

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

NEDEN VE NE ZAMAN KULLANILMALI?

Sınav kaygısı ölçeği sınav kaygısı yaşayan öğrencileri tespit etmek, sınav kaygısının nedenlerini ortaya çıkarmak ve çözüm yollarını bulmak amacıyla kullanılır.

KİMLERE, NASIL UYGULANIR?

Ortaokul 6.7.8. sınıflar ile ortaöğretim kademesindeki tüm öğrencilere uygulanır. Sınıf rehber öğretmeni veya okul psikolojik danışmanı sınav kaygısı ölçeğini öğrencilere dağıtır, yönergesini okur ve ölçeğin uygulanmasını sağlar. Ölçekte toplamda 50 tane ifade bulunmaktadır. Öğrenciler, ölçekteki ifadeler onlar için her zaman veya genellikle geçerliyse " doğru " anlamına gelen D harfini; her zaman veya genellikle geçerli değilse " yanlış " anlamına gelen Y harfini işaretlerler.

NASIL DEĞERLENDİRİLİR VE YORUMLANIR?

Ölçek sonuçları cevap anahtarına göre yorumlanır, doğru şıkkını işaretleyenlere 1 puan, yanlış şıkkını işaretleyenlere ise puan verilmez. Ölçekte 7 tane alt başlık bulunmaktadır. 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						
1 . Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler.	2. Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler.	3. Gelecekle ilgili endişeler.	4. Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler.	5. Bedensel tepkiler.	6. Zihinsel tepkiler.	7.Genel sınav kaygısı
3	2	1	6	5	4	7
14	9	8	11	12	13	10
17	16	15	18	19	20	22
25	24	23	26	27	21	29
32	31	30	33	34	28	44
41	38	49	42	39	35	45
46	40			43	37	
37					48	
					50	

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Tarih:...../...../202...

Okul:
Sınıf:
Ad ve Soyadı:
Nu:

YÖNERGE: Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse " doğru " anlamına gelen D harfini; her zaman veya genellikle geçerli değilse " yanlış " anlamına gelen Y harfini işaretletiniz. Sınav kaygınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme ancak ölçeği gerçekçi bir şekilde doldurmanızla mümkündür.

1	Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolun olmasını isterim.	D	Y
2	Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına yardımcı olmaz.	D	Y
3	Çevremizdekiler (ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar.	D	Y
4	Bir sınav sırasında bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissediyorum.	D	Y
5	Önemli bir sınavdan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez.	D	Y
6	Öğretmenim sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim.	D	Y
7	Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez.	D	Y
8	Sınavda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara gelirler.	D	Y
9	Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımla çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünüyorum.	D	Y
10	Eğer sınavlar olmasaydı dersleri daha iyi öğreneceğimden eminim.	D	Y
11	Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınav hazırlığımı ve sınav başarıımı etkiler.	D	Y
12	Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar.	D	Y
13	Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından endişe duyarım.	D	Y
14	Her zaman düşünmesem de başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacakları konusunda endişelenirim.	D	Y
15	Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olması beni üzüyor.	D	Y
16	Kendimi bir toplayabilsem, birçok kişiden daha iyi not alacağımı biliyorum.	D	Y
17	Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşürecekler.	D	Y
18	Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşayamam.	D	Y
19	Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem.	D	Y
20	Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır.	D	Y
21	Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı v.b. beni rahatsız eder.	D	Y
22	Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum.	D	Y
23	Sınavlar insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim.	D	Y
24	Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez.	D	Y
25	Düşük not aldığımda, hiç kimseye notumu söylemem.	D	Y
26	Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırarak gelir.	D	Y
27	Önemli sınavlardan önce midem bulanır.	D	Y
28	Önemli bir sınava çalışırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım.	D	Y
29	Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim.	D	Y
30	Başlarken bir sınav veya testte ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim.	D	Y
31	Bir sınavda başarılı olamazsam zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığı düşünürüm.	D	Y
32	Eğer kırık not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar.	D	Y
33	Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir.	D	Y
34	Sınav sırasında, bacağımı salladığımı parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ediyorum.	D	Y

35	Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	D	Y
36	Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına sebep olur.	D	Y
37	Bir sınava ne kadar çok çalışırsam o kadar çok karıştırıyorum.	D	Y
38	Başarısız olursam, kendim ile ilgili görüşlerim değişir.	D	Y
39	Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır.	D	Y
40	Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim ne de zihinsel olarak gevşeye bilirim.	D	Y
41	Başarısız olursam arkadaşlarımdan gözünde değerimin düşeceğini biliyorum.	D	Y
42	Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilmemektir.	D	Y
43	Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik halinde olurum.	D	Y
44	Testi değerlendirenlerin bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bunu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim.	D	Y
45	Sınıf geçmek için sınava girmektense ödev hazırlamayı tercih ederim	D	Y
46	Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımdan kaç aldığını bilmek isterim.	D	Y
47	Kırık not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor.	D	Y
48	Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsam daha başarılı olacağımı düşünüyorum.	D	Y
49	Sınavdaki sonuçların hayat başarımla ve güvenliğimle doğrudan ilgili olduğunu düşünürüm.	D	Y
50	Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum.	D	Y

CEVAP ANAHTARI

1. Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler.	PUAN D=1 Y=0 (Puanlanmaz)
3	
14	
17	
25	
32	
41	
46	
37	
TOPLAM PUAN	

2. Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler.	PUAN D=1 Y=0 (Puanlanmaz)
2	
9	
16	
24	
31	
38	
40	
TOPLAM PUAN	

3. Gelecekle ilgili endişeler.	PUAN D=1 Y=0 (Puanlanmaz)
1	
8	
15	
23	
30	
49	
TOPLAM PUAN	

4. Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler.	PUAN D=1 Y=0 (Puanlanmaz)
6	
11	
18	
26	
33	
TOPLAM PUAN	

5. Bedensel tepkiler.	PUAN D=1 Y=0 (Puanlanmaz)
5	
12	
19	
27	
34	
39	
43	
TOPLAM PUAN	

6. Zihinsel tepkiler.	PUAN D=1 Y=0 (Puanlanmaz)
4	
13	
20	
21	
28	
35	
37	
48	
50	
TOPLAM PUAN	

7. Genel sınav kaygısı	PUAN D=1 Y=0 (Puanlanmaz)
7	
10	
22	
29	
44	
45	
TOPLAM PUAN	

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ YORUM ANAHTARI

1. Başkalarının görüşü	
8-4	Başkalarının sizi nasıl gördüğü sizin için büyük önem taşıyor. Çevrenizdeki insanların değerlendirmeleri bir sınav durumunda zihinsel faaliyetinizi 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 arttırıp elinizi kolunuzu bağlıyor.
3-0	Sınavlardaki başarınızla kendi kişiliğinize verdiğiniz değeri birbirinden oldukça iyi ayırabildiğiniz anlaşılmaktadır. Bu tutumunuz problemleri daha etkili bir 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 güvenliğinin ve amaçlarınıza ulaşmanız konusunda engel olduğunu düşünüyorsunuz. Bu düşünceler bilginizi yeterince ortaya koymayı 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 bakmanız, bilginizi yeterince ortaya koymaya imkân veriyor.
4. Hazırlanmakla ilgili endişeler	
6-3	Sınavları kişiliğiniz konusundaki değerleriniz ve gelecekteki güvenliğinizin bir ölçüsü olarak gördüğünüz için herhangi bir sınava hazırlık dönemi sizin için bir kriz dönemi oluyor. Sınavda başarılı olmanızı sağlayacak olan hazırlama 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 hazırlamanın sistemini bilmeniz, gereksiz gerginlikleri yaşamamanıza ve sınava huzurlu bir şekilde çalışarak başarmanızın yükselmesine imkân veriyor.
5. Bedensel tepkiler	
7-4	Bir sınava hazırlanırken iştahsızlık, uykusuzluk, gerginlik gibi birçok bedensel rahatsızlıkla mücadele etmek zorunda kaldığınız anlaşılmaktadır. Bu rahatsızlıklar sınavla ilgili hazırlığınızı güçleştirmekte ve başarınızı olumsuz yönde etkilemektedir. Bedensel tepkilerini kontrol etmeyi başarmanız zihinsel olarak hem hazırlığınızı, hem de sınavda bildiklerinizi ortaya koymaya 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 çevrenizde 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 başarınızı 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 başarınızı 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 başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								