

T.A.I

رشته تحصیلی: نام: سن: تعداد سنوات تحصیلی:

دانشجوی گرامی:

لطفاً جملات زیر را به دقت بخوانید و یکی از چهار گزینه را که به بهترین وجه ممکن ویژگی های شما را بیان می کند، با درج علامت (x) در ستون مربوطه انتخاب کنید.

۱. با وجود تلاش زیاد باز هم نمی توانم موقع امتحان تمرکز حواس داشته باشم.
۲. هرچه به روز امتحان نزدیکتر می شوم، یادگیری مطالب برایم دشوارتر می شود.
۳. قبل از شروع امتحان خیلی ناآرام و بی قرار می شوم. کنم.
۴. نگرانم که مبادا از عهده امتحانات برنیایم.
۵. هنگام امتحان نمی توانم آرامش خود را حفظ کنم.
۶. به خاطر نگرانی زیاد در مورد امتحان، یک مطلب را بارها می خوانم، ولی باز هم خوب یاد نمی گیرم.
۷. موقع امتحان دچار دلشوره می شوم.
۸. اگر در یک امتحان نمره کم بگیرم در مورد شایستگی و لیاقتم دچار تردید می شوم.
۹. امتحانات سخت تر مرا مضطرب تر می کند.
۱۰. به علت عصبی شدن در جلسه امتحان، نتیجه امتحانم خوب نمی شود.
۱۱. هنگام امتحان احساس می کنم که قلبم به شدت می زند.
۱۲. در امتحان نمی توانم آن چنان که هستم خودم را نشان دهم.
۱۳. هنگام امتحان دستپاچه می شوم.
۱۴. هنگام امتحان تمام بدنم می لرزد.
۱۵. نگرانی و ترس از امتحان باعث می شود که سؤالات را جابجا جواب دهم.
۱۶. ترس از امتحان باعث می شود
۱۷. حتی وقتی درسی را خوب خوانده ام باز هم موقع امتحان دچار دلهره می شوم.
۱۸. دلواپسم که مبادا در امتحان نمره خوبی نگیرم.
۱۹. در جلسه امتحان برای جواب دادن به سؤالات احساس ناتوانی می کنم.
۲۰. هرچه سؤالات امتحان دشوارتر باشد نگرانی و دلهره ام در جلسه امتحان بیشتر است.
۲۱. درباره ی شکست در امتحان زیاد فکر می کنم.
۲۲. در ایام امتحانات دچار ناآرامی و بی قراری می شوم.
۲۳. به محض اینکه چشمهایم به سؤالات می افتد، حس می کنم که هیچ کدام را بلد نیستم.

۲۴. هنگام امتحان آنقدر عصبی می شوم که نمی توانم سؤالات را به درستی بخوانم.
۲۵. به خاطر دستپاچگی در جلسه امتحان، در پاسخ دادن به سؤالات اشتباه می که حتم ضایع گردد.

پاسخنامه T.A.I

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	
				۱
				۲
				۳
				۴
				۵
				۶
				۷
				۸
				۹
				۱۰
				۱۱
				۱۲
				۱۳
				۱۴
				۱۵
				۱۶
				۱۷
				۱۸
				۱۹
				۲۰
				۲۱
				۲۲
				۲۳
				۲۴
				۲۵

مقیاس صفت اضطراب سیاهه حالت - صفت اسپیلبرگر (STAI)

راهنمایی: تعدادی از عبارت‌هایی که مردم برای توصیف خود از آنها استفاده می‌کنند در زیر آمده است. هریک از عبارت‌ها را بخوانید و سپس روی دایره مناسب در سمت چپ عبارت علامتی بزنید که نشان می‌دهد شما به طور کلی چه احساسی دارید. هیچ پاسخی درست یا غلط نیست وقت زیادی را صرف هیچ عبارتی نکنید، بلکه پاسخی دهید که به نظر می‌رسد به بهترین وجه احساسات شما را به طور کلی توصیف می‌کند.

	تقریباً همیشه	غالباً	گاهی	تقریباً هیچ وقت	
۱					احساس می‌کنم خشنود هستم
۲					احساس می‌کنم عصبی و بیقرار هستم
۳					احساس می‌کنم از خودم رضایت دارم
۴					ای کاش به اندازه دیگران خوشحال بودم
۵					احساس می‌کنم مثل اینکه شکست خورده‌ام
۶					احساس می‌کنم راحت (آسوده) هستم
۷					آرام، خونسرد و خاطر جمع هستم
۸					احساس می‌کنم مشکلات به قدری روی هم جمع می‌شوند که نمی‌توانم بر آنها غلبه کنم
۹					درباره چیزی که واقعا مهم نیست، بیش از حد نگران می‌شوم
۱۰					خوشحالم
۱۱					افکار پریشانی دارم
۱۲					اعتماد به نفس ندارم
۱۳					احساس ایمنی می‌کنم
۱۴					به آسانی تصمیم می‌گیرم
۱۵					احساس می‌کنم بی کفایت هستم
۱۶					قانع (راضی) هستم
۱۷					فکر بی‌اهمیتی از ذهنم می‌گذرد و آزارم می‌دهد
۱۸					ناامیدی‌ها را آن قدر جدی می‌گیرم که نمی‌توانم ذهنم را از آنها خلاص کنم

				آدم ثابت قدمی هستم	۱۹
				وقتی به دلخوشی‌ها و علاقه‌های اخیر خود فکر می‌کنم، ناراحت یا آشفته می‌شوم	۲۰

(لطفاً کنترل کنید که به همه سؤالات پاسخ داده باشید.)