

مقياس قلق الامتحان

تعليمات الاجابة

زمن الاختبار (40) دقيقة

عزيزي الطالب ...

المقياس الذي بين يديك يقيس قلق الامتحانات ومكون من (30) فقرة يرجى قراءة كل فقرة بدقة واختيار البديل (موافق جدا ، موافق ، متردد ، غير موافق ، غير موافق اطلاقا) ووضع اشارة (✓) تحت البديل الذي ينطبق على حالتك ويرجى الاجابة عن كل الفقرات ، الفقرة التي تحتوي على اكثر من بديل تهمل والفقرة التي لاتحتوي على اشارة على البديل تهمل ، راجين تعاونكم معنا علما ان هذا المقياس ليس له علاقة بأي مادة .

مع جزيل الشكر والامتنان ...

ت	الفقرة	موافق جدا	موافق	متردد	غير موافق	غير موافق اطلاقا
1	اشعر بالدوار عند بدأ الامتحان					
2	اشعر بألم في البطن عند ادائي الامتحان					
3	اصاب بالأرق ليلة الامتحان					
4	اشعر بالتوتر عند توزيع ورقة الامتحان من قبل المراقبين					
5	احس بأنني نسيت جميع معلوماتي قبل دخولي للامتحان					
6	ينتابني الغثيان اثناء اداء الامتحان					
7	تهرب الافكار مني اثناء حلي لاسئلة الامتحان					
8	ينتابني رغبة بالبكاء قبل ادائي الامتحان					
9	بعد خروجي من الامتحان اتذكر كل ما نسيتته اثناء اداء الامتحان					
10	اتمرض في ليلة الامتحان					
11	انزعج من اصوات المراقبين عند كلامهم اثناء تأديتي للامتحان					
12	افكر بترك الدراسة لاتخلص من خوفي من الامتحانات					
13	ترتجف يداي اثناء كتابتي في الامتحان					
14	تنتقل خطواتي اثناء ذهابي لاداء الامتحان					
15	اتوقع ان الاسئلة ستكون من خارج المادة المقررة للامتحان					
16	تقل ثقتي بنفسي في فترة الامتحانات					
17	بسبب قلقي في الامتحان اعاني من تنظيم ورقة الاجابة					
18	اشعر غالبا بعدم بالارتياح قبل ان استلم ورقة الاسئلة					
19	اشعر بالضيق والتوتر اثناء تأدية الامتحان					

ت	الفقرة	موافق جدا	موافق	متردد	غير موافق	غير موافق اطلاقا
20	ينتابني القلق طوال فترة الامتحانات					
21	اتوتر كثيرا اثناء دخولي قاعة الامتحان					
22	اثناء توزيع اسئلة الامتحان يراودني التفكير في الرسوب اكثر من النجاح					
23	اشعر بهبوط الروح المعنوية عند مواجهتي للاسئلة					
24	ارتبك في اختيار الاجابات وحسمها اثناء الامتحان					
25	اشعر باستمرار القلق والرغبة حتى بعد نهاية الامتحان					
26	اشعر بخوف شديد عند أدائي للإمتحان					
27	خوفي من الامتحان يجعلني لا استطيع قراءة ورقة الاسئلة بشكل جيد					
28	ارتبك بشدة عند الاعلان عن نتيجة الامتحان					
29	اصاب بفقدان الشهية خلال فترة الامتحانات					
30	اشعر بحالة من نقص الاستقرار ايام الامتحانات					