TA-AAQ

(MacKenzie, M. B. & Kocovsky, N. L., 2011; Versão Portuguesa: Graça, I., Ramos, V., & Salvador, M.C. 2019)

Por favor, responda aos seguintes itens sobre ansiedade aos testes/exames.

Ansiedade aos testes/exames é o tipo de ansiedade que se sente quando se está perante uma situação de avaliação escrita em contexto académico. As pessoas variam no nível de ansiedade aos testes/exames que sentem. Por favor, pense sobre a ansiedade que pode sentir quando está neste tipo de situações enquanto responde às questões que se seguem, usando a seguinte escala:

1	2	3	4	5	6	7
Nunca verdadeiro	**Muito raramente verdadeiro**	**Raramente verdadeiro**	**Por vezes verdadeiro**	**Frequentemente verdadeiro**	**Quase sempre verdadeiro**	**Sempre verdadeiro**

1. Apesar de, às vezes, me sentir ansioso(a) em situações de teste/exame sinto que tenho a minha vida controlada.	1	2	3	4	5	6	7
2. Consigo permanecer numa situação de teste/exame, mesmo quando me sinto ansioso(a).	1	2	3	4	5	6	7
3. Não deixo de ir ao teste/exame nem desisto durante a sua realização quando me sinto ansioso(a) perante uma situação de teste/exames.	1	2	3	4	5	6	7
4. Continuo a responder ao teste mesmo quando me sinto ansioso(a) nessa situação.	1	2	3	4	5	6	7
5. Estar ansioso(a) em situações de teste/exame faz com que seja difícil viver a minha vida como gostaria.	1	2	3	4	5	6	7
6. Sacrificaria de boa vontade coisas importantes na minha vida para poder deixar de me sentir ansioso(a) em situações de teste/exame.	1	2	3	4	5	6	7
7. Preocupo-me demasiado com o facto de estar ou não a sentir-me ansioso(a) em situações de teste/exame.	1	2	3	4	5	6	7
8. Preocupa-me poder não conseguir controlar a minha ansiedade aos testes/exames.	1	2	3	4	5	6	7
9. Consigo continuar a tentar atingir objetivos importantes mesmo quando me sinto ansioso(a) em situações de teste/exames.	1	2	3	4	5	6	7
10. A minha ansiedade aos testes/exames tem de diminuir antes de eu poder dar passos importantes na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
11. A minha ansiedade aos testes/exame não interfere com a maneira como quero viver a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
12. Dou por mim a pensar muitas vezes na minha ansiedade aos testes/exames.	1	2	3	4	5	6	7
13. Parece que estou a lutar contra mim próprio em relação à minha ansiedade aos testes/exames.	1	2	3	4	5	6	7
14. Fico preso(a) a alguns pensamentos que tenho sobre a ansiedade aos testes/exames.	1	2	3	4	5	6	7
15. Digo a mim próprio(a) que não devia ter certos pensamentos sobre a ansiedade aos testes/exames.	1	2	3	4	5	6	7
16. Critico-me por ter uma ansiedade aos testes/exames que é irracional ou inapropriada.	1	2	3	4	5	6	7
17. Acredito que ter pensamentos relacionados com a ansiedade aos testes/exames é anormal ou mau e que eu não deveria pensar dessa maneira.	1	2	3	4	5	6	7
18. Faço julgamentos sobre se os meus pensamentos acerca da minha ansiedade aos testes/exames são bons ou maus.	1	2	3	4	5	6	7
19. Acho que estou a fazer algo errado quando me sinto ansioso(a) em situações de testes/exames.	1	2	3	4	5	6	7