**Alpert - Haber Teljesítményszorongás Skála**

Kérlek, 5 fokú skálán jelezd, milyen gyakran jellemzőek rád az alábbi állítások!

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | *Mindig* | *Gyakran* | *Néha* | *Ritkán* | *Soha* |
| 1. | Nyomás alatt tudok a leghatékonyabban dolgozni, amikor nagyon fontos feladatról van szó. |  |  |  |  |  |
| 2. | A dolgozatíráskor érzett idegesség segít, hogy a legjobb teljesítményt nyújtsam. |  |  |  |  |  |
| 3. | Olyan tárgyakból, ahol az év végi jegy főként egyetlen számonkérésen múlik,  jobban teljesítek másoknál. |  |  |  |  |  |
| 4. | Előfordul, hogy első olvasásra nem értem meg a dolgozatkérdéseket, és vissza kell térnem  rájuk, hogy felfogjam őket. |  |  |  |  |  |
| 5. | Bár sokan nem tudnak a vizsga előtti feszültségben hatékonyan tanulni, ha a szükség úgy hozza, én közvetlenül a számonkérés előtt, nagy nyomás alatt is tudok úgy készülni, hogy ezt a tudást a vizsgán sikeresen felidézzem. |  |  |  |  |  |
| 6. | Ha nem készültem fel eléggé egy dolgozatra vagy vizsgára, annyira nyugtalanná válok, hogy még kevésbé teljesítek jól, mint azt korlátozott tudásom lehetővé tenné. |  |  |  |  |  |
| 7. | Annyira kimerít az aggódás egy vizsga miatt, hogy mire elérkezik a vizsga ideje, már nem is igazán érdekel, hogyan fog sikerülni. |  |  |  |  |  |
| 8. | Ha egy dolgozat elején egy nehéz feladattal nem boldogulok, ez olyan idegessé tesz, hogy a továbbiakban még a könnyű kérdéseknél is leblokkolok. |  |  |  |  |  |
| 9. | A vizsgázáskor érzett idegesség hátráltat a jó teljesítmény elérésében. |  |  |  |  |  |
| 10. | Az idői nyomás hatására egy dolgozat során rosszabb eredményt érek el, mint az osztály többi tagja ugyanilyen körülmények közt. |  |  |  |  |  |
| 11. | Minél fontosabb egy vizsga vagy dolgozat, annál jobb teljesítményt nyújtok. |  |  |  |  |  |
| 12. | Amikor nekilátok egy dolgozatnak, semmi nem tudja elvonni a figyelmemet. |  |  |  |  |  |
| 13. | Várakozással tekintek a vizsgák elébe. |  |  |  |  |  |
| 14. | Jobban élvezem a nehéz vizsgákat, mint a könnyűeket. |  |  |  |  |  |
| 15. | Egy tárgyból, amelyből kezdetben gyengén szerepeltem, a rossz jegytől való félelmem gátolja teljesítményemet. |  |  |  |  |  |
| 16. | Minél fontosabb egy vizsga, annál kevésbé tudok jól teljesíteni. |  |  |  |  |  |
| 17. | Dolgozat vagy vizsga közben elakadok olyan kérdéseknél, amelyekre pedig tudom a  választ, és a vizsga végeztével minden eszembe jut. |  |  |  |  |  |
| 18. | Egy dolgozat elején az agyam mintha teljesen kiürülne, és beletelik pár percbe, hogy működni kezdjen. |  |  |  |  |  |
| 19. | Akár ideges vagyok egy vizsga előtt, akár nem, ha egyszer munkához látok, minden  félelmemet elfelejtem. |  |  |  |  |  |