

## SINAV KAYGISI ENVARTERİ (SKE)

SPSS veri analizi, Klinik Psikoloji Bölümü tez hazırlama ve yazdırma, Psikoloji Bölümü ölçek bulma, etik kurul başvuru formu hazırlama, intihal oranı düşürme, intihal raporu alma, tez, seminer ve bitirme projesi hazırlama ve yazdırma, tartışma, sonuç ve öneriler bölümü hazırlama, tezi makaleye çevirme, tezden makale oluşturma, intihal raporu alma, tez sunumu hazırlama, tez sunum örnekleri, tez düzenleme vb. tüm akademik işlemlerinizde yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Spielberger tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin, Türkçe uyarlaması 1986 yılında Öner tarafından yapılmış, iç tutarlık katsayıları tüm ölçek için 0.46, alt boyutlar için 0.43, test tekrar test güvenilirliği 0.70 ile 0.90, Kuder-Richardson güvenilirliği 0.70 ile 0.90 arasında bulunmuştur.

Ölçek, bireylerde var olan sınav veya herhangi bir değerlendirilme kaygısını ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim ölçeği olup 20 sorudan oluşmaktadır. Cevaplar "hiçbir zaman" ile "her zaman" arasında 1- 4 puan arasında değişen bir dizilimle dördümlü Likert tipi değerlendirmeyi esas alır.

### Sınav Kaygısı Envanteri Soruları

Aşağıda, insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların her birini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin sağındaki rakamlardan uygun olanını seçin. Burada doğru ya da yanlış yanıt yoktur. İfadeler üzerinde fazla zaman harcamadan yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

No	Maddeler	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1	Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2	O dersten alacağım notu düşünmek, sınav sırasındaki başarıyı olumsuz yönde etkiler.	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Önemli sınavlarda donup kalırım.	(1)	(2)	(3)	(4)

4	Sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi 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)