

مقياس قلق الامتحان - سارسون

يتضمن هذه الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بان مشاعر كل انسان تختلف عن مشاعر الآخر , لذا فانه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لان كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة .

أرجو أنؤكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذا الاختبار ما هي إلا لأغراض التشخيص الذاتي فقط لمعرفة درجة القلق لديك او لكل من هم حولك .

اقرأ / اقرئي كل عبارة من العبارات و ضع / وضعي إشارة (X) في المكان الذي تشعر انه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية

م	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
1	اشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي لئيتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس .				
2	اشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام .				
3	اشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع .				
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل علي اللوح فإنني أتمنى بيني وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني .				
5	أثناء نمومي احلم كثيرا بالامتحانات .				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات .				
7	اشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً				
8	ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب من المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي .				
9	اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب .				
10	عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد اشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة .				
11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض اشعر بان أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون اقل درجة من الطلاب الآخرين .				
12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي اشعر بالقلق بان أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً .				
13	اشعر بالعثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس .				
14	اشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم ألي سؤالاً وأجبت عليه إجابة خاطئة .				

			اشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان .	15
			اشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان .	16
			بعد الانتهاء من الامتحان اشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان .	17
			اشعر أحيانا أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وتحضرت له .	18
			اشعر إن يدي التي اكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء .	19
			أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت إن المعلم سيعطينا امتحانا .	20
			اشعر أنني أنسى في الامتحان كثيرا من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه .	21
			أتمنى لو أنني لا اشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة .	22
			اشعر بالقلق إذا اخبرني المعلم انه يريد أن يعطينا امتحانا	23
			اشعر بان أدائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الامتحان .	24
			أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحانا فجائيا .	25
			اشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان .	26
			خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان .	27
			اشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان .	28
			اشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	29
			اشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة .	30
			اشعر بالقلق أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان .	31
			اشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات .	32
			اشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن امتحان قادم .	33
			يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان .	34
			اشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي .	35
			غالبا ما اشعر بالقلق أثناء استعدادي لامتحان قبل مواعده بيوم .	36
			اشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي .	37
			اشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة .	38

تقدير الدرجات :

طريقة الاجابة على المقياس:

- العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (38 - 152) على اعتبار أن التقدير من (1) إلى (4)

- أوافق بشدة (4) درجات

- أوافق (3) درجات

- لا أوافق (2) درجة

- لا أوافق بشدة (1)

التصنيف

- 75 فما دون / درجة القلق طبيعية

- 76 - 104 / درجة القلق متوسطة

- أكثر من 105 / درجة القلق مرتفعة وذلك يستدعي المتابعة والعلاج