

# SINAV HEYECANININ TEMELLERİ DEĞERLENDİRME FORMU

Madde	Hiç Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Tamamen Katılıyorum (5)
1. Ailem sınav sonuçlarıma çok önem veriyor.					
2. Arkadaşlarımla başarısızlığım beni üzerimde baskı yaratıyor.					
3. Öğretmenlerimin beklentileri beni çok strese sokuyor.					
4. Kendi beklentilerim beni çok strese sokuyor.					
5. Ailemin beklentileri beni çok strese sokuyor.					
6. Sınav hakkında arkadaşlarımla konuşmak beni strese sokuyor.					
7. Öğretmenlerimin sınav hakkında söyledikleri beni endişelendiriyor.					
8. Başarısız olma korkusu yaşıyorum.					
9. Ailemle sınavlar hakkında konuşmak beni endişelendiriyor.					
10. Arkadaşlarımla beklentileri benim için önemli bir stres kaynağı.					
11. Öğretmenlerimin başarısız olursam tepkilerinden korkuyorum.					
12. Sınav sırasında kontrolümü kaybetmekten korkuyorum.					
13. Ailem sınavda başarılı olmamı sürekli hatırlatıyor.					
14. Arkadaşlarımla sınavla ilgili şakaları beni rahatsız ediyor.					
15. Öğretmenlerimin sürekli sınavlardan bahsetmesi beni kaygılandırıyor.					

# SINAV HEYECANININ TEMELLERİ DEĞERLENDİRME FORMU

Madde	Hiç Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Tamamen Katılıyorum (5)
16. Sınavdan önce yaşadığım endişe beni olumsuz etkiliyor.					
17. Ailemin beklentilerini karşılayamama korkusu yaşıyorum.					
18. Arkadaş çevremdeki rekabet beni endişelendiriyor.					
19. Öğretmenlerimin sınav performansımı değerlendirmesi beni etkiliyor.					
20. Sınavlarda başarılı olmak için kendime çok baskı yapıyorum.					
21. Ailemden aldığım destek sınav kaygımı azaltmıyor.					
22. Arkadaşlarımla sınav sonuçlarını karşılaştırmak beni kaygılandırıyor.					
23. Öğretmenlerimle sınav hakkında konuşmak beni strese sokuyor.					
24. Sınav performansımın geleceğimi etkilemesinden endişe duyuyorum.					
25. Sınav stresiyle başa çıkmakta zorlanıyorum.					

Sınav süreci içerisinde çokça duyduğum duymasaydım daha iyi hissedebileceğim 3 şey;

Ailemden: \_\_\_\_\_

Arkadaşlarımdan: \_\_\_\_\_

Öğretmenlerimden: \_\_\_\_\_

# SINAV HEYECANININ TEMELLERİ DEĞERLENDİRME FORMU YORUMLAMA

Bu formdaki maddeler dört ana kategoriye ayrılmıştır: aile, arkadaşlar, öğretmenler ve kendisi. Her bir kategoriye ait maddeler aşağıdaki gibidir:

## Aile

- Ailem sınav sonuçlarıma çok önem veriyor. (Madde 1)
- Ailemin beklentileri beni çok strese sokuyor. (Madde 5)
- Ailemle sınavlar hakkında konuşmak beni endişelendiriyor. (Madde 9)
- Ailem sınavda başarılı olmamı sürekli hatırlatıyor. (Madde 13)
- Ailemin beklentilerini karşılayamama korkusu yaşıyorum. (Madde 17)
- Ailemden aldığım destek sınav kaygımı azaltmıyor. (Madde 21)

## Arkadaşlar

- Arkadaşlarımda başarıları benim üzerimde baskı yaratıyor. (Madde 2)
- Sınav hakkında arkadaşlarımla konuşmak beni strese sokuyor. (Madde 6)
- Arkadaşlarımda beklentileri benim için önemli bir stres kaynağı. (Madde 10)
- Arkadaşlarımda sınavla ilgili şakaları beni rahatsız ediyor. (Madde 14)
- Arkadaş çevremdeki rekabet beni endişelendiriyor. (Madde 18)
- Arkadaşlarımla sınav sonuçlarını karşılaştırmak beni kaygılandırıyor. (Madde 22)

## Öğretmenler

- Öğretmenlerimin beklentileri beni çok strese sokuyor. (Madde 3)
- Öğretmenlerimin sınav hakkında söyledikleri beni endişelendiriyor. (Madde 7)
- Öğretmenlerimin başarısız olursam tepkilerinden korkuyorum. (Madde 11)
- Öğretmenlerimin sürekli sınavlardan bahsetmesi beni kaygılandırıyor. (Madde 15)
- Öğretmenlerimin sınav performansımı değerlendirmesi beni etkiliyor. (Madde 19)
- Öğretmenlerimle sınav hakkında konuşmak beni strese sokuyor. (Madde 23)

## Kendisi

- Kendi beklentilerim beni çok strese sokuyor. (Madde 4)
- Başarısız olma korkusu yaşıyorum. (Madde 8)
- Sınav sırasında kontrolümü kaybetmekten korkuyorum. (Madde 12)
- Sınavdan önce yaşadığım endişe beni olumsuz etkiliyor. (Madde 16)
- Sınavlarda başarılı olmak için kendime çok baskı yapıyorum. (Madde 20)
- Sınav performansımın geleceğimi etkilemesinden endişe duyuyorum. (Madde 24)

## Puanlama ve Değerlendirme

Her madde için verilen puanlar toplanarak toplam puan elde edilir. Toplam puan, sınav heyecanının genel seviyesini belirler. Ayrıca, her bir kategorideki maddelerin puanları ayrı ayrı toplanarak, sınav heyecanının hangi alanlarda daha fazla yoğunlaştığı anlaşılabilir. Bu şekilde, öğrencinin sınav heyecanını tetikleyen ana kaynaklar belirlenebilir ve uygun müdahaleler yapılabilir.