

پرسشنامه استاندارد اضطراب امتحان ساراسون نسخه ۳۷ سوالی

خیر	بلی	
		۱ در جلسه امتحان به خصوص یک امتحان مهم با خود این طور فکر می‌کنم که سایر دانشجویان چقدر باهوش‌تر 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 هیجاناتم 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 این‌که 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)

		من واقعاً سر در نمی‌آورم که چرا برخی افراد این قدر نگران امتحانات هستند.	۲۷
		فکر این که امتحانم بد شود روی نتیجه کارم در امتحان تأثیر منفی می‌گذارد.	۲۸
		من به هیچ وجه برای امتحانات نهایی بیش از امتحانات طول ترم درس نمی‌خوانم.	۲۹
		حتی وقتی که برای امتحان آمادگی کامل را دارم بازهم اضطراب زیادی احساس می‌کنم.	۳۰
		قبل از یک امتحان مهم نمی‌توانم چیزی بخورم.	۳۱
		قبل از یک امتحان مهم احساس می‌کنم که دستانم می‌لرزد.	۳۲
		قبل از امتحان ندرتاً احساس می‌کنم که نیاز دارم با عجله یک بار دیگر مطالب را مرور کنم.	۳۳
		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.	۳۴
		به نظر من در دوره امتحانات نباید این چنین شرایط اضطراب آوری ایجاد کرد.	۳۵
		درست قبل از تحویل برگه امتحانی نگرانی شدید من شروع می‌شود.	۳۶
		من از درسهایی که استاد آن عادت دارد مرتب امتحان بگیرد وحشت دارم.	۳۷