

مقیاس اضطراب امتحان ساراسون

Test Anxiety Questionnaire. By Sarason, F. J.

این تست به شما کمک می‌کند خود را بهتر بشناسید. از آن جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند به شما کمک کند، این تست به شما کمک می‌کند خود را بهتر بشناسید. از آن جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند به شما کمک کند، این تست به شما کمک می‌کند خود را بهتر بشناسید. از آن جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند به شما کمک کند، این تست به شما کمک می‌کند خود را بهتر بشناسید.

- ۱- زمان پاسخگویی به سوالات محدود نیست، اما به سرعت پاسخ دهید و اولین پاسخی را که به نظرتان می‌رسد، انتخاب کنید و برای هر سوال وقت زیادی صرف نکنید.
- ۲- هیچ‌کدام از سوالات را از قلم نیندازید و برای هر یک از سوالات یکی از دو پاسخ را انتخاب کنید.
- ۳- پاسخ واقعی و صادقانه به سوالات به شما کمک می‌کند خود را بهتر بشناسید. مشخصات خود را در محل تعیین شده بنویسید و پاسخ به سوالات را شروع کنید.

غلط	درست	
		۱) وقتی در یک امتحان مهم حاضر می‌شوم، به این فکر می‌کنم که شاگردان دیگر چقدر از من زرنگ‌ترند.
		۲) اگر قرار باشد در یک آزمون هوش شرکت کنم، اعتماد و احساس آرامش خواهم داشت.
		۳) شرکت در یک امتحان مهم، برایم سخت است.
		۴) وقتی که یک درس را امتحان می‌دهم، به چیزهایی فکر می‌کنم که به آن درس ارتباط ندارند.
		۵) وقتی به سوالات امتحانی پاسخ می‌دهم، به نتایج شکست در امتحان فکر می‌کنم.
		۶) بعد از امتحانات مهم، معمولاً آن قدر عصبی هستم که دچار حالت تهوع می‌شوم.
		۷) وقتی فکر می‌کنم قرار است در امتحان هوش یا امتحانات نهایی شرکت کنم، بدنم یخ می‌کند.
		۸) در جریان امتحانات مهم، گاهی احساس می‌کنم قلبم به شدت می‌زند.
		۹) معمولاً بعد از یک امتحان افسرده می‌شوم.
		۱۰) قبل از امتحانات نهایی، احساس ناآرامی و آشفتگی می‌کنم.
		۱۱) موقع امتحان، حالت های هیجانی من، در نتیجه امتحان اثر نمی‌گذارند.
		۱۲) وقتی امتحان می‌دهم، آنقدر عصبی می‌شوم که چیزهایی را که واقعاً بلد هستم، فراموش می‌کنم.
		۱۳) فکر می‌کنم که علت شکست من در امتحانات، خودم هستم.
		۱۴) به محض این که یک امتحان تمام می‌شود، سعی می‌کنم که دیگر درباره آن نگران نباشم، اما موفق نمی‌شوم.
		۱۵) گاهی در موقع امتحانات، از خودم می‌پرسم، آیا هرگز به دانشگاه خواهم رفت؟
		۱۶) اگر ممکن بود، ترجیح می‌دادم برای قبول شدن در یک درس، یک مقاله بنویسم، به جای این که در امتحان شرکت کنم.
		۱۷) فکر کردن درباره نمره امتحان، بر درس خواندن و نتایج امتحانی من اثر می‌گذارد.
		۱۸) فکر می‌کنم اگر امتحان نبود، بیشتر یاد می‌گرفتم.
		۱۹) وقتی سر جلسه امتحان می‌روم، به خود می‌گویم: "اگر حالا چیزی بلد نباشم، نباید نگران شوم".
		۲۰) فکر این که نتوانم خوب امتحان بدهم، در نتیجه امتحانم اثر می‌گذارد.
		۲۱) در امتحانات آخر سال ف بیشتر از امتحانات عرض سال، درس نمی‌خوانم.
		۲۲) حتی اگر برای امتحان کاملاً آماده باشم، باز هم شدیداً احساس اضطراب می‌کنم.
		۲۳) قبل از شرکت در یک امتحان مهم، از خوردن غذا لذت نمی‌برم.
		۲۴) کمتر اتفاق می‌افتد که قبل از امتحان، نیاز به آماده شدن برای امتحان را احساس کنم.
		۲۵) فکر می‌کنم در حال حاضر موقعیت های امتحانی، بیش از حد با ناراحتی و تنش همراه هستند.