****

**پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران**

**مقیاس اضطراب امتحان ساراسون**

Test Anxiety Questionnaire. By Sarason‚F.j.

این تست به شما کمک می کند خود را بهتر بشناسید. از آن جایی که هیچ دو نفری شبیه به هم نیستند، پاسخ صحیح به سوالات، پاسخی است که از نظر شما صحیح است. شما به 25 سوال [عبارت] پاسخ خواهید داد. در مقابل هر سوال دو مربع کوچک در نظر گرفته شده است. با گذاشتن علامت ضربدر در یکی از مربع ها پاسخی که وضع شما را بهتر نشان می دهد، مشخص کنید. در پاسخ به سوالات به نکات زیر توجه کنید.

1-     زمان پاسخگویی به سؤالات محدود نیست، اما به سرعت پاسخ دهید و اولین پاسخی را که به نظرتان می رسد، انتخاب کنید و برای هر سوال وقت زیادی صرف نکنید.

2-     هیچ کدام از سوالات را از قلم نیندازید و برای هریک از سؤوالات یکی از دو پاسخ را انتخاب کنید.

3-     پاسخ واقعی و صادقانه به سؤالات به شما کمک می کند خود را بهتر بشناسید. مشخصات خود را در محل تعیین شده بنویسید و پاسخ به سؤالات را شروع کنید.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | درست | غلط |
| 1)     وقتی در یک امتحان مهم حاضر می شوم، به این فکر می کنم که شاگردان دیگر چقدر از من زرنگ ترند. |  ⇒ |  ⇒ |
| 2)     اگر قرار باشد در یک آزمون هوش شرکت کنم، اعتماد و احساس آرامش خواهم داشت. |   ⇒ |  ⇒ |
| 3)     شرکت دریک امتحان مهم ، برایم سخت است. |  ⇒ | ⇒ |
| 4)     وقتی که یک درس را امتحان می دهم، به چیزهایی فکر می کنم که به آن درس ارتباط ندارند. |  ⇒ | ⇒ |
| 5)     وقتی به سؤالات امتحانی پاسخ می دهم، به نتایج شکست در امتحان فکر می کنم. | ⇒ | ⇒ |
| 6)     بعد از امتجانات مهم، معمولا آن قدر عصبی هستم که دچار حالت تهوع می شوم. | ⇒ | ⇒ |
| 7)     وقتی فکر می کنم قرار است در امتحان هوش یا امتحانات نهایی شرکت کنم، بدنم یخ می کند. | ⇒ | ⇒ |
| 8)     در جریان امتحانات مهم ، گاهی احساس می کنم قلبم به شدت می زند. |  ⇒ |  ⇒ |
| 9)     معمولا بعد از یک امتحان افسرده می شوم. | ⇒ | ⇒ |
| 10)قبل از امتحانات نهایی ، احساس نا ارامی و آشفتگی می کنم. | ⇒ | ⇒ |
| 11)موقع امتحان، حالت های هیجانی من ، در نتیجه امتحان اثر نمی گذارند. | ⇒ | ⇒ |
| 12)وقتی امتحان می دهم، آنقدر عصبی می شوم که چیزهایی را که واقعا بلد هستم، فراموش می کنم. |  ⇒ |  ⇒ |
| 13)فکر می کنم که علت شکست من در امتحانات ، خودم هستم. |  ⇒ |  ⇒ |
| 14)به محض این که یک امتحان تمام می شود، سعی می کنم که دیگر درباره آن نگران نباشم، اما موفق نمی شوم. |  ⇒ |  ⇒ |
| 15)گاهی در موقع امتحانات، از خودم می پرسم، آیا هرگز به دانشگاه خواهم رفت؟ | ⇒ |  ⇒ |
| 16)اگر ممکن بود، ترجیح می دادم برای قبول شدن در یک درس، یک مقاله بنویسم، به جای این که در امتحان شرکت کنم. |  ⇒ |  ⇒ |
| 17)فکر کردن درباره نمره امتحان، بر درس خواندن و نتایج امتحانی من اثر می گذارد. |  ⇒ | ⇒ |
| 18)فکر می کنم اگر امتحان نبود، بیشتر یاد می گرفتم. |  ⇒ |  ⇒ |
| 19)وقتی سر جلسه امتحان می روم، به خود می گویم: "اگر حالا چیزی بلد نباشم ، نباید نگران شوم". |  ⇒ |  ⇒ |
| 20)فکر این که نتوانم خوب امتحان بدهم، در نتیجه امتحانم اثر می گذارد. |  ⇒ |  ⇒ |
| 21)در امتحانات آخر سال ف بیشتر از امتحانات عرض سال، درس نمی خوانم. |  ⇒ |  ⇒ |
| 22)حتی اگر برای امتحان کاملا آماده باشم، بازهم شدیدا احساس اضطراب می کنم. |  ⇒ |  ⇒ |
| 23)قبل از شرکت دریک امتحان مهم، از خوردن غذا لذت نمی برم. |  ⇒ |  ⇒ |
| 24)کمتر اتفاق می افتد که قبل از امتحان ، نیاز به آماده شدن برای امتحان را احساس کنم. |  ⇒ |  ⇒ |
| 25)فکر می کنم درحال حاضر موقعیت های امتحانی، بیش از حد با ناراحتی و تنش همراه هستند. |  ⇒ |  ⇒ |

دادستان،پریرخ و دانش پژوه، زهرا . سنجش و درمان اضطراب و راه های کاهش آن. شورای تحقیقات استان تهران : گزارش پژوهش. 1374

### **کاربر گرامی: درصورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به**[**سایت مادسیج**](http://madsg.com/)**مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.**