

## İmtahan stressinin ölçülməsi

İmtahan stressinin səviyyəsini müəyyənləşdirmək, stressin daha çox başa düşülən və dərk edilən olmasına kömək edəcək və güclü imtahan stressi ilə mübarizə aparmaq üçün plan hazırlamağınıza istiqamət olacaqdır.

### Təlimat:

- Sizin üçün əhəmiyyətli olduğunu düşündüyünüz imtahan haqqında düşünün.
- Təqdim olunan fikirləri bu situasiyaya uyğun qiymətləndirin. Daha sonra hər bir fikirlə bağlı sizə uyğun səviyyəni seçin.

		Belə hal baş verməz (0 bal)	Aşağı dərəcədə olar (1 bal)	Orta dərəcədə olar (2 bal)	Yüksək dərəcədə olar (3 bal)
<b>İmtahana qədər</b>					
1.	Pessimist (bədbin) olaram.				
2.	Dərslə məşğul olmağı təxirə salaram.				
3.	Hər kəsin məndən daha yaxşı olduğunu düşünərəm.				
4.	Ailəmi məyus edəcəyimi düşünərəm.				
5.	İmtahandan əvvəlki gecə yata bilmərəm.				
6.	İmtahan nəticələrinə görə "rüsvey" olacağımı düşünərəm.				
7.	Yaxınlarıma qarşı aqressiv davranaram.				
8.	İmtahandan əvvəl yemək yeyə bilmərəm.				
<b>İmtahan zamanı</b>					
9.	Ürək döyüntülərim artar.				
10.	Bildiklərimin hamısını unutduğumu düşünərəm.				
11.	Özümü gərgin hiss edəyəm.				
12.	Gərginliklə əlaqədar hərəkətlərim artar (əllərimi ovuşduraram, ayağımı tərpedərəm və s.).				
13.	Nəfəs almaqla bağlı problemlərim olar.				

14.	Özümə inamım azalar.				
15.	Vaxtı idarə edə bilməyəcəyimi düşünərəm (vaxtında imtahanı bitirə bilməyəcəyim qorxusu yaranar).				
16.	Nəticələrlə bağlı narahat olaram.				
17.	Titrəyəm.				
18.	Sakit-səssiz (donuq) olaram.				
19.	Rahatlaşa, sakitləşə bilmərəm.				
20.	Uğursuz olacağımı düşünərəm.				
21.	Tərləyəm.				
22.	İmtahanı yarıda saxlayaram.				
23.	Ağzım-dilim quruyar.				
24.	Mədəm ağrıyar.				
25.	İmtahana girə bilmərəm.				
26.	İmtahan ərzində stresli olmağım davam edər.				
27.	Oxuduqlarımı başa düşə bilmərəm.				
28.	Nəticələrin necə olacağı barədə narahatlıq yaşayaram.				

### Testin nəticələrinin qiymətləndirilməsi

İşarələdiyiniz maddələrin ballarını toplayın və ümumi balı yazın.

Ümumi bal: \_\_\_\_\_

#### 0-28 bal

##### Aşağı səviyyədə stress

Stressin bu səviyyəsi sizə imtahanda mənfi təsir etməyəcək. Əksinə imtahanda özünüzü nəzarətdə saxlamağa kömək edəcək.

#### 28-36 bal

##### Orta səviyyədə stress

Stressin bu səviyyəsi gərginliyin olduğunu göstərir. Bu gərginlik imtahanda sizə neqativ təsir göstərə bilər. Müəyyən çalışmalarla bu gərginliyi azalda bilərsiniz.

**36-84 bal**

**Yüksək səviyyədə stress**

Stressin bu səviyyəsi imtahanda uğur qazanmağınıza mənfi təsir edəcək. Təlimdə öyrənəcəyimiz çalışmaları davamlı icra etdikdə bu gərginliyi azaltmaq mümkündür.