

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون ۱۹۵۷

پرسشنامه های روانشناسی



WWW.RAVANN.IR

BUY NOW

WWW.RAVANN.IR

پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون در سال ۱۹۵۷ توسط ساراسون ساخته شد و دارای ۳۷ گویه است که به صورت "بله و خیر" به آن پاسخ داده شود. با توجه به مشخصات روانسنجی مناسب و وجود نمرات برش استاندارد برای این پرسشنامه، استفاده از آن در سنجش اضطراب امتحان بسیار مرسوم است. پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون این امکان را فراهم می‌آورد که بتوان بر اساس یک شیوه خودگزارشی دهی به حالات روانی و تجربیات فیزیولوژیکی فرد در جریان امتحان، قبل و بعد از آن دست یافت.

### تعریف عملیاتی متغیر پرسشنامه

در این پژوهش منظور از اضطراب امتحان نمره ای است که پاسخ دهنده‌گان به سوالات ۳۷ گویه ای پرسشنامه اضطراب امتحان می‌دهند.

### مولفه های پرسشنامه و پرسشنامه:

پرسشنامه تک مولفه ای است

### نمره گذاری پرسشنامه

برای نمره گذاری پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون باید به جواب خیر برای سوالات ۳- ۱۵- ۲۶- ۲۷ - ۲۹- ۳۳ نمره 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 پرسشنامه

#### روایی ابزار جمع آوری داده ها

اعتبار یا روایی با این مسئله سر و کار دارد که یک ابزار اندازه گیری تا چه حد چیزی را اندازه می‌گیرد که ما فکر می‌کنیم (سرمد و همکاران، ۱۳۹۰). روایی پرسشنامه در پژوهش یزدانی (۱۳۹۱) توسط متخصصان تأیید شده است.

#### پایایی ابزارهای جمع آوری داده ها

قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می‌گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد (سرمد و همکاران، ۱۳۹۰).

همکاران، ۱۳۹۰). پایایی پرسشنامه در پژوهش یزدانی (۱۳۹۱) از طریق روش آلفای کرونباخ بالای ۷۰ به دست آمده است.

ضریب پایایی

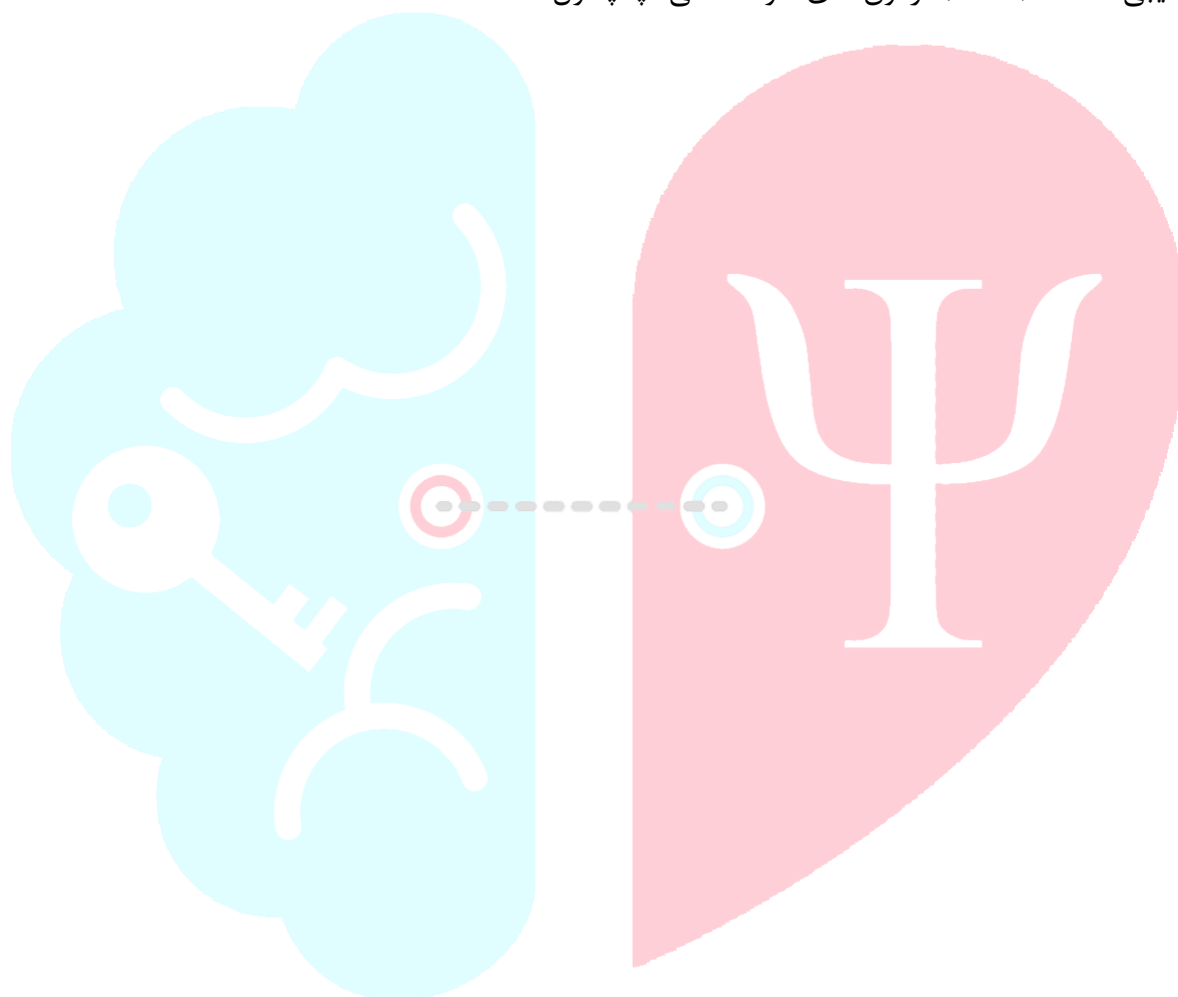
متغیر

۰/۸۸

اضطراب امتحان

منابع:

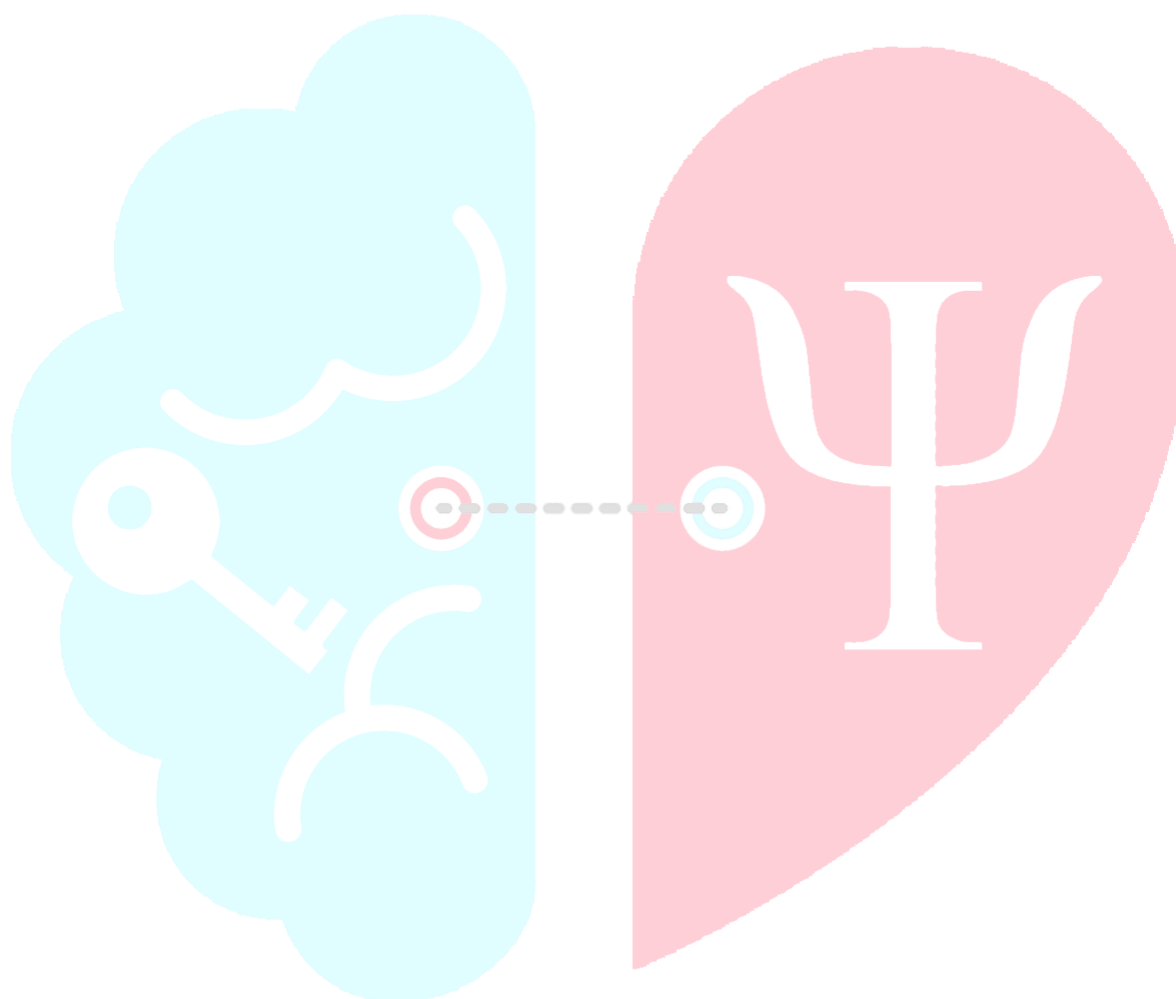
سرمد، زهره؛ حجازی، الهه و عباس بازگان (۱۳۹۰) روش تحقیق در علوم رفتاری، تهران: انتشارات آگه.  
شعیمی، فاطمه (۱۳۹۲) آزمون های خودشناسی، چاپ اول.



RAVANN.IR

ردیف	سوالات	بلی	خیر
۱	در جلسه امتحان به خصوص یک امتحان مهم با خود این طور فکر می‌کنم که سایر دانشجویان چقدر باهوش تر از من هستند.		
۲	اگر قرار بود که یک آزمون هوش بدهم قبل از برگزاری آن نگرانی بسیار زیادی داشتم.		
۳	اگر بدانم که قرار است یک آزمون هوش بدهم احساس اطمینان و آرامش می‌کنم.		
۴	در جلسه امتحان به خصوص یک امتحان مهم خیلی عرق می‌کنم.		
۵	در حین برگزاری امتحانات درسی به چیزهایی بدون ارتباط با مطالب درسی واقعی می‌اندیشم.		
۶	وقتی که قرار است یک امتحان غیرمنتظره بدهم خیلی وحشتزده می‌شوم.		
۷	در طی امتحان اغلب به عواقب رد شدن در امتحان می‌اندیشم.		
۸	بعد از امتحانات مهم، اغلب آنقدر دلشوره دارم که دچار دل به هم خوردگی می‌شوم.		
۹	در مواقعی چون آزمون‌های هوش و امتحانات نهایی از ترس می‌خکوب می‌شوم.		
۱۰	گرفتن نمره خوب در یک امتحان باز هم اعتماد به نفس من را برای امتحان بعدی افزایش نمی‌دهد.		
۱۱	در حین امتحانات مهم گاه احساس می‌کنم که قلبم خیلی سریع می‌تپد.		
۱۲	بعد از امتحان همیشه احساسم این است که می‌توانستم بهتر از این‌ها عمل کنم.		
۱۳	معمولاً بعد از امتحان افسرده می‌شوم.		
۱۴	قبل از برگزاری یک امتحان نهایی دلواپس و نگرانم.		
۱۵	وقتی در حال امتحان دادن هستم هیچانتم به عملکردم لطمه نمی‌زند.		
۱۶	در طی یک امتحان درسی اغلب آنقدر عصبی می‌شوم که اطلاعاتی را که واقعاً بلدم به خاطر نمی‌آورم.		
۱۷	در امتحانات مهم ضمن این که دارم به سوالات پاسخ می‌دهم خود را ناموفق می‌دانم.		
۱۸	هنگام امتحان دادن یا درس خواندن هر چه بیشتر تلاش می‌کنم بیشتر گیج می‌شوم.		
۱۹	به محض اینکه امتحان تمام می‌شود سعی می‌کنم دیگر به آن فکر نکنم.		
۲۰	هنگام برگزاری امتحانات گاه به این فکر می‌کنم که آیا واقعاً روزی فارغ‌التحصیل خواهم شد.		
۲۱	برای نمره گرفتن در یک درس ترجیح می‌دهم به جای امتحان یک مقاله تهیه کنم.		
۲۲	ای کاش امتحانات این قدر من را آزار نمی‌داد.		
۲۳	اگر این امکان وجود داشت که تنهایی امتحان بدهم و محدودیتی از نظر وقت نداشته باشم نتیجه عملکردم در امتحانات خیلی بهتر بود.		
۲۴	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.		
۲۵	به نظر من اگر امتحانی در کار نبود من واقعاً بهتر درس‌ها را یاد می‌گرفتم.		
۲۶	در امتحانات این نگرش را دارم که (اگر در حال حاضر این مسئله را بلد نیستم دلیلی ندارد که بخاطر آن غصه بخورم).		
۲۷	من واقعاً سر در نمی‌آورم که چرا برخی افراد این قدر نگران امتحانات هستند.		
۲۸	فکر این که امتحانم بد شود روی نتیجه کارم در امتحان تأثیر منفی می‌گذارد.		
۲۹	من به هیچ وجه برای امتحانات نهایی بیش از امتحانات طول ترم درس نمی‌خوانم.		
۳۰	حتی وقتی که برای امتحان آمادگی کامل را دارم بازهم اضطراب زیادی احساس می‌کنم.		

۳۱	قبل از یک امتحان مهم نمی‌توانم چیزی بخورم.
۳۲	قبل از یک امتحان مهم احساس می‌کنم که دستانم می‌لرزد.
۳۳	قبل از امتحان ندرتاً احساس می‌کنم که نیاز دارم با عجله یک بار دیگر مطالب را مرور کنم.
۳۴	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.
۳۵	به نظر من در دوره امتحانات نباید این چنین شرایط اضطراب آوری ایجاد کرد.
۳۶	درست قبل از تحویل برگه امتحانی نگرانی شدید من شروع می‌شود.
۳۷	من از درسهایی که استادان عادت دارد مرتب امتحان بگیرد وحشت دارم.



RAVANN.IR