ÖĞRENCİ ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Ara (Şubat) ve son (Mayıs) uygulama · Doğru ya da yanlış cevap yoktur

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Uygulama	☐ Ara ☐ Son
Tarih	[TARİH]

Her cümle için sana en uygun sayıyı yuvarlak içine al: **1 = Hiç katılmıyorum · 5 = Tamamen katılıyorum**

Çalışma düzeni

	1	2	3	4	5
Haftalık programıma büyük ölçüde uyuyorum.	○	○	○	○	○
Çalışmaya başlamakta zorlanmıyorum.	○	○	○	○	○
Denemelerden sonra yanlışlarımı inceliyorum.	○	○	○	○	○
Telefonu çalışırken uzak tutabiliyorum.	○	○	○	○	○

Motivasyon

	1	2	3	4	5
Neden çalıştığımı biliyorum.	○	○	○	○	○
Zorlandığımda devam edebiliyorum.	○	○	○	○	○
Küçük ilerlemelerimi fark ediyorum.	○	○	○	○	○

Kaygı düzeyi

	1	2	3	4	5
Sınavı düşündüğümde aşırı gergin hissediyorum.	○	○	○	○	○
Sınav sırasında bildiklerimi unutuyormuş gibi oluyorum.	○	○	○	○	○
Sınav kaygısı uykumu etkiliyor.	○	○	○	○	○

Kaygı maddelerinde yüksek puan, kaygının arttığını gösterir. Bu form bir ölçek veya tanı aracı değildir; yalnızca koçluk sürecindeki değişimi konuşmak için kullanılır.

Bu dönem en çok gurur duyduğum şey	
Koçumdan daha çok istediğim destek	