

«پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن»

این پرسشنامه به منظور بررسی اضطراب امتحان طراحی شده است. لطفاً تمام سوالات را با دقت و آرامش پاسخ داده و اطمینان داشته باشید پاسخ‌های شما محرمانه خواهند بود.

اطلاعات تکمیل کننده‌ی فرم:

جنسیت: سن: شغل:
میزان تحصیلات: تعداد فرزندان: وضعیت تاهل (متاهل / مطلقه):

گویه‌ها	کاملاً مخالفم	مخالقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱. اگر در امتحانی رد شوم، می‌ترسم که دوستانم مرا کودن بنامند.				
۲. اگر در امتحانی رد شوم، می‌ترسم که دیگران مرا بی‌ارزش بدانند.				
۳. اگر در امتحانی رد شوم، می‌ترسم که استادانم مرا تحقیر کنند.				
۴. اگر در امتحانی رد شوم، می‌ترسم که استادانم گمان کنند من کندذهن هستم.				
۵. اگر امتحانی را بد بدهم، خیلی نگران می‌شوم که استادم در مورد من چه فکری می‌کند یا چه کاری انجام می‌دهد.				
۶. خیلی نگرانم که دوستانم نمرات بالایی در امتحان بیاورند و فقط من نمره پایین بگیرم.				
۷. خیلی نگرانم که شکست در امتحانات باعث بشود که از نظر اجتماعی خجالت زده شوم.				
۸. خیلی نگرانم، چون والدینم مایل نیستند در امتحانی شکست بخورم.				
۹. در زمان امتحان افکار روشن است و من به طور مرتب تمام سوال‌ها را پاسخ می‌دهم.				
۱۰. در زمان امتحان احساس می‌کنم حالت خوبی دارم و کاملاً مرتب هستم.				
۱۱. احساس برای اینکه در امتحاناتم موفق باشم شانس خوبی دارم.				
۱۲. معمولاً در امتحانات عملکرد خوبی دارم.				
۱۳. احساس می‌کنم نمی‌توانم به موقع در امتحانات قرار بگیرم.				
۱۴. در امتحان احساس می‌کنم مغزم خالی شده است، و تمام چیزهایی را که یاد گرفته‌ام فراموش کرده‌ام.				
۱۵. در زمان امتحان برایم مشکل است چیزهایی را که در مغرم وجود دارند به روش منظم سازمان بدهم.				
۱۶. فکر می‌کنم فایده‌ای ندارد که سر جلسه امتحان حاضر شوم، چون بدون شک شکست می‌خورم.				
۱۷. قبل از امتحان برایم روشن است که حتماً امتحانم را بد می‌دهم، حتی اگر برای آن خوب آماده شده باشم.				
۱۸. قبل از امتحان بسیار عصبی هستم، حتی اگر برای آن به خوبی آمادگی داشته باشم.				
۱۹. هنگامی که در جلسه امتحان مهمی نشسته‌ام، احساس می‌کنم قلبم شدیداً می‌زند.				

مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره ظهیر جهاد دانشگاهی

۲۰.	در زمان امتحان تمام بدنم سفت می شود.			
۲۱.	من شدیداً از امتحان می ترسم.			
۲۲.	در زمان امتحان بسیار ناآرام و پریشان، خودم را از روی صندلی حرکت می دهم.			
۲۳.	من بدون هیچ تنش یا ناآرامی وارد جلسه امتحان می شوم.			

روش نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه دارای ۲۳ سوال بوده و هدف آن سنجش ابعاد مختلف اضطراب امتحان (تحقیر اجتماعی، خطای شناختی، تنیدگی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

گزینه	کاملاً مخالفم	مخالفم	موافقم	کاملاً موافقم
امتیاز	۰	۱	۲	۳

اما این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲ معکوس شده و به صورت زیر در خواهد آمد:

گزینه	کاملاً مخالفم	مخالفم	موافقم	کاملاً موافقم
امتیاز	۳	۲	۱	۰

پرسشنامه فوق دارای سه بعد بوده که سوالات مربوط به هر بعد در جدول زیر ارائه گردیده است.

بعد	سوالات مربوطه
تحقیر اجتماعی	۱-۸
خطای شناختی	۹-۱۷
تنیدگی	۱۸-۲۳

برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع نمایید. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. نمرات بالا نشان دهنده اضطراب امتحان پایین می باشد و برعکس.

روایی و پایایی

در پژوهش و همکاران (۱۳۹۰) برای بررسی روایی این آزمون از روایی سازه و آزمون تحلیل عاملی استفاده شد. در تحلیل عاملی به عمل آمده تمام ۲۳ گویه وارد تحلیل شدند و هیچ یک از گویه ها همبستگی کمتر از ۰/۳ نداشتند. در نتیجه آزمون روایی قابل قبولی دارد و روایی صوری آن نیز به تایید اساتید و کارشناسان مربوط رسیده است.

همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (۱+) به معنای پایایی کامل قرار می گیرد و هرچه مقدار بدست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن در جدول زیر ارائه شده است:

مقدار آلفای کرونباخ در پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن

بعد	آلفای کرونباخ
تحقیر اجتماعی	۰/۹۰
خطای شناختی	۰/۸۵
تنیدگی	۰/۸۳
کل	۰/۹۱