ÖĞRENCİ ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Ara ve son uygulama · Doğru ya da yanlış cevap yoktur

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

1 = Hiç katılmıyorum · 5 = Tamamen katılıyorum

Çalışma düzeni

	1	2	3	4	5
Haftalık programımı kendim kuruyorum.	○	○	○	○	○
Programıma büyük ölçüde uyuyorum.	○	○	○	○	○
Denemelerden sonra analiz yapıyorum.	○	○	○	○	○

Öz düzenleme

	1	2	3	4	5
Neyi bilmediğimi fark edip planıma ekliyorum.	○	○	○	○	○
Dikkat dağıtıcıları (telefon, sosyal medya) yönetebiliyorum.	○	○	○	○	○
Yorulduğumda dinlenmeyi planlıyorum.	○	○	○	○	○

Motivasyon

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

Kaygı

	1	2	3	4	5
Sınavı düşündüğümde aşırı gergin hissediyorum.	○	○	○	○	○
Deneme sırasında bildiklerimi hatırlamakta zorlanıyorum.	○	○	○	○	○
Sınav kaygısı uykumu etkiliyor.	○	○	○	○	○

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

En çok gurur duyduğum şey	
Koçumdan daha çok istediğim destek	