  |  |  |
| 8. Sınavda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara gelirler. |  |  |  |  |  |
| 9. Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımın çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünüyorum. |  |
| 10. Eğer sınavlar olmasaydı, dersleri daha iyi öğreneceğimden eminim. |  |  |  |  |  |
| 11. Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarımı 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, bir çok kişiden daha iyi not alacağımı biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 17. Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşürecekler. |  |  |  |  |  |
| 18. Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşayamam. |  |  |  |  |  |
| 19. Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem. |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır. |  |  |  |  |  |  |
| 21. Bir sınav sırasında dışarıda gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı v .b ve beni rahatsız eder. |  |  |
| 22. Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum.  |  |  |  |  |  |  |
| 23. Sınavlar 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 bağırmak gelir. |  |  |  |  |  |  |
| 27. Önemli sınavlardan önce midem bulanır. |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. Önemli bir sıva çalışırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım. |  |  |  |  |
| 29. Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim. |  |  |  |  |
| 30. Başlarken bir sınav veya testte ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim. |  |  |  |  |
| 31. Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman,zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığı düşünürüm. |  |  |  |
| 32. Eğer kırık not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar. |  |  |  |  |  |
| 33. Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir. |  |  |  |
| 34. Sınav sırasında, bacağımı salladığımı parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ediyorum.  |  |  |  |  |
| 35. Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm. |  |  |  |  |
| 36. Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına sebep olur. |  |  |  |  |  |
| 37. Bir sınava ne kadar çok çalışırsam, bir sınava ne kadar çok çalışırsam o kadar çok karıştırıyorum. |  |  |  |
| 38. Başarısız olursam, kendim ile ilgili görüşlerim değişir. |  |  |  |  |  |  |
| 39. Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır. |  |  |  |  |  |  |
| 40. Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim nede, zihinsel olarak gevşeye bilirim. |  |  |  |
| 41. Başarısız olursam arkadaşlarımın gözünde değerimin düşeceğini biliyorum. |  |  |  |  |  |
| 42. Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilmemektir. |  |  |  |  |
| 43. Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik halinde olurum. |  |  |  |  |
| 44. Testi, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim. |  |  |
| 45. Sınav geçmek için sınava girmektense ödev hazırlamayı tercih ederim |  |  |  |  |  |
| 46. Kendi notumu söylemen önce arkadaşlarımın kaç aldığını bilmek isterim. |  |  |  |  |  |
| 47. Kırık not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor. |  |  |  |
| 48. Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsam çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum. |  |  |  |
| 49. Sınavdaki sonuçların hayat başarım ve güvenliğimle doğrudan ilgili olduğunu düşünürüm. |  |  |  |  |
| 50. Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum. |  |  |  |  |