

# ZİHNİMDEKİ SESLER

## SINAV GRUBU FORMU

Zihnimdeki Sesler	Evet	Hayır
Sınav çok zor olacak.		
Yeterince çalışmadım.		
Hiçbir şey hatırlayamayacağım.		
Sınavda başarısız olacağım.		
Herkes benden daha iyi olacak.		
Zaman yetmeyecek.		
Sınav sırasında panikleyeceğim.		
Motivasyonum yok.		
Hiçbir şey yapmak istemiyorum.		
Çalışmaya konsantre olamıyorum.		
Başarılı olamayacak kadar tembelim.		
Her şey anlamsız.		
Pes etmek istiyorum.		
Ailem beni yeterince sevmiyor.		
Ailem benden daha fazla kardeşimi seviyor.		
Kendimi yalnız hissediyorum.		
Dertlerimi paylaşacak kimsem yok.		
Sınavda başarısız olursam ailemi utandırmış olurum.		
Sınavda kendimi kontrol edemeyecekmişim gibi geliyor.		
İstedğim okula gidememek hayatımın sonu olacak.		
Sınav sonrasında kendimi çok kötü hissedeceğim.		
Öğretmenlerimin bana olan güveni bende baskı yaratıyor.		
Sınav sonrasında her şey değişecek, bu yüzden başarmam şart.		
Bir hata yaparsam bütün sınavı mahvederim.		
Bu sınav benim yeteneklerimi tamamen ortaya koyacak bir sınav.		

Zihnimdeki Sesler	Evet	Hayır
Sınavda başarısız olursam, sevdiğlerimin gözünde değerimi kaybederim.		
Sınav sonucum, benim kendime olan güvenimi tamamen yok eder.		
Başarısızlık, ailemi ve öğretmenlerimi hayal kırıklığına uğratar.		
Sınavda zorlanırsam, tüm çabalarımın boşa gideceğini hissediyorum.		
Başarısızlık beni yetersiz ve beceriksiz hissettirir.		
Sınav sonucum, gelecekteki hayatımı şekillendirecek ve mutluluğumu belirleyecek.		
Eğer sınavda başarılı olmazsam, kendimi affedemem ve sürekli suçluluk hissedirim.		
Sınavda yanlış cevap verirsem, kendimi aptal gibi hissedirim.		
Başarısızlık, arkadaşlarım arasında aşağılanmama neden olur.		
Sınavı geçememek, gelecekteki tüm fırsatları kaybetmek anlamına gelir.		
Başarısızlık, çevremdekilerin benden düşük bir şekilde düşünmelerine neden olur.		
Sınav stresi, ruhsal sağlığımı olumsuz etkiler ve mutsuzluğa neden olur.		
Başarısız olursam, hayallerimi gerçekleştiremeyecek ve hedeflerime ulaşamayacağım.		
Sınavda hata yaparsam, kendimi güçsüz ve savunmasız hissedirim.		
Başarısızlık, geçmişteki tüm çabalarımın boşa gittiğini gösterir ve beni umutsuzluğa sürükler.		

**“Evet” işaretlediğin cümleler arasından seni çok etkileyen 3 tanesine sorunun başına yıldız işaret koyabilir misin?**

**Cümleyi tamamla.**

**Başarılı olmak zorundayım çünkü**

---

---