



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

(ج) پرسشنامه اضطراب امتحان (TAI)

- ۱- با وجود تلاش زیاد ، باز هم نمی توانم موقع امتحان، تمرکز حواس داشته باشم.
اغلب اوقات گاهی اوقات به ندرت هرگز
- ۲- هرچه به روز امتحان نزدیکتر می شوم، یادگیری مطالب برایم دشوارتر می شود.
اغلب اوقات گاهی اوقات به ندرت هرگز
- ۳- قبل از شروع امتحان ، خیلی ناآرام و بی قرار می شوم.
اغلب اوقات گاهی اوقات به ندرت هرگز
- ۴- حتی وقتی درسی را خوب خوانده ام باز هم موقع امتحان دچار دلهره می شوم.
اغلب اوقات گاهی اوقات به ندرت هرگز
- ۵- دلواپسم که مبدا در امتحاناتم نمره خوبی نگیرم.
اغلب اوقات گاهی اوقات به ندرت هرگز
- ۶- در جلسه امتحان برای جواب دادن به سؤالات احساس ناتوانی می کنم.
اغلب اوقات گاهی اوقات به ندرت هرگز
- ۷- هر چه سؤالات امتحان دشوارتر باشد نگرانی و دلهره ام در جلسه امتحان بیشتر می شود.
اغلب اوقات گاهی اوقات به ندرت هرگز
- ۸- درباره شکست در امتحان زیاد فکر می کنم.
اغلب اوقات گاهی اوقات به ندرت هرگز
- ۹- در ایام امتحانات دچار ناآرامی و بیقراری می شوم.
اغلب اوقات گاهی اوقات به ندرت هرگز
- ۱۰- به محض اینکه چشم‌هایم به سؤالات می افتد، حس می کنم که هیچ کدام را بلد نیستم.
اغلب اوقات گاهی اوقات به ندرت هرگز
- ۱۱- هنگام امتحان آنقدر عصبی می شوم که نمی توانم سؤالات را به درستی بخوانم.
اغلب اوقات گاهی اوقات به ندرت هرگز
- ۱۲- به خاطر دستپاچگی در جلسه امتحان ، در پاسخ دادن به سوالات اشتباه می کنم.
اغلب اوقات گاهی اوقات به ندرت هرگز
- ۱۳- نگرانم که مبدا از عهده امتحانات برنیایم.
اغلب اوقات گاهی اوقات به ندرت هرگز