

به نام خدا

پرسشنامه استاندارد اضطراب امتحان TAI ابوالقاسمی و همکاران (1375)

لطفا جملات زیر را با دقت بخوانید و یکی از چهار گزینه "اغلب اوقات"، "گاهی اوقات"، "به ندرت" و "هرگز" را به بهترین شکل ویژگی های شما را بیان می کند را علامت بزنید. برای این که راحت تر بتوانید به سوالات زیر پاسخ دهید. خود را در حال انجام یک امتحان فرضی تصور کنید و با توجه به احساسات، انکار و رفتارهایی که در حین امتحان یا قبل از آن از شما سر می زند پاسخ دهید.

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب	همیشه	سوالات	
					1 با وجود تلاش بازهم نمی توانم موقع امتحان تمرکز حواس داشته باشم.	
					2 هر چه به روز امتحان نزدیک تر می شوم مطالب برایم دشوارتر می شود.	
					3 قبل از شروع امتحان خیلی بی قرارنا آرام می شوم.	
					4 حتی وقتی درس را خوب خوانده ام باز هم موقع امتحان دچار دلهره می شوم.	
					5 دلوایسم که مبادا در امتحاناتم نمره خوبی نگیرم.	
					6 در جلسه امتحان برای جواب دادن به سوالات احساس ناتوانی می کنم.	
					7 هر چه سوالات امتحان دشوارتر باشد نگرانی و دلهره ان بیشتر می شود.	
					8 درباره شکست در امتحان زیاد فکر می کنم.	
					9 به راحتی نفس می کشم و از این نظر	

					مشکلی ندارم.	
					به محض دیدن سوالات حس میکنم هیچ یک را بلد نیستم.	10
					به هنگام امتحان انقدر عصبی می شوم که نمی توانم سوالات را به درستی بخوانم.	11
					به دلیل دست پاچگی در جلسه ی امتحان، برای پاسخ دادن به سوالات اشتباه می کنم.	12
					نگرانم که مبدا از عهده امتحانات بر نیایم.	13
					هنگام امتحان نمی توانم آرامش خود را حفظ کنم.	14
					به سبب نگرانی زیاد در امتحان، یک مطلب را بارها می خوانم اما باز هم خوب یاد نمی گیرم.	15
					موقع امتحان دچار دلشوره می شوم.	16
					اگر در یک امتحان نمره کم بگیرم در خصوص شایستگی و لیاقتم دچار تردید می شوم.	17
					امتحانات سخت تر مرا مضطرب تر می کند.	18
					به علت عصبی شدن در جلسه امتحان، نتیجه ی امتحانم خوب نمی شود.	19
					هنگام امتحان احساس می کنم که قلبم به شدت می زند.	20
					در امتحان نمی توانم آن چنان که هستم خودم را نشان بدهم.	21

					22	هنگام امتحان دست پاچه می شوم.
					23	هنگام امتحان تمام بدنم می لرزد.
					24	نگرانی و ترس از امتحان موجب می شود که سوالات را جا به جا جواب بدهم.
					25	ترس از امتحان موجب می شود که حجم ضایع شود.

معرفی ابزار

پرسشنامه اضطراب امتحان: پرسشنامه اضطراب امتحان ¹ TAI توسط ابوالقاسمی و همکاران (1375) طراحی و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه مشتمل بر 25 ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس لیکرت 5 گزینه ای پاسخ می گوید، این پرسشنامه در پژوهش قاسمی (1393) اعتباریابی شده است.

شیوه نمره گذاری

طیف مورد استفاده در پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه ای لیکرت می باشد (شامل: هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه) در جدول زیر نشان داده شده است.

مقیاس درجه بندی سوالهای پرسشنامه های پژوهش بر اساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت

گزینه انتخابی	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب	همیشه
امتیاز	1	2	3	4	5

¹ - Test Anxiety Inventory

به دو طریق می توان از تحلیل این پرسشنامه استفاده کرد

الف: تحلیل بر اساس مولفه های پرسشنامه

ب: تحلیل بر اساس میزان نمره به دست آمده

تحلیل بر اساس مولفه های پرسشنامه

به این ترتیب که ابتدا پرسشنامه ها را بین جامعه خود تقسیم و پس از تکمیل پرسشنامه ها داده ها را وارد نرم افزار اسپس پی اس اس کنید. البته قبل از وارد کردن داده ها شما باید پرسشنامه را در نرم افزار اسپس پی اس اس تعریف کنید و سپس شروع به وارد کردن داده ها کنید.

چگونگی کار را برای شفافیت بیشتر به صورت مرحله به مرحله توضیح

می دهیم

مرحله اول. وارد کردن اطلاعات تمامی سوالات پرسشنامه (دقت کنید که شما باید بر اساس طیف لیکرت عمل کنید مثلا اگر شخصی سوال 5 پرسشنامه را خیلی کم انتخاب کرده است شما باید در پرسشنامه در جلوی سوال 5 عدد 1 (خیلی کم) را بگذارید.

مرحله دوم. پس از وارد کردن داده های همه سوالات، سوالات مربوط به هر مولفه را کامپیوت (compute) کنید. مثلا اگر مولفه اول X و سوالات آن 1 تا 5 است شما باید سوالات 1 تا 5 را compute کنید تا مولفه X ایجاد شود.

به همین ترتیب همه مولفه ها را ایجاد کنید و پس از این کار در نهایت شما باید همه مولفه ها که ایجاد کردید را با هم compute کنید تا این بار متغیر اصلی تحقیق به وجود بیاید که به طور مثال متغیر مدیریت دانش یا ... است.

مرحله سوم. حالا شما هم مولفه ها را به وجود آورده اید و هم متغیر اصلی تحقیق را؛ حالا می توانید از گزینه آنالیز هر آزمونی که می خواهید برای این پرسشنامه (متغیر) بگیرید.

مثلا می توانید آزمون توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، واریانس) یا می توانید آزمون همبستگی را با یک متغیر دیگر بگیرید.

تحلیل بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید.

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
25	75	125

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین 1 تا 25 باشد، میزان متغیر در این جامعه ضعیف می باشد.

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین 25 تا 75 باشد، میزان متغیر در سطح متوسطی می باشد.

- در صورتی که نمرات بالای 75 باشد، میزان متغیر بسیار خوب می باشد.

تعیین پایایی و روایی ابزارهای اندازه‌گیری

برآورد پایایی² پرسشنامه‌ها

برای تعیین پایایی، روشهای مختلفی وجود دارد. در این تحقیق برای مشخص نمودن پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ³ استفاده گردیده است. این روش برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری از جمله پرسشنامه‌ها یا آزمودن‌هایی که ویژگیهای مختلف را اندازه‌گیری می‌کنند بکار می‌رود. در اینگونه ابزار، پاسخ هر سوال می‌تواند مقادیر عددی مختلف را اختیار کند. سرمد و همکاران (1387) معتقدند که «برای محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ابتدا باید واریانس نمره‌های هر زیرمجموعه سوالات پرسشنامه یا زیرآزمون و واریانس کل را محاسبه نمود. سپس با استفاده از فرمول مربوطه مقدار ضریب آلفا را بدست آورد» (ص 169).

ضریب پایایی پرسشنامه‌های از طریق فرمول زیر به وسیله نرم‌افزار SPSS محاسبه شده است.

$$ra = \frac{J}{J-1} \left(1 - \frac{\sum sj^2}{s^2} \right)$$

ra = ضریب آلفای کرونباخ

J = تعداد سوالات آزمون

Sj^2 = واریانس سوالات آزمون

s^2 = واریانس کل آزمون

در مطالعه قاسمی (1393) پایایی پرسشنامه بر اساس یک مطالعه مقدماتی بر روی نمونه 30 نفری پایایی پرسشنامه 0/89 محاسبه شد

²- reliability

³- Cronbach Alpha Coefficient

برآورد روایی⁴ پرسشنامه‌ها

روایی به این مفهوم اشاره دارد که وسیله اندازه‌گیری چیزی را که ادعا می‌کند دقیقاً همان چیز را اندازه بگیرد یعنی متناسب با آن باشد و از مهمترین آن روایی صوری و محتوایی است و برای اینکه پرسشنامه‌ای حداقل دارای روایی محتوایی باشد باید سوالات آزمون با توجه به مبانی تئوریک دقیقاً مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد تا میزان ارتباط و تناسب آنها با موضوع روشن گردد. روایی صوری و محتوایی هر يك از پرسشنامه‌های پژوهش به تفکیك در زیر ارائه می‌شود:

در مطالعه قاسمی(1393) برای بدست آوردن روایی پرسشنامه از نظرات استاد راهنما و چندین تن از دیگر اساتید و متخصصین و کارشناسان استفاده شده است. و از آنها در مورد مربوط بودن سوالات ، واضح بودن و قابل فهم بودن سوالات و اینکه آیا این سوالات برای پرسشهای تحقیقاتی مناسب است و آنها را مورد سنجش قرار می دهد ، نظر خواهی شد و اصطلاحات مورد نظر در پرسشنامه اعمال گردید .

⁴- validity

تعاریف نظری

اضطراب امتحان: شامل تجربیات و احساسات ناخوشایند عاطفی و نگرانی یا تشویق در موقعیت هایی است که فرد احساس می کند عملکرد وی مورد ارزشیابی قرار می گیرد (واچلکا و کاتز⁵، 2000). همچنین اضطراب امتحان به حالتی اشاره دارد که فرد را درباره توانایی ماشین در انجام يك وظیفه دچار ترس می کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت هایی مانند موقعیت امتحان است (فتحی آشتیانی، 1381). برخی محققین بر این عقیده اند که اضطراب امتحان افراد را برای امتحان بهتر مهیا و آماده می کند (هولمز⁶، 2001). در مقابل عده ای به این عقیده اند که کاهش اضطراب موجب بهبود عملکرد افراد می شود (کوروساوا و هاراکیوویز⁷، 2000).

می توان فردی را که دچار اضطراب امتحان است به منزله ی فردی توصیف کرد که مواد درسی را می داند، اما به شدت اضطراب و برانگیختگی وی مانع از ظهور معلوماتش در جلسه امتحان می گردد (فتحی آشتیانی، 1381) عوامل متعددی از جمله سن، جنس، توقعات والدین و اجتماع و محتویات مطالب مورد آزمون می تواند با اضطراب امتحان رابطه داشته باشد و در همین راستا مطالعات زیادی جهت درك ریشه جای این معضل صورت گرفته است. ارزیابی منفی فرد از خودش می تواند هسته مرکزی اضطراب امتحان باشد (پرینس و مانوالد⁸، 2002).

⁵ -Wachelka & katz

⁶ -Holms

⁷ -Kurosawa & Horackiwicz

⁸ Prinse & Henwald

تعاریف عملیاتی

اضطراب امتحان: بر اساس پاسخ به پرسشنامه استاندارد اضطراب امتحان ابوالقاسمی و همکاران (1375) سنجیده خواهد شد.

منابع

1. سرمد، ز.؛ بازرگان، ع. و حجازی، ا. (1387) روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، چاپ دوازدهم، تهران: انتشارات آگاه.
2. فتحی آشتیانی، علی. (1381). مقایسه روش‌های شناخت درمان‌گری و حساسیت زدایی منظم در کاهش اضطراب امتحان. *مجله پزشکی کوثر*.
3. قاسمی، کبری (1393)، بررسی رابطه مهارت‌های اجتماعی و اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر مرودشت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
4. Holms, L. (2001). Reducing Test Anxiety to Performance. *University of South Florida*, p. 93-115.
5. Kurosawa, K. Harackiewicz, J. M. (2000). Test Anxiety Self Awareness and Cognitive Interference, A Process Analysis. *Journal of Personality*, 63(4): 931-51.
6. Prinse, R., Henwald, D. W. (2002). Subjective and Cognitive Effect of Relaxation. *Behaviour Resurch and Therapy*. 24, 413-20.
7. Wachelka, D., katz, R. C. (2000). Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 30(3): 191-198.