Sarason考试焦虑量表(TAS)

Sarason考试焦虑量表（Test Anxiety Scale, TAS），系由美国华盛顿顿大学心理系的著名临床心理学家Irwin G. Sarason教授于1978年编制完成[1]，是目前国际上广泛使用的最著名的考试焦虑量表之一！TAS源自Mandler和Sarason1952年一起完成的考试焦虑问卷（Test Anxirty Questionnaire,TAQ)。其后，在TAQ的基础上，通过不断的增删修订，Sarason在1978年完成了共有37个项目的考试焦虑量表TAQ。Sarason在1958年曾推出21项的考试焦虑量表TAS,这可看作是旧版，Sarason认为，新的版本增多项目有助于提高量表的敏感性和可靠性。TAS中文版由本文作者于1999年译出并投入使用。

测验说明：

请仔细阅读每一道题根据自己实际情况进行作答：每一道题都有两种答案（A.是 B.否)请从两种答案中选择一个适合你的,在答题过程中不得漏题,在同一题上不得斟酌太多时间,根据看完题后的第一反应进行作答。有些题目可能与你不符或你从未思考过,如有这情况请选出一个你个人倾向的答案。此量表使用范围：1.量表可进行个别测试也可进行团体测试2.一般来说,此量表适合大/中学生群体3.此量表一般在考试时间用也可在平进测试使用。

计分方式：

是否计分，是得1分，否得0分。

但其中第3,15,26,27,29,33题5个项目为反向记分,即"是"记0分,"否"记1分

总粗分

分值﹤12：您的考试焦虑程度较低。在面临考试时有点惶恐不安,心情较激动,有一种焦虑感。但仍属正常范围

12≦分值≦20：您的考试焦虑程度较高。您有时会感受到了因参加考试而带来的相当程度的不适感。

分值＞20：您的考试焦虑程度极高,您已明确地感受到了因参加考试而带来的相当程度的不适感。考试已经使您产生严重的焦虑。

量表原题：

1.当一次重大考试就要来临时，我总是在想别人比我聪明得多。

A.是 B.否

2.如果我将要做一次智能测试，在做之前我会非常焦虑。

A.是 B.否

3.如果我知道将会有一次智能测试，在此之前我感到很自信.很轻松。

A.是 B.否

4.参加重大考试时，我会出很多汗。

A.是 B.否

5.考试期间，我发现自己总是在想一些和考试内容无关的事。

A.是 B.否

6.当一次突然袭击式的考试来到时，我感到很怕。

A.是 B.否

7.考试期间我经常想到会失败。

A.是 B.否

8.重大考试后我经常感到紧张，以至胃不舒服。

A.是 B.否

9.我对智能考试和期末考试之类的事总感到发怵。

A.是 B.否

10.在一次考试中取得好成绩似乎并不能增加我在第二次考试中的信心。

A.是 B.否

11.在重大考试期间我有时感到心跳很快。

A.是 B.否

12.考试结束后我总是觉得可以比实际上做得更好。

A.是 B.否

13.考试完毕后我总是感到很抑郁。

A.是 B.否

14.每次期末考试之前，我总有一种紧张不安的感觉。

A.是 B.否

15.考试时，我的情绪反应不会干扰我考试。

A.是 B.否

16.考试期间我经常很紧张，以至本来知道的东西也忘了。

A.是 B.否

17.复习重要的考试对我来说似乎是一个很大的挑战。

A.是 B.否

18.对某一门考试，我越努力复习越感到困惑。

A.是 B.否

19.某门考试一结束，我试图停止有关担忧，但做不到。

A.是 B.否

20.考试期间我有时会想我是否能完成大学学业。

A.是 B.否

21.我宁愿写一篇论文，而不是参加一次考试，作为某门课程的成绩。

A.是 B.否

22.我真希望考试不要那么烦人。

A.是 B.否

23.我相信如果我单独参加考试而且没有时间限制的话，我会考得更好。

A.是 B.否

24.想着我在考试中能得多少分，影响了我的复习和考试。

A.是 B.否

25.如果考试能废除的话，我想我能学得更好。

A.是 B.否

26.我对考试抱这样的态度：虽然我现在不懂，但我并不担心。

A.是 B.否

27.我真不明白为什么有些人对考试那么紧张。

A.是 B.否

28.我很差劲的想法会干扰我在考试中的表现。

A.是 B.否

29.我复习期末考试并不比复习平时考试更卖力。

A.是 B.否

30.尽管我对某门考试复习很好，但我仍然感到焦虑。

A.是 B.否

31.在重大考试前，我吃不香。

A.是 B.否

32.在重大考试前我发现我的手臂会颤抖。

A.是 B.否

33.在考试前我很少有“临时抱佛脚”的需要。

A.是 B.否

34.校方应认识到有些学生对考试较为焦虑，而这会影响他们的考试成绩。

A.是 B.否

35.我认为考试期间似乎不应该搞得那么紧张。

A.是 B.否

36.一接触到发下的试卷，我就觉得很不自在。

A.是 B.否

37.我讨厌老师喜欢搞“突然袭击”式考试的课程。

A.是 B.否