

	YÖNERGE : Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse, yanıtlarınızı girebileceğiniz sütündeki ilgili hücreye “doğru” anlamına gelen (1) rakamını, her zaman veya genellikle geçerli değilse “yanlış” anlamına gelen (0) rakamını yazı	
-	ADINIZ VE SOYADINIZ:	Sınıf:
1	Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.	
2	Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime olan güvenimin artmasına sebep olmaz.	
3	Çevremdekiler (Ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar.	
4	Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissediyorum.	
5	Önemli bir sınavdan önce veya sonra canım bir şey yemek 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 (mevkilere) gelirler.	
9	Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımın 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, sınav hazırlığımı ve sınav başarılarımı 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 endişeliyim.	
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 hazırlandığım 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 çıkardığı sesler, ışık, oda sıcaklığı vb. beni rahatsız eder.	
22	Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı 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 söyleyemem.	
26	Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırarak gelir.	
27	Önemli sınavlardan önce midem bulanır.	
28	Önemli bir sınava çalışırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım.	
29	Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim.	
30	Sınava başlarken, bir sınav veya teste 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 fark ediyorum.	
35	Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	
36	Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına sebep 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 bilmemektir.	
43	Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik içinde 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 ederim.	
46	Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımdan kaç aldığını 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 biliyorum.	
49	Sınavdaki sonuçların hayat başarımla ve güvenliğimle doğrudan ilgili olduğunu düşünürüm.	
50	Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum.	