

## Test Anxiety Inventory. By: Carver.charled.S & Scheier.Michael.F

- قبل از یک امتحان دشوار ، سعی کنید آزمون زیر را انجام دهید. اگر این کار برای تان دشوار است ، تصور کنید که قرار است در یک امتحان دشوار شرکت کنید و پس از تثبیت این تصور، بر اساس مقیاس زیر به گویه های زیر پاسخ دهید.
- 1- این جمله وضعیت مرا به هیچ عنوان توصیف نمی کند.
  - 2- وضعیتی که در این جمله توصیف شده است چندان قابل توجه نیست.
  - 3- وضعیتی که در این جمله توصیف شده است معتدل است.
  - 4- وضعیتی که در این جمله توصیف شده است شدید است.
  - 5- وضعیتی که در این جمله توصیف شده است بسیار شدید است؛ این جمله وضعیت مرا به خوبی توصیف می کند.

---

- احساس می کنم قلبم به شدت می تپد

-احساس تاسف می کنم.

-چنان احساس تنش می کنم که معده ام به هم خورده است.

- از این مساله نگرانم که بایستی بیش از این برای امتحان می خواندم.

- احساسی ناراحت و آزار دهنده دارم.

-احساس می کنم که دیگران از من نا امید خواهند شد.

-عصبی هستم.

-احساس می کنم ممکن است نتوانم در حد توانم از عهده این امتحان بر آیم.

- احساس وحشت می کنم.

-در مورد موفقیتیم در این امتحان چندان احساس اعتماد نمی کنم.

---

چارلز اس.کارور و مایکل اف.شی پر. نظریه های شخصیت. ترجمه احمد رضوانی. معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی. ۱۳۷۵.