SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

1.	Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.	D	Y
2.	Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına sebep olmaz.	D	Y
3.	Çevremdekiler (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 birşey yemek istemez.	D	Y
6.	Öğretmenin 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.	Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara gelirler.	D	Y
9.	Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımın çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm.	D	Y
10.	Eğer sınavlar olmasaydı, dersleri daha iyi öğreneceğimden eminim.	D	Y
11.	Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarımı etkiler.	D	Y
12.	Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar.	D	Y
13.	Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım.	D	Y
14.	Herzaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişelenirim.	D	Y
15.	Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor.	D	Y
16.	Kendimi bir toplayabilsem, birçok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum.	D	Y
17.	Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler.	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 çıkarttıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı beni rahatsız eder.	D	Y
22.	Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum.	D	Y
23.	Sınavların insanların 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 bağırmak 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 teste ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim.	D	Y
31.	Bir sınavda başarılı olmazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı 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 çok endişelendirir.	D	Y
34.	Sınav sırasında, bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu farkediyorum.	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, kendimle 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 gevşeyebilirim.	D	Y
41.	Başarısız olursam arkadaşlarımın 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 ederdim.	D	Y
46.	Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımın 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 gitsem ve zamanla sınırlanmamış olsam çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum.	D	Y
49.	Sınavdaki sonuçların hayattaki başarım ve güvenliğimle doğrudan ilgili olduğunu düşünürüm.	D	Y
50.	Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum.	D	Y

SOYADI : .....

ADI : .....

OKULU : .....

SINIF : .....

ADRES : .....

.....

SOYADI - ADI (Önce soyadınızı, bir boş kutu bırakarak adınızı kodlayınız.)

A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç	Ç
D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ	Ğ
H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
İ	İ	İ	İ	İ	İ	İ	İ	İ	İ	İ	İ	İ	İ	İ	İ	İ	İ	İ	İ
J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O
Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö	Ö
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş	Ş
T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U
Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü
V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z

TELEFON NO									
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

GRUP NO.			ÖĞRENCİ NO.					
0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9