



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر (ضمیمه الف)

دانشجوی عزیز: لطفا جملات زیر را به دقت بخوانید و یکی از چهار گزینه ای را که به بهترین وجه ممکن ویژگیها و احساسات شما را در مورد امتحان بیان می کند با درج علامت ضربدر (X) در ستون مربوطه مشخص نمایید.

اغلب	گاهی	بندرت	هرگز	۱-وقتی امتحانات را به پایان می رسانم؛ احساس اطمینان و آرامش می کنم(ن)
				۲-هنگام انجام امتحانات نهایی احساس آشفتگی و ناراحتی می کنم(ه)
				۳- فکر کردن در مورد نمره ممکن است با عملکردم در امتحان تداخل کند(ن)
				۴- در امتحانات پایانی احساس ناامیدی و دلسردی می کنم(ه)
				۵-در امتحانات احساس می کنم که هیچ گاه دانشگاه و تحصیل را پشت سر نخواهم گذاشت(ن)
				۶-هر چه بیشتر برای انجام امتحان تلاش می کنم؛آشفته تر می شوم(ه)
				۷-افکار نامربوط به تکلیف تمرکز را در امتحانات به هم می زند(ن)
				۸-هنگامی که امتحان مهمی می دهم؛احساس عصبانیت زیادی می کنم(ه)
				۹-حتی وقتی که برای امتحان خوب آماده هستم احساس اضطراب زیادی می کنم(ن)
				۱۰-هنگامی که امتحانی را شروع می کنم؛قبل از دیدن ورقه امتحانی احساس ترس و دلشوره زیادی دارم(ه)
				۱۱-در امتحانات احساس تنش زیادی می کنم(ه)
				۱۲-آرزو می کنم امتحانات زیاد مرا اذیت نکند(ن)
				۱۳-در امتحان های مهم آن چنان احساس تنش می کنم که معده ام آشفته و ناراحت می شود(ه)
				۱۴-به نظرم وقتی که در امتحانات مهم تلاش می کنم شکست می خورم(ن)
				۱۵- هنگامی که امتحان مهمی می دهم احساس وحشت و ترس زیادی می کنم(ه)
				۱۶-اگر امتحان مهمی داشته باشم نگرانی زیادی راجع به انجام آن دارم.(ن)
				۱۷-در امتحانات راجع به پیامدهای شکست در امتحان فکر می کنم(ن)
				۱۸-در امتحانات احساس می کنم قلبم سریع و تند می زند(ه)
				۱۹-در امتحان خیلی زود تلاش می کنم نگرانی ام را در مورد امتحان متوقف کنم(ن)
				۲۰-در امتحان آن قدر عصب می شوم آنچه را که واقعا می دانسته ام فراموش