**AYDA SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ**

*Sevgili Öğrencim,*

*Aşağıda verilen ifadeleri okuyunuz. Maddelere konu olan sınav KPSS, LYS, YGS gibi ÖSYM’nin yaptığı geniş ölçekli sınavlardır. Her ifadeyi okuduktan sonra görüşünüzü Asla Doğru Değil (1), Doğru Değil (2), Ara sıra Doğru (3), Doğru (4), ve Her Zaman Doğru (5) seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtiniz. Eğer bir ifade sizin için bazen doğru bazen doğru değilse 3’ü işaretleyiniz.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Maddeler** | **Asla Doğru Değil** | **Doğru Değil** | **Ara sıra Doğru** | **Doğru** | **Her Zaman Doğru** |
| 1) Sınav yaklaştıkça heyecandan ya bildiklerimi karıştırırsam endişesi yaşarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) Sınav günü yaklaştıkça kaydırma yaparsam, gerginlikten bildiklerimi karıştırırsam gibi düşünceler zihnimi kurcalar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) Sınavda kötü sonuç alırsam çevremdekilerin tepkisi ne olur vb. tarzı endişeler zihnimi yorar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) Sınav yaklaştıkça daha çok çalışsaydım, daha farklı hazırlansaydım, ya başaramazsam tarzı kuruntularım artar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) Sınavım kötü geçerse ailem ne der (sitem etme, kızma, kıyaslama, suçlama, ayıplama) tarzı endişeler taşımam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) Sınav günü yaklaştıkça çözemediğim konu/soruların artmasıyla sınava ilişkin endişelerim artar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) Sınavda kötü sonuç alırsam sevdiğim insanların gözünde değersizleşeceğim düşüncesi beni yorar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) Sınav esnasında fizyolojik sorunlar (kalp atışlarının hızlanması, baş ağrısı, ellerin buz kesmesi, terleme vb. gibi) yaşarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) Öncesinde çok çalışmama rağmen sınav günü hazır olduğuma kendimi ikna edemem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) Başarısız olursam olacakları (ailenin üzülmesi, başkaları hayatına yön verirken yerinde saymak, geride kalmak) düşünmek zihnimi yorar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) Sınava fiziken bitkin girmek (stresten uyuyamamak, yorgun, bitkin, gergin olmak) sınav günü moralimi alt üst eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12) Başarısız olacağım endişesi sınav günü üzerimde büyük bir baskı oluşturur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13) Sınavda başarılı olamazsam çevreden alacağım tepkileri düşünmek bile istemiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14) Sınav yaklaştıkça, başka bir şey düşünemediğim için kaygılarım gittikçe artar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15) Ailem ve arkadaşlarım için sınavdaki başarı veya başarısızlığım çok anlam ifade etmez. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Açıklama:** 1,2,4,6,8,9,11,12, 14 nolu maddelerin oluşturduğu Bilişsel kaygı altboyutu kuruntu ve fizyolojik belirtileri ifade etmektedir.

3,5,7,10,13,15 maddelerin oluşturduğu Aile ve Çevre kaynaklı kaygı altboyutu aile ve çevre kaynaklı kaygıyı ifade etmektedir. 5 ve 15 bu boyuta ait ters maddelerdir alt boyut puanı ve toplam puanı hesaplanırken öncelikle bu iki madde ters (1-5, 2-4, 4-2, 5-1) kodlanmalıdır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 75, minimum puan ise 15’tir. Yüksek puan yüksek kaygıya işaret etmektedir. Sınıflamaya gidilecekse medyan puan üzeri kaygı yüksek, altında ise düşük şeklinde yorumlanabilir.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Maddeler** | **Asla Doğru Değil** | **Doğru Değil** | **Ara sıra Doğru** | **Doğru** | **Her Zaman Doğru** |
| 1) Sınav yaklaştıkça heyecandan ya bildiklerimi karıştırırsam endişesi yaşarım. BK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) Sınav günü yaklaştıkça kaydırma yaparsam, gerginlikten bildiklerimi karıştırırsam gibi düşünceler zihnimi kurcalar. BK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) Sınavda kötü sonuç alırsam çevremdekilerin tepkisi ne olur vb. tarzı endişeler zihnimi yorar. ÇK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) Sınav yaklaştıkça daha çok çalışsaydım, daha farklı hazırlansaydım, ya başaramazsam tarzı kuruntularım artar. BK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) Sınavım kötü geçerse ailem ne der (sitem etme, kızma, kıyaslama, suçlama, ayıplama) tarzı endişeler taşımam. ÇK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) Sınav günü yaklaştıkça çözemediğim konu/soruların artmasıyla sınava ilişkin endişelerim artar. BK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) Sınavda kötü sonuç alırsam sevdiğim insanların gözünde değersizleşeceğim düşüncesi beni yorar. ÇK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) Sınav esnasında fizyolojik sorunlar (kalp atışlarının hızlanması, baş ağrısı, ellerin buz kesmesi, terleme vb. gibi) yaşarım. BK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) Öncesinde çok çalışmama rağmen sınav günü hazır olduğuma kendimi ikna edemem. BK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) Başarısız olursam olacakları (ailenin üzülmesi, başkaları hayatına yön verirken yerinde saymak, geride kalmak) düşünmek zihnimi yorar. ÇK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) Sınava fiziken bitkin girmek (stresten uyuyamamak, yorgun, bitkin, gergin olmak) sınav günü moralimi alt üst eder. BK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12) Başarısız olacağım endişesi sınav günü üzerimde büyük bir baskı oluşturur. BK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13) Sınavda başarılı olamazsam çevreden alacağım tepkileri düşünmek bile istemiyorum.ÇK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14) Sınav yaklaştıkça, başka bir şey düşünemediğim için kaygılarım gittikçe artar. BK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15) Ailem ve arkadaşlarım için sınavdaki başarı veya başarısızlığım çok anlam ifade etmez. ÇK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |