**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 ?** İlköğretim 6.7.8. sınıflar ile ortaöğretim kademesindeki tüm öğrencilere uygulanır. Sınıf rehber öğretmeni sınav kaygısı ölçeğini öğrencilere dağıtır, yönergesini 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.

C E V A P A N A H T A R I

**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

Y O R U M A N A H T A R I

***I . BAŞKALARININ GÖRÜŞÜ***

* 1. Başkalarının sizi nasıl gördüğü sizin için büyük önem taşıyor. Çevrenizdeki insanların değerlendirmeleri bir sınav durumunda zihinsel faaliyetlerinizi olumsuz etkiliyor ve sınav başarınızı tehlikeye atıyor.
1. Başkalarının sizinle ilgili görüşleri sizin için fazla önem taşımıyor. 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 değeriniz olmayıp bilgi düzeyiniz olduğunu kabullenmeniz gerekir. Düşünce biçiminiz problemleri çözmek konusunda size yardımcı olmadığı gibi, endişelerinizi arttırıp elinizi kolunuzu bağlıyor.

1. Sınavlardaki başarınızla kendi kişiliğinize verdiğiniz değeri birbirinden oldukça iyi ayırabildiğiniz anlaşılmaktadır. Bu tutumunuz problemleri daha etkili biçimde çözmenize imkan 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 olmadığının farkındasınız. Bu sebeple sınavlara geçilmesi gereken aşamalar olarak bakınız, bilginizi yeterince ortaya koymanıza imkan veriyor.

***IV . HAZIRLANMAKLA İLGİLİ ENDİŞELER***

 6-3 Sınavları 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 olursunuz.

1. 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.

1. 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.