

SINAV TUTUMU ENVANTERİ

Cinsiyet: K () E ()

YÖNERGE: Aşağıda, insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade verilmiştir. Bunların her birini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin sağındaki boşluklardan uygun olanın içini karalayın. Burada doğru ya da yanlış yanıt yoktur. İfadelerin hiçbiri üzerinde fazla zaman harcamadan yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

		Hemen Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Hemen Her Zaman
1	Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissedirim				
2	O dersten alacağım notu düşünmek, sınav sırasında başarıyı olumsuz yönde etkiler				
3	Önemli sınavlarda donup kalırım				
4	Sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam				
5	Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır				
6	Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissedirim				
7	Önemli bir sınav sırasında kendimi sinirli ve rahatsız hissedirim				
8	Başarısız olma düşünceleri, dikkatimi sınav üzerinde toplamama engel olur				
9	Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli hissedirim				
10	Önemli sınavlarda sinirlerim öylesine gerilir ki midem bulanır				
11	Bir sınav kağıdını geri almadan hemen önce huzursuz olurum				
12	Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim				
13	Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim				
14	Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım				
15	Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim				
16	Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim				
17	Sınavlar sırasında, başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam				
18	Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim				
19	Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye (kurmamaya) çalışırım, fakat yapamam				
20	Sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum				

ARKA SAYFAYA GEÇİNİZ

değerlendirme:

hemen hiçbir zaman 1, bazen 2, sık sık 3, her zaman 4 diye puanlanır.

Sadece 1.madde ters maddedir onun puanlaması 4-3-2-1 şeklinde yapılacaktır.

Tüm maddeler için puanlama yapıldıktan sonra toplam puanı 50 üstünde olan öğrenciler için "sınav kaygısı" yaşıyor yorumu yapılabilir.