

שאלון התנהגות לומדת לתלמיד/ה.

שם התלמיד/ה: _____ שם משפחה: _____ גיל: _____

תמיד	כמעט תמיד	לעיתים קרובות	לעיתים רחוקות	כמעט אף פעם לא	אף פעם	
6	5	4	3	2	1	1. אני לא מספיק/ה ללמוד <u>היטב</u> את כל החומר לבחינה.
6	5	4	3	2	1	2. בזמן הלמידה אני חושב/ת שאין לי סיכוי להצליח.
6	5	4	3	2	1	3. אני מתקשה להתרכז בלמידה ליותר מרבע שעה ברציפות.
6	5	4	3	2	1	4. אני <u>רוצה</u> להגיע להישגים מצוינים במבחן.
6	5	4	3	2	1	5. אני דוחה את הלמידה עד הרגע האחרון.
6	5	4	3	2	1	6. ההפסקות הרבות שאני עושה במהלך הלמידה מפריעות לי להתרכז.
6	5	4	3	2	1	7. אני מתקשה לתמצת את החומר לבחינה.
6	5	4	3	2	1	8. אני <u>חייב/ת</u> לשפר את הישגי במבחנים.
6	5	4	3	2	1	9. אני מסתפק/ת בקריאת החומר לבחינה פעם אחת בלבד.
6	5	4	3	2	1	10. אני ניגש/ת לבחינה בלי לדעת חלק מהחומר הנדרש למבחן.
6	5	4	3	2	1	11. כשאני לומד/ת אני חושב/ת שאחרים מבינים את החומר יותר ממני.
6	5	4	3	2	1	12. אני רואה תוכניות טלוויזיה במהלך הלמידה.
6	5	4	3	2	1	13. אני לא בודק/ת את עצמי על החומר שלמדתי.
6	5	4	3	2	1	14. בזמן הלמידה אני חושב/ת שאין טעם להתאמץ, ממילא לא אצליח.
6	5	4	3	2	1	15. במהלך הלמידה אני בוהה באוויר וחולם/ת.
6	5	4	3	2	1	16. אני עונה בעל-פה על שאלות שהכנתי או שנתנו לנו.
6	5	4	3	2	1	17. הייתי רוצה להמשיך וללמוד באוניברסיטה.
6	5	4	3	2	1	18. כשאני לומד/ת אני מהרהר/ת בכך שאחרים לומדים מעט ומצליחים יותר ממני.
6	5	4	3	2	1	19. אני מגיע/ה עייף/ה לבחינה, בשל למידה עד השעות המאוחרות.
6	5	4	3	2	1	20. אני רוצה ומוכן/ה להתאמץ כדי להצליח.
6	5	4	3	2	1	21. כשאני לומד/ת אני מהרהר/ת בכך שיש לי דברים מעניינים יותר לעשות כרגע.
6	5	4	3	2	1	22. אני מקשיב/ה למוסיקה במהלך הלמידה.
6	5	4	3	2	1	23. אני לא מספיק/ה לשנן היטב את החומר למבחן.
6	5	4	3	2	1	24. כשאני לומד/ת אני מהרהר/ת בכך שיש לי דברים חשובים יותר לעשות כרגע.
6	5	4	3	2	1	25. אני לומד/ת בעל-פה מבלי להבין את החומר למבחן.
6	5	4	3	2	1	26. אני <u>רוצה</u> לשפר את הישגי במבחנים.
6	5	4	3	2	1	27. אני עונה בכתב על שאלות שהכנתי או שנתנו לנו.
6	5	4	3	2	1	28. אני <u>חייב/ת</u> להגיע להישגים מצוינים במבחן.

שאלון התנהגות בזמן בחינה לתלמיד/ה.

שם התלמיד/ה: _____ שם משפחה: _____ גיל: _____

תמיד	כמעט תמיד	לעיתים קרובות	לעיתים רחוקות	כמעט אף פעם לא	אף פעם	
6	5	4	3	2	1	1. בזמן המבחן אני חושב שאני חייב להצליח תמיד.
6	5	4	3	2	1	2. אני מרבה להביט על שאר התלמידים במהלך הבחינה.
6	5	4	3	2	1	3. אני חושש שלא אספיק לסיים את המבחן בזמן.
6	5	4	3	2	1	4. בזמן המבחן אני מרגיש כאילו כל הידע "נמחק" לי מהראש.
6	5	4	3	2	1	5. אפילו הרעש הקטן ביותר מפריע לי להתרכז במהלך הבחינה.
6	5	4	3	2	1	6. בזמן מבחן אני מרגיש יובש הפה וחום הפנים.
6	5	4	3	2	1	7. אני רוצה להביט בשעון כל הזמן במהלך הבחינה.
6	5	4	3	2	1	8. במהלך הבחינה אני חושב שתלמידים אחרים יצליחו יותר ממני.
6	5	4	3	2	1	9. כשאני במבחן אני שם לב לכל מה שקורה מסביבי.
6	5	4	3	2	1	10. בזמן המבחן אני מתאמץ להיזכר בפריטים שלמדתי ולא מצליח.
6	5	4	3	2	1	11. במהלך הבחינה אני חושב שאולי לא למדתי מספיק.
6	5	4	3	2	1	12. בזמן מבחן אני מזיע יותר מהרגיל.
6	5	4	3	2	1	13. בזמן המבחן אני לא בטוח שאני זוכר נכון.
6	5	4	3	2	1	14. במהלך הבחינה אני חושב שהמבחן כבר יגמר.
6	5	4	3	2	1	15. כשהבחינה מתחילה, אני מבזבז לפחות 10 דקות בגלל חוסר ריכוז.
6	5	4	3	2	1	16. אני מרגיש שהזמן "בורח לי בין האצבעות" במהלך הבחינה.
6	5	4	3	2	1	17. כשאני עונה על השאלות אני מוטרד ממה יהיה אם אכשל.
6	5	4	3	2	1	18. במהלך מבחנים רועדות לי הידיים או חלקי גוף אחרים.
6	5	4	3	2	1	19. יש לי כאבי ראש או סחרחורות במהלך הבחינה.
6	5	4	3	2	1	20. בשל לחץ הזמן אני קורא במהירות ולא מבין את השאלות במבחן.
6	5	4	3	2	1	21. לאחר המבחן אני נזכר בדברים שלא ידעתי בזמן המבחן.
6	5	4	3	2	1	22. כשאני עונה על השאלות אני מוטרד ממה יהיה אם לא אזכור את החומר.
6	5	4	3	2	1	23. כמהלך בחינה אני בוהה באוויר וחולם.
6	5	4	3	2	1	24. בזמן המבחנים יש לי כאבי בטן.
6	5	4	3	2	1	25. בגלל לחץ הזמן אני פועל במהירות ומתבלבל בתשובות.
6	5	4	3	2	1	26. בזמן הבחינה אני חושב מה יגידו על הציון שאקבל.
6	5	4	3	2	1	27. אני לא מסיים את הבחינה בזמן.