**پرسشنامه اضطراب امتحان فیلیپس**

**هدف:** بررسی میزان اضطراب ناشی از امتحان در افراد

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ردیف | عبارت | **بلی** | **خیر** |
| 1 | آیا وقتی در حال امتحان دادن هستید خیلی نگرانید؟ | بلی | خیر |
| 2 | آیا وقتی معلم قصد دارد از شما سؤال كند خیلی نگران می شوید؟ | بلی | خیر |
| 3 | آیا در طول سال تحصیلی در مورد قبولی خود نگرانید؟ | بلی | خیر |
| 4 | آیا قبل از امتحان خیلی نگرانید؟ | بلی | خیر |
| 5 | آیا بعد از امتحان در مورد خوب یا بد شدن امتحانتان خیلی نگرانید؟ | بلی | خیر |
| 6 | آیا بارها آرزو كردهاید كه ای كاش اینقدر نگرانی از امتحان نداشتید؟ | بلی | خیر |
| 7 | آیا بعضی وقتها بعد از امتحان خواب می بینید كه در امتحان نمره پایینی گرفته اید؟ | بلی | خیر |
| 8 | آیا بعضی وقتها خواب می بینید كه به دلیل درس نخواندن، معلم از دست شما عصبانی شده است؟ | بلی | خیر |
| 9 | آیا در منزل وقتی در مورد درس روز بعد فكر می كنید، از این كه مبادا به سؤالهایی كه از شما پرسیده می شود، جواب غلط دهید، می ترسید؟ | بلی | خیر |
| 10 | آیا فكر می كنید نگرانی شما در مورد مدرسه بیش از سایر بچه هاست؟ | بلی | خیر |
| 11 | اگر پاسخ سؤال معلمتان را بلد نباشید، احساس میكنید بغض گلویتان را گرفته و شما سعی دارید جلوی آن را بگیرید؟ | بلی | خیر |
| 12 | وقتی معلم از شما می خواهد در مقابل دانشآموزان قرار بگیرید و با صدای بلند صحبت كنید، آیا از این كه مبادا مرتكب اشتباه بدی شوید، می ترسید؟ | بلی | خیر |
| 13 | آیا در منزل وقتی در مورد درس فردا فكر می كنید، از اینكه مبادا در آن درس ضعیف عمل كنید، نگرانید؟ | بلی | خیر |
| 14 | وقتی به رختخواب می روید، آیا نسبت به نحوه عملكردتان در فردا نگرانید؟ | بلی | خیر |
| 15 | آیا گاهی خواب می بینید كه معلم از شما سؤال می پرسد و شما نمی توانید جواب دهید؟ | بلی | خیر |
| 16 | آیا وقتی امتحان مشكلی دارید، برخی مطالبی را كه قبل از امتحان خوب می دانید، فراموش می كنید؟ | بلی | خیر |
| 17 | آیا در جلسه امتحان كمی دستتان می لرزد؟ | بلی | خیر |
| 18 | آیا وقتی معلم می گوید « میخواهم ببینم درس امروز را چقدر یاد گرفته اید» قلبتان تندتر میزند؟ | بلی | خیر |
| 19 | وقتی معلم می گوید « می خواهم امتحان بگیرم» اعصباتان خورد می شود؟  | بلی | خیر |
| 20 | آیا از امتحان می ترسید؟ | بلی | خیر |
| 21 | وقتی معلم می گوید « می خواهم امتحان بگیرم» آیا از این كه عملكرد ضعیفی داشته باشید، می ترسید؟ | بلی | خیر |
| 22 | آیا گاهی خواب می بینید كه همسالانتان كارهایی انجام میدهند كه شما نمی توانید انجام دهید؟ | بلی | خیر |
| 23 | وقتی معلم درسی را تدریس می كند، آیا احساس می كنید، بچه های دیگر بهتر از شما آن را می فهمند؟ | بلی | خیر |
| 24 | آیا در راه مدرسه، این نگرانی را دارید كه نكند معلم امروز امتحان بگیرد؟ | بلی | خیر |
| 25 | آیا در جلسه امتحان با خود فكر می كنید كه این امتحانم بد خواهد شد؟ | بلی | خیر |
| 26 | وقتی معلم از شما می خواهد روی تخته مطالبی را بنویسید آیا كمی دستتان می لرزد؟ | بلی | خیر |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**شیوه نمره گذاری**

اضطراب امتحان مجموعه‌ای از پاسخ‌های جسمی، روانشناختی و رفتاری است که در هنگام آماده شدن برای یک امتحان و انجام آزمون مشخص می‌شود. به دلیل عواقب منفی این نوع از اضطراب به خصوص در دانش‌آموزان و دانشجویان، روانشناسان همواره در پی ارزیابی صحیح و درمان آن بوده‌اند. از جمله ابزارهایی که برای ارزیابی و تشخصی اضطراب امتحان به کار می‌رود پرسشنامه اضطراب امتحان فیلیپس است.

این پرسشنامه دارای 26 گویه است که باید در مدت ۱۰ الی ۱۵ 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 50/0 تا 67/0 برآورد گردیده است (به نقل از حسینی نسب و همکاران، 1377).

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**منبع**: حسینی نسب، سیدداوود، بیكایی منیع، فرزانه، (1377)، ادراك دانش آموزان از محیط روانشناختی كلاس 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 72-55

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

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*