**S I N A V    K A Y G I S I    E N V A N T E R İ**

Adı Soyadı  :
Tarih :
Cinsiyeti  :  K( )  E( )

**YÖNERGE**  : Aşağıda, insanların kendilerini  tanımlamak  için kullandıkları bir dizi  ifade  sıralanmıştır. Bunların  her  birini  okuyun ve  genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin sağındaki boşluklardan boşluklardan uygun olanın içini karalayın. Burada doğru yada yanlış yanıt yoktur. İfadelerin hiç biri  üzerinde  fazla  zaman harcamadan yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.**Aşağıda parantez içindeki puanların anlamları yazılmıştır.Size uygun olan kelimenin ifade ettiği puanı X işareti ile işaretleyiniz.**

**1**  Hiçbir zaman  // **2**  Bazen **//**  **3** Sık sık    **//** **4** Her Zaman

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