**به نام خدا**

**پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون 1977**

**هدف:** بررسی میزان اضطراب ناشی از امتحان در افراد

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ردیف | عبارت | درست | نادرست |
| 1 | در جلسه امتحان به­خصوص یک امتحان مهم با خود این­طور فکر می­کنم که سایر دانشجویان چقدر باهوش­تر از من هستند. | درست | نادرست |
| 2 | اگر قرار بود که یک آزمون هوش بدهم قبل از برگزاری آن نگرانی بسیار زیادی داشتم. | درست | نادرست |
| 3 | اگر بدانم که قرار است یک آزمون هوش بدهم احساس اطمینان و آرامش می­کنم. | درست | نادرست |
| 4 | در جلسه امتحان به­خصوص یک امتحان مهم خیلی عرق می­کنم. | درست | نادرست |
| 5 | در حین برگزاری امتحانات درسی به چیزهایی بدون ارتباط با مطالب درسی واقعی می­اندیشم. | درست | نادرست |
| 6 | وقتی که قرار است یک امتحان غیرمنتظره بدهم خیلی وحشت­زده می­شوم. | درست | نادرست |
| 7 | در طی امتحان اغلب به عواقب رد شدن در امتحان می­اندیشم. | درست | نادرست |
| 8 | بعد از امتحانات مهم، اغلب آنقدر دلشوره دارم که دچار دل به هم خوردگی می­شوم. | درست | نادرست |
| 9 | در مواقعی چون آزمون­های هوش و امتحانات نهایی از ترس میخکوب می­شوم. | درست | نادرست |
| 10 | گرفتن نمره خوب در یک امتحان باز هم اعتماد به نفس من را برای امتحان بعدی افزایش نمی­دهد. | درست | نادرست |
| 11 | در حین امتحانات مهم گاه احساس می­کنم که قلبم خیلی سریع می­تپد. | درست | نادرست |
| 12 | بعد از امتحان همیشه احساسم این است که می­توانستم بهتر از این­ها عمل کنم. | درست | نادرست |
| 13 | معمولاً بعد از امتحان افسرده می­شوم. | درست | نادرست |
| 14 | قبل از برگزاری یک امتحان نهایی دلواپس و نگرانم. | درست | نادرست |
| 15 | وقتی در حال امتحان دادن هستم هیجاناتم به عملکردم لطمه نمی­زند. | درست | نادرست |
| 16 | در طی یک امتحان درسی اغلب آنقدر عصبی می­شوم که اطلاعاتی را که واقعاً بلدم به خاطر نمی­آورم. | درست | نادرست |
| 17 | در امتحانات مهم ضمن این­که دارم به سوالات پاسخ می­دهم خود را ناموفق می­دانم. | درست | نادرست |
| 18 | هنگام امتحان دادن یا درس خواندن هر چه بیشتر تلاش می­کنم بیشتر گیج می­شوم. | درست | نادرست |
| 19 | به محض اینکه امتحان تمام می­شود سعی می­کنم دیگر به آن فکر نکنم | درست | نادرست |
| 20 | هنگام برگزاری امتحانات گاه به این فکر می­کنم که آیا واقعاً روزی فارغ­التحصیل خواهم شد. | درست | نادرست |
| 21 | برای نمره گرفتن در یک درس ترجیح می­دهم به جای امتحان یک مقاله تهییه کنم. | درست | نادرست |
| 22 | ای کاش امتحانات این قدر من را آزار نمی­داد. | درست | نادرست |
| 23 | اگر این امکان وجود داشت که تنهایی امتحان بدهم و محدودیتی از نظر وقت نداشته باشم نتیجه عملکردم در امتحانات خیلی بهتر بود. | درست | نادرست |
| 24 | اشتغال ذهنی درباره نمره بدی که ممکن است در یک درس خاص بگیرم، روی درس خواندن من و نتیجه کارم در امتحانات تأثیر منفی می­گذارد. | درست | نادرست |
| 25 | به نظر من اگر امتحانی در کار نبود من واقعاً بهتر درس­ها را یاد می­گرفتم. | درست | نادرست |
| 26 | در امتحانات این نگرش را دارم که (اگر در حال حاضر این مسئله را بلد نیستم دلیلی ندارد که بخاطر آن غصه بخورم). | درست | نادرست |
| 27 | من واقعاً سر در نمی­آورم که چرا برخی افراد این­قدر نگران امتحانات هستند. | درست | نادرست |
| 28 | فکر این­که امتحانم بد شود روی نتیجه کارم در امتحان تأثیر منفی می­گذارد. | درست | نادرست |
| 29 | من به هیچ وجه برای امتحانات نهایی بیش از امتحانات طول ترم درس نمی­خوانم. | درست | نادرست |
| 30 | حتی وقتی که برای امتحان آمادگی کامل را دارم بازهم اضطراب زیادی احساس می­کنم. | درست | نادرست |
| 31 | قبل از یک امتحان مهم نمی­توانم چیزی بخورم. | درست | نادرست |
| 32 | قبل از یک امتحان مهم احساس می­کنم که دستانم می­لرزد. | درست | نادرست |
| 33 | قبل از امتحان ندرتاً احساس می­کنم که نیاز دارم با عجله یک بار دیگر مطالب را مرور کنم. | درست | نادرست |
| 34 | دانشگاه باید به این موضوع توجه کند که برخی از دانشجویان اضطرابشان درباره امتحانات بیش از دیگران است و این مسئله بر عملکرد آن­ها تأثیر سوء می­گذارد. | درست | نادرست |
| 35 | به نظر من در دوره امتحانات نباید این چنین شرایط اضطراب آوری ایجاد کرد. | درست | نادرست |
| 36 | درست قبل از تحویل برگه امتحانی نگرانی شدید من شروع می­شود. | درست | نادرست |
| 37 | من از درسهایی که استاد ان عادت دارد مرتب امتحان بگیرد وحشت دارم. | درست | نادرست |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**شیوه نمره گذاری**

اضطراب امتحان مجموعه‌ای از پاسخ‌های جسمی، روانشناختی و رفتاری است که در هنگام آماده شدن برای یک امتحان و انجام آزمون مشخص می‌شود. به دلیل عواقب منفی این نوع از اضطراب به خصوص در دانش‌آموزان و دانشجویان، روانشناسان همواره در پی ارزیابی صحیح و درمان آن بوده‌اند. از جمله ابزارهایی که برای ارزیابی و تشخصی اضطراب امتحان به کار می‌رود پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون است.

این پرسشنامه دارای ۳۷ گویه است که باید در مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به صورت “بلی و خیر” به آن پاسخ داده شود. هر چه نمره فرد در این پرسشنامه بالاتر باشد نشان دهنده اضطراب امتحان بیشتر است. با توجه به مشخصات روانسنجی مناسب و وجود نمرات برش استاندارد برای این پرسشنامه، استفاده از آن در سنجش اضطراب امتحان بسیار مناسب است.

برای نمره گذاری پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون باید به جواب خیر برای سوالات ۳- ۱۵- ۲۶- ۲۷ -۲۹- ۳۳نمره ۱ بدهید. همچنین برای هر جواب بلی به سایر سوالات نیز باید یک نمره بدهید. پس از جمع کردن نمرات، نمره اضطراب امتحان فرد بدست می‌آید. نمره بیشتر نشانگر اضطراب امتحان بیشتر است و فرد با توجه به نمره کسب شده در یکی از این سه طبقه قرار می‌گیرد:

**اضطراب خفیف:**نمره ۱۲ و پایین‌تر

**اضطراب متوسط:**نمره ۱۳ تا ۲۰

**اضطراب شدید:**نمره ۲۱ و بالاتر

**روایی و پایایی**

روايي و پايايي اين پرسشنامه در مطالعات متعددي سنجيده شده وباضريب آلفا كرونباخ 88/0 و همساني دروني 95/0 ورواييمعياربرابر 72/0به دستآمده است كه درمجموع قابلق بول ميباشد (به نقل از بیابانگرد، 2007).

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

***Refference****: Sarason IG. The Test Anxiety Scale: Concept and Research: Defense Technical Information Center; 1977*

***Refference****: Beyabangard A. Test Anxiety. 2nd ed. Tehran: FarhangeEslami Press, 2007.[Persian].*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

[آسان داک](http://www.Asandoc.com)