

## پرسشنامه اضطراب امتحان فیلیپس

هدف: بررسی میزان اضطراب ناشی از امتحان در افراد

ردیف	بلی	خیر	عبارت
1	بلی	خیر	آیا وقتی در حال امتحان دادن هستید خیلی نگرانید؟
2	بلی	خیر	آیا وقتی معلم قصد دارد از شما سؤال کند خیلی نگران می شوید؟
3	بلی	خیر	آیا در طول سال تحصیلی در مورد قبولی خود نگرانید؟
4	بلی	خیر	آیا قبل از امتحان خیلی نگرانید؟
5	بلی	خیر	آیا بعد از امتحان در مورد خوب یا بد شدن امتحانتان خیلی نگرانید؟
6	بلی	خیر	آیا بارها آرزو کرده‌اید که ای کاش اینقدر نگرانی از امتحان نداشتید؟
7	بلی	خیر	آیا بعضی وقتها بعد از امتحان خواب می بینید که در امتحان نمره پایینی گرفته اید؟
8	بلی	خیر	آیا بعضی وقتها خواب می بینید که به دلیل درس نخواندن، معلم از دست شما عصبانی شده است؟
9	بلی	خیر	آیا در منزل وقتی در مورد درس روز بعد فکر می کنید، از این که مبادا به سؤالهایی که از شما پرسیده می شود، جواب غلط دهید، می ترسید؟
10	بلی	خیر	آیا فکر می کنید نگرانی شما در مورد مدرسه بیش از سایر بچه هاست؟
11	بلی	خیر	اگر پاسخ سؤال معلماتان را بلد نباشید، احساس میکنید بغض گلویتان را گرفته و شما سعی دارید جلوی آن را بگیرید؟
12	بلی	خیر	وقتی معلم از شما می خواهد در مقابل دانشآموزان قرار بگیرید و با صدای بلند صحبت کنید، آیا از این که مبادا مرتکب اشتباه بدی شوید، می ترسید؟
13	بلی	خیر	آیا در منزل وقتی در مورد درس فردا فکر می کنید، از اینکه مبادا در آن درس ضعیف عمل کنید، نگرانید؟
14	بلی	خیر	وقتی به رختخواب می روید، آیا نسبت به نحوه عملکردتان در فردا نگرانید؟
15	بلی	خیر	آیا گاهی خواب می بینید که معلم از شما سؤال می پرسد و شما نمی توانید جواب دهید؟
16	بلی	خیر	آیا وقتی امتحان مشکلی دارید، برخی مطالبی را که قبل از امتحان خوب می دانید، فراموش می کنید؟
17	بلی	خیر	آیا در جلسه امتحان کمی دستتان می لرزد؟

1	8	آیا وقتی معلم می گوید « میخوام ببینم درس امروز را چقدر یاد گرفته اید» قلبتان تندتر میزند؟	خیر	بلی
1	9	وقتی معلم می گوید « می خواهم امتحان بگیرم» اعصباتان خورد می شود؟	خیر	بلی
2	0	آیا از امتحان می ترسید؟	خیر	بلی
2	1	وقتی معلم می گوید « می خواهم امتحان بگیرم» آیا از این که عملکرد ضعیفی داشته باشید، می ترسید؟	خیر	بلی
2	2	آیا گاهی خواب می بینید که همسالانتان کارهایی انجام میدهند که شما نمی توانید انجام دهید؟	خیر	بلی
2	3	وقتی معلم درسی را تدریس می کند، آیا احساس می کنید، بچه های دیگر بهتر از شما آن را می فهمند؟	خیر	بلی
2	4	آیا در راه مدرسه، این نگرانی را دارید که نکند معلم امروز امتحان بگیرد؟	خیر	بلی
2	5	آیا در جلسه امتحان با خود فکر می کنید که این امتحانم بد خواهد شد؟	خیر	بلی
2	6	وقتی معلم از شما می خواهد روی تخته مطالبی را بنویسید آیا کمی دستتان می لرزد؟	خیر	بلی

\*\*\*\*\*

### شیوه نمره گذاری

اضطراب امتحان مجموعه ای از پاسخ های جسمی، روانشناختی و رفتاری است که در هنگام آماده شدن برای یک امتحان و انجام آزمون مشخص می شود. به دلیل عواقب منفی این نوع از اضطراب به خصوص در دانش آموزان و دانشجویان، روانشناسان همواره در پی ارزیابی صحیح و درمان آن بوده اند. از جمله ابزارهایی که برای ارزیابی و تشخیص اضطراب امتحان به کار می رود پرسشنامه اضطراب امتحان فیلیپس است.

این پرسشنامه دارای 26 گویه است که باید در مدت 10 الی 15 دقیقه به صورت «بلی و خیر» به آن پاسخ داده شود. به پاسخ های بلی 1 امتیاز و به پاسخ های خیر 0 امتیاز تعلق خواهد گرفت. هر چه نمره فرد در این پرسشنامه بالاتر باشد نشان

دهنده اضطراب امتحان بیشتر است. با توجه به مشخصات روانسنجی مناسب و وجود نمرات برش استاندارد برای این پرسشنامه، استفاده از آن در سنجش اضطراب امتحان بسیار مناسب است.

### روایی و پایایی

روایی سازه و روایی همزمان این مقیاس در حد مطلوب گزارش شده است (هیوز، 1988). پایایی این پرسشنامه از طریق روش آزمون مجدد برابر با 0/50 تا 0/67 برآورد گردیده است (به نقل از حسینی نسب و همکاران، 1377).

\*\*\*\*\*

**منبع:** حسینی نسب، سیدداوود، بیکایی منیع، فرزانه، (1377)، ادراك دانش آموزان از محیط روانشناختی کلاس و رابطه آن با پیشرفت تحصیلی، انگیزش درونی و اضطراب آنان، مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال پنجم، شماره های 3و4 – صص 55-72

*Reference: Hughes ,J. (1988) .Cognitive behavior therapy with children in school.New York : Academic Press,Inc.*

\*\*\*\*\*