

(1957) پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون

ردیف	عبارات	درست	نادرست
1	در جلسه امتحان بخصوص يك امتحان مهم با خود اینطور فکر میکنم که سایر دانش‌آموزان چقدر باهوش‌تر از من هستند.		
2	اگر قرار بود که يك آزمون هوش بدهم قبل از برگزاری آن نگرانی بسیار زیادی داشتم.		
3	اگر بدانم که قرار است يك آزمون هوش بدهم احساس اطمینان و آرامش میکنم.		
4	در جلسه امتحان، بخصوص يك امتحان مهم خیلی عرق میکنم.		
5	در حین برگزاری امتحانات درسی به چیزهایی بدون ارتباط با مطالب درسی واقعی میاندیشم.		
6	وقتی که قرار است يك امتحان غیرمنتظره بدهم خیلی وحشتزده میشوم.		
7	در طی امتحان اغلب به عواقب رد شدن در امتحان می‌اندیشم.		
8	بعد از امتحانات مهم اغلب آنقدر دلشوره دارم که دچار دل‌به‌هم‌خوردگی میشوم.		
9	در مواقعی چون آزمون‌های هوش و امتحانات نهایی از ترس میخکوب میشوم.		
10	گرفتن نمره خوب در يك امتحان باز هم اعتماد به نفس من را برای امتحان بعدی افزایش نمیدهد.		
11	در حین امتحانات مهم گاه احساس میکنم که قلبم خیلی سریع میتپد.		
12	بعد از امتحان همیشه احساسم این است که میتوانستم بهتر از این‌ها عمل کنم.		
13	معمولاً بعد از امتحان افسرده میشوم.		

		قبل از برگزاری يك امتحان نهایی دلوپس و نگرانم.	14
		وقتی در حال امتحان دادن هستم هیجاناتم به عملکردم لطمه نمیزند.	15
		در طی يك امتحان درسی اغلب آنقدر عصبی میشوم که اطلاعاتی را که واقعاً بلدم به خاطر نمیآورم.	16
		در امتحانات مهم ضمن این که دارم به سئوالات پاسخ میدهم خود را ناموفق میدانم.	17
		هنگام امتحان دادن یا درس خواندن هر چه بیشتر تلاش میکنم بیشتر گیج میشوم.	18
		به محض این که امتحان تمام میشود سعی میکنم دیگر به آن فك نکنم اما واقعاً نمیتوانم.	19
		هنگام برگزاری امتحانات گاه به این فکر میکنم که آیا واقعاً روزی فارغالتحصیل خواهم شد.	20
		برای نمره گرفتن در يك درس ترجیح میدهم به جای امتحان يك مقاله تهیه کنم.	21
		ای کاش امتحانات اینقدر مرا آزار نمیداد.	22
		اگر این امکان وجود داشت که تنهایی امتهان بدهم و محدودیتی از نظر وقت نداشته باشم نتیجه عملکردم در امتحانات خیلی بهتر بود.	23
		اشتغال ذهنی در باره‌ی نمره بدی که ممکن است در يك درس خاص بگیرم، روی درس خواندن من و نتیجه کارم در امتحانات تأثیر منفی میگذارد.	24
		به نظر من اگر امتحانی در کار نبود من واقعاً بهتر درسها را یاد میگرفتم.	25
		در امتحانات این نگرش را دارم که اگر در حال حاضر این مسئله را بلد نیستم دلیلی ندارد که به خاطر آن غصه بخورم.	26
		من واقعاً سر در نمیآورم که چرا برخی افراد اینقدر نگران	27

		امتحانات هستند.	
28		فکر این که امتحاناتم بد شود روی نتیجه کارم در امتحان تأثیر منفی میگذارد.	
29		من به هیچ وجه برای امتحانات نهایی بیش از امتحانات طول ترم درس نمیخوانم.	
30		حتی وقتی که برای امتحان آمادگی کامل را دارم باز هم اضطراب زیادی احساس میکنم.	
31		قبل از امتحان مهم نمیتوانم چیزی بخورم.	
32		قبل از يك امتحان مهم احساس میکنم که دستانم میلرزد.	
33		قبل از امتحان ندرتاً احساس میکنم که نیاز دارم با عجله يك بار دیگر مطالب را مرور کنم.	
34		مدرسه باید به این موضوع توجه کند که برخی از دانش‌آموزان اضطرابشان در باره امتحانات بیش از دیگران است و این مسئله بر عملکرد آنها تأثیر سوء میگذارد.	
35		به نظر من در دوره امتحانات نباید این چنین شرایط اضطراب‌آوری ایجاد کرد.	
36		درست قبل از تحویل برگه امتحانی نگرانی شدید من شروع میشود.	
37		من از درس‌هایی که استاد آن عادت دارد مرتب امتحان بگیرد وحشت دارم.	

معرفی ابزار

پرسشنامه اضطراب امتحان: پرسشنامه اضطراب امتحان توسط ساراسون (1957) طراحی و اعتباریابی شده است، این مقیاس، يك پرسشنامه کوتاه با 37 گویه است که آزمودنی باید به هر ماده به صورت "درست و غلط" پاسخ گوید و بدین ترتیب می‌توان بر اساس يك شیوه "خودگزارشی" به حالات روانی و تجربیات فیزیولوژیکی فرد در جریان امتحان، قبل و بعد از آن، دست یافت. این پرسشنامه توسط قاسمی (1393) اعتباریابی شده است.

شیوه نمره گذاری

در این مقیاس، دامنه نمرات بین 0 تا 37 بود. نقاط برش تعیین شده بدین صورت بود: اضطراب خفیف (نمره 12 و پایین‌تر)، اضطراب متوسط (نمره 13 تا 20)، اضطراب شدید (نمره بالاتر از 20).

تعیین پایایی و روایی ابزارهای اندازه‌گیری

برآورد پایایی¹ پرسشنامه‌ها

برای تعیین پایایی، روشهای مختلفی وجود دارد. در این تحقیق برای مشخص نمودن پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ² استفاده گردیده است. این روش برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری از جمله پرسشنامه‌ها یا آزمودن‌هایی که ویژگیهای مختلف را اندازه‌گیری میکنند بکار میرود. در اینگونه ابزار، پاسخ هر سوال میتواند مقادیر عددی مختلف را اختیار کند. سرمد و همکاران (1387) معتقدند که «برای محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ابتدا باید واریانس نمره‌های هر زیرمجموعه سوالات پرسشنامه یا زیرآزمون و

¹- reliability

²- Cronbach Alpha Coefficient

واریانس کل را محاسبه نمود. سپس با استفاده از فرمول مربوطه مقدار ضریب آلفا را بدست آورد» (ص 169).

ضریب پایایی پرسشنامه‌های از طریق فرمول زیر به وسیله نرم‌افزار SPSS محاسبه شده است.

$$ra = \frac{J}{J-1} \left(1 - \frac{\sum sj^2}{s^2} \right)$$

ra = ضریب آلفای کرونباخ

J = تعداد سوالات آزمون

Sj^2 = واریانس سوالات آزمون

s^2 = واریانس کل آزمون

در پژوهش قاسمی (1393) برای سنجش همسانی دورنی اضطراب امتحان ساراسون از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد بر اساس نتایج حاصله ضرایب آلفا برای کل نمونه ، آزمودنی های دختر و آزمودنی های پسر به ترتیب (0/94، 0/92،92/95) می باشد.

برآورد روایی³ پرسشنامه‌ها

روایی به این مفهوم اشاره دارد که وسیله اندازه‌گیری چیزی را که ادعا میکند دقیقاً همان چیز را اندازه بگیرد یعنی متناسب با آن باشد و از مهمترین آن روایی صوری و محتوایی است و برای اینکه پرسشنامه‌ای حداقل دارای روایی محتوایی باشد باید سوالات آزمون با توجه به مبانی تئوریک دقیقاً مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد تا میزان ارتباط و تناسب آنها با موضوع روشن گردد.

در پژوهش قاسمی (1393) برای ارزیابی اعتبار اضطراب امتحان ساراسون، این مقیاس به طور همزمان با پرسشنامه اضطراب (نجاریان، عطاری و

³- validity

مکوندی، 1375) و مقیاس عرت نفس (کوپر اسمیت، 1967) به دانش آموزان نمونه پژوهش جهت اعتبار یابی داده شد. پایایی پرسشنامه در این تحقیق با استفاده از آلفای کرونباخ بررسی شد و 0/87 به دست آمد که نشان دهنده پایایی مناسب می باشد.

تعاریف نظری

اضطراب امتحان: اضطراب حالتی است که تقریباً در همه انسانها در طول زندگی و به درجات مختلف بروز می کند. یکی از اضطراب‌های شناخته شده در تعلیم و تربیت اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان، نوع شایعی از اضطراب عملکرد است که سالانه میلیونها دانش آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد. پژوهشگران اضطراب امتحان را نوعی اضطراب مربوط به موقعیت میدانند که با عملکرد یادگیری دانش آموز در مراکز آموزشی رابطه تنگاتنگ دارد و به عنوان صفتی نسبتاً پایدار و مرتبط با موقعیت‌های تهدیدآمیز تعریف شده است (لارسون⁴ و همکاران، 2010). ساراسون (1999) اضطراب امتحان را این گونه تعریف نموده است: نوعی اشتغال ذهنی که با خودآگاهی، شک و تردید نسبت به خود و خودتحقیری مشخص می شود. چنین فعالیت‌های شناختی هم بر رفتار اشکار فرد وهم بر واکنشهای فیزیولوژیکی او تاثیر می گذارد که واسطه ای بین تجربه (مورد امتحان واقع شدن) و رفتار (مضطرب شدن) می باشد. این اشتغال ذهنی، توجه فرد را به خود جلب می کند و در عملکرد آن از طریق کاهش توجه نسبت به قرینه های مرتبط با یک تکلیف اختلال ایجاد می نماید و رمز گردانی و انتقال اطلاعات را مختل می کند (نادری، 1389). اضطراب امتحان بک واکنش هیجانی نا خوشایند به موقعیت ارزیابی است. این هیجان با احساس نوعی از تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی مشخص می شود (لارسون و همکاران، 2010).

تعاریف عملیاتی

نمره‌ای که دانش‌آموز در پاسخگویی به پرسشنامه 37 ماده‌ای اضطراب امتحان ساراسون (1957) بدست می‌آورد. حداقل نمره در این پرسشنامه 0 و حداکثر نمره 37 می‌باشد.

منابع

1. سرمد، زهره، بازرگان، عباس و حجازی، الهه (1387) روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، چاپ دوازدهم، تهران: انتشارات آگاه.
2. نادری، فرح. (1389). روانشناسی اضطراب(اضطراب امتحان، اضطراب مرگ و اضطراب کامپیوتر). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
3. قاسمی، کبری(1393)، بررسی رابطه مهارت‌های اجتماعی و اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر مرودشت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
4. Larson, H. A., Yoder, A, Johnson, C., Ramahi, M. E., Sung, J., & Washbum, F. (2010). Test anxiety and relaxation training in their – grade students. *Journal of Eastern Education*. 39(1): 13-22.