www.mihanbook.com

پرسشنامه اضطراب امتحان

دانش‌آموز گرامی:

لطفاً جملات زیر را به دقت بخوانید و یکی از چهار گزینه را که به بهترین وجه ممکن ویژگی‌های شما را بیان می‌کند، علامت بزنید. برای این که راحت‌تر بتوانید به سؤالات زیر پاسخ دهید خود را در حال انجام یک امتحان فرضی تصور کنید و با توجه به احساسات، افکار و رفتارهایی که در حین امتحان یا قبل از آن از شما سر می‌زند، پاسخ دهید.

۱- با وجود تلاش زیاد، باز هم نمی‌توانم موقع امتحان، تمرکز حواس داشته باشم.
۲- هر چه به روز امتحان نزدیک‌تر می‌شوم، یادگیری مطالب برایم دشوارتر می‌شود.
۳- قبل از شروع امتحان، خیلی ناآرام و بی‌قرار می‌شوم.
۴- حتی وقتی درسی را خوب خوانده‌ام باز هم موقع امتحان دچار دلهره می‌شوم.
۵- دلواپسم که مبادا در امتحاناتم نمره خوبی نگیرم.
۶- در جلسه امتحان برای جواب دادن به سؤالات احساس ناتوانی می‌کنم.
۷- هر چه سؤالات امتحان دشوارتر باشد نگرانی و دلهره‌ام در جلسه امتحان بیشتر می‌شود.
۸- درباره شکست در امتحان زیاد فکر می‌کنم.
۹- در ایام امتحانات دچار ناآرامی و بی‌قراری می‌شوم.
۱۰- به محض این که چشمهایم به سؤالات می‌افتد، حس می‌کنم که هیچ‌کدام را بلد نیستم.
۱۱- هنگام امتحان آن قدر عصبی می‌شوم که نمی‌توانم سؤالات را به درستی بخوانم.
۱۲- به خاطر دستپاچگی در جلسه امتحان، در پاسخ دادن به سؤالات اشتباه می‌کنم.
۱۳- نگرانم که مبادا از عهده امتحانات برنیایم.
۱۴- هنگام امتحان نمی‌توانم آرامش خود را حفظ کنم.
۱۵- به خاطر نگرانی زیاد در مورد امتحان، یک مطلب را بارها می خوانم، ولی باز هم خوب یاد نمی‌گیرم.
۱۶- موقع امتحان دچار دلشوره می‌شوم.
۱۷- اگر در یک امتحان نمره کم بگیرم در مورد شایستگی و لیاقتم دچار تردید می‌شوم.
۱۸- امتحانات سخت‌تر مرا مضطرب‌تر می‌کند.
۱۹- به علت عصبی شدن در جلسه امتحان، نتیجه امتحانم خوب نمی‌شود.
۲۰- هنگام امتحان احساس می‌کنم که قلبم به شدت می‌زند.
۲۱- در امتحان نمی‌توانم آنچنان که هستم، خودم را نشان دهم.
۲۲- هنگام امتحان دستپاچه می‌شوم.
۲۳- هنگام امتحان تمام بدنم می‌لرزد.
۲۴- نگرانی و ترس از امتحان باعث می‌شود که سؤالات را جا به جا جواب بدهم.
۲۵- ترس از امتحان باعث می‌شود که حقم ضایع گردد.