

## **SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ**

**NEDEN VE NE ZAMAN KULLANILMALI?** Sınav kaygısı ölçeği sınav kaygısı yaşayan öğrencileri tespit etmek, sınav kaygısının nedenlerini ortaya çıkartıp, çözüm yollarını bulmak amacıyla kullanılır.

**KİMLERE, NASIL UYGULANIR?** Ortaokul 6.7.8. sınıflar ile ortaöğretim kademesindeki tüm öğrencilere uygulanır. Sınıf rehber öğretmeni/rehber öğretmen sınav kaygısı ölçeğini öğrencilere dağıtır, yönergelerini okur ve ölçeğin uygulanmasını sağlar.

**NASIL DEĞERLENDİRİLİR VE YORUMLANIR?** Ölçek sonuçları cevap anahtarına göre yorumlanır, doğru şıkkını işaretleyenlere 1 puan, yanlış şıkkını işaretleyenlere ise puan verilmez. Cevap anahtarında yer alan bölümlerin her birinde bulunan puanlar, ayrı ayrı toplanıp, değerlendirilir. Ölçeğin yorumlanması, yorum anahtarına göre yapılır. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilere gerekli bireysel ve grup rehberlik çalışmaları yapılır.

### **CEVAP ANAHTARI**

#### **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 4

## YORUM ANAHTARI

### 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 bağıyor.
- 3-0 Sınavlardaki başarınızla kendi kişiliğinize verdiğiniz değeri birbirinden oldukça iyi ayırabildiğiniz anlaşılmaktadır. Bu tutumunuz problemleri daha etkili biçimde çözenize imkân 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 koymaya imkân veriyor.

### IV . HAZIRLANMAKLA İLGİLİ ENDİŞELER

- 6-3 Sınavları konusundaki değerinizi 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.

## SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Okulu..... :  
Adı, soyadı..... :  
Sınıfı..... :  
Cinsiyeti..... :

Tarih : ..../.../20

**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. 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 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 yaşıyorum		
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		
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 hissediyorum		
35. Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm		
36. Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına neden 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 arkadaşlarımdan 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 bunu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim		
45. Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamayı tercih ederdim		
46. Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımdan kaç aldığımı 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 başarımla ve güvenliğimle doğrudan ilişkili olduğunu düşünürüm		
50. Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum		

