

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: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. Çalışma davranışınızla 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 hissediyorum.
5. Önemli bir sınavdan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez.
6. Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim.
7. Sınavların mutlaka resmi,ciddi, gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez.
8. Sınavlarda 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 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,bir çok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum.
- 17.Başarısız olursam,insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler.
- 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 dışarıdan gelen gürültüler,çevremdekilerin çıkardıkları sesler,ışık, oda sıcaklığı vb. beni rahatsız eder.
- 22.Sınavdan önce daima huzursuz,gergin ve sıkıntılı oluyorum.
- 23.Sınavların insanların gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim.
- 24.Sınavlar insanların 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 içimden bağırarak gelir.
- 28.Önemli bir sınava çalışırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım.
- 29.Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissedirim.
- 30.Başlarken bir sınav veya teste ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim.
- 31.Bir sınavda başarılı olamazsam,zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm.
- 32.Eğer kırık not alırsam,annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar.
- 33.Sınavla 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,o kadar çok karıştırıyorum.
- 38.Başarısız olursam,kendimle ilgili görüşlerim değişir.
- 39.Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır.
- 40.Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim,ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim.

41. Başarısız olursam arkadaşlarımın gözünde değerimin düşeceğini biliyorum.
42. Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı.....
bilememektir.
43. Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik
halinde olurum.
44. Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını
bilmelerini ve bu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim.
45. Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamayı tercih ederdim.
46. Kendi notumu söylemeden 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 başarımlarım ve güvenliğimle doğrudan ilgili olduğunu
düşünürüm.
50. Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar
heyecanlanıyorum.

CEVAP ANAHTARI

1. Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler.
3,14,17,25,32,41,46,47
2. Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler.
2,9,16,24,31,38,40
3. Gelecekle ilgili endişeler.
1,8,15,23,30,49
4. Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler.
6,11,18,26,33,42
5. Bedensel tepkiler.
5,12,19,27,34,39,43.
6. Zihinsel tepkiler.
4,13,20,21,28,35,36,37,48,50.
7. Genel sınav kaygısı.
7,10,22,29,44,45.

D sütununun altına koyulan x işaretleri kaygı açısından puan alır.

YORUM ANAHTARI

1.Başkalarının 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.

2.Kendi görüşünüz

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

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

3.Gelecekle ilgili endişeler

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 olmadığının farkındasınız. Bu sebeple sınavlara geçilmesi gereken aşamalar olarak bakmanız, bilginizi yeterince ortaya koymanıza imkan veriyor.

4.Hazırlanmakla ilgili endişeler

6-3 Sınavları kişiliğiniz 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 olacaksınız.

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 imkan veriyor.

5.Bedensel tepkiler

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.

6.Zihinsel tepkiler

10-4 Sınava hazırlanırken veya sınav arasında çevrenizle olan bitenden fazlasıyla etkilenmeniz ve dikkatinizi toplamakta 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.

4-0 Zihinsel açıdan sınava hazırlanırken veya sınav sırasında önemli bir rahatsızlık yaşamadığınız görülmektedir. Heyecanınızı kontrol etmeniz,zihinsel ve duygusal olarak hazırlığınızı kolaylaştırmakta ve başarıınızı artırmaktadır.

7.Genel sınav kaygısı

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 başarıınızı yükseltecek,hem hayattan aldığınız zevki artıracak,hem de sizi daha etkili bir insan yapacaktır.

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