**پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی**

**Competitive State Anxiety Invwntory 2-CSAI-2**

**معرفی پرسشنامه**

این پرسشنامه که به پرسشنامه خودسنجی ایلینویز معروف است، مخصوص موقعیتهای ورزشی است و اضطراب حالتی پیش از مسابقه را اندازهگیری میکند. آخرین نسخه این پرسشنامه توسط مارتنز در سال 1383 تنظیم گردیده است. این آزمون شامل 27 سؤال است و سه خردهمقیاس دارد: اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به نفس. این سه خردهمقیاس ماهیت چند بعدی اضطراب را منعکس میکنند.

**مفاهیم و خرده مقیاسها**

1- اضطراب شناختی: به جنبههای ذهنی و شناختی اضطراب مربوط است؛ مثل زمانیکه شخص تمرکز ندارد و در تشخیص و تصمیمگیری دچار اشکال میشود.

2- اضطراب بدنی: مؤلفه جسمانی اضطراب که به تغییرات فیزیولوژیکی مانند تنش عضلانی، عرق کردن کف دستها، افزایش ضربان قلب و تنفس میانجامد.

3- اعتماد به نفس: به درجه باور و اطمینانی که ورزشکار نسبت به تواناییها و عملکرد خود در خلال مسابقه دارد، اعتماد به نفس اطلاق میشود.

**امتیازدهی**

نمرهگذاری براساس مقیاس چهار ارزشی لیکرت )اصلاً 1 امتیاز، کمی 2 امتیاز، نسبتاً 3 امتیاز، خیلی 4 امتیاز( است. به عبارت شماره 14 به صورت معکوس )اصلاً 4 امتیاز، کمی 3 امتیاز، نسبتاً 2 امتیاز و خیلی 1 امتیاز( نمره داده میشود. نمرههای مربوط به هر خردهمقیاس با هم جمع میشوند و دامنه نمرات بین 9 تا 36 متغیر است. نمرههای بالاتر از 27 نشانه میزان زیاد، بین 19 تا 26 نشانه میزان متوسط و پایین 18 نشانه میزان پایین است. سؤالات مربوط به هر خردهمقیاس در ادامه آمده است:

1- اضطراب شناختی: شامل عبارات 25-22-19-16-13-10-7-4-1 میشود.

2- اضطراب بدنی: شامل عبارات 26-23-20-17-14-11-8-5-2 میشود.

3- اعتماد به نفس: شامل عبارات 27-24-21-18-15-12-9-6-3 میشود.

**اعتبار و پایایی**

در ایران اعتبار این پرسشنامه توسط شمشیری) 1378( با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای عامل شناختی 90/0=a، عامل جسمانی 94/0=a و عامل اعتماد به نفس 91/0=a محاسبه شد.

واعظ موسوی) 1379( اعتبار همزمان این آزمون را بهوسیله مطالعه رابطه خردهمقیاسهای این آزمون و هشت آزمون حالتی و صفتی شخصیت مورد آزمون قرار داد. نتایج، اعتبار همزمان آزمون را تأیید کرد؛ زیرا همبستگی زیادی بین خردهمقیاسها و سایر سازههای شخصیت وجود داشت. درباره پایایی این آزمون باید گفت روش محاسبه پایایی بازآزمایی برای مقیاسهای حالتی، مناسب نیست؛ زیرا نمرات لحظه به لحظه تغییر میکنند. از اینرو همسانی درونی مقیاس با استفاده از ضریب آلفا بین 79/0 تا 90/0 بهدست آمد که نشاندهنده همسانی درونی بالایی است. پارسایی) 1390( ضریب پایایی را برای اضطراب شناختی 84/0 و برای اضطراب بدنی 67/0 بهدست آورد.

|  |
| --- |
| **پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی** **Competitive State Anxiety Invwntory 2-CSAI-2**  |

**نسخه فارسی**

عبارات زیر به احساس افراد هنگام برگزاری مسابقات ورزشی مربوط هستند. آن‌ها را بخوانید و مشخص کنید کدام پاسخ به احساس شما در هنگام مسابقه نزدیک‌تر است. پاسخی را انتخاب کنید که وضع معمول شما در هنگام مسابقات را نشان می‌دهد.

| سؤالات | اصلاً | کمی | نسبتاً | خیلی |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1- نگران این مسابقه هستم. |  |  |  |  |
| 2- عصبی هستم. |  |  |  |  |
| 3- احساس ارامش می‌کنم. |  |  |  |  |
| 4- به خود شک دارم. |  |  |  |  |
| 5- دلهره دارم. |  |  |  |  |
| 6- احساس راحتی می‌کنم. |  |  |  |  |
| 7- نگرانم که در این مسابقه مثل همیشه نتوانم بازی کنم. |  |  |  |  |
| 8- احساس می‌کنم که بدنم سفت شده است. |  |  |  |  |
| 9- احساس اعتماد‌به‌نفس می‌کنم. |  |  |  |  |
| 10- نگران باختن هستم. |  |  |  |  |
| 11- حس می‌کنم که معده‌ام ناراحت است. |  |  |  |  |
| 12- احساس امنیت می‌کنم. |  |  |  |  |
| 13- احساس تهوع دارم. |  |  |  |  |
| 14- در بدنم احساس آرامش دارم. |  |  |  |  |
| 15- مطمئنم که از عهده این مسابقه بر‌می‌آیم. |  |  |  |  |
| 16- می‌ترسم ضعیف عمل کنم. |  |  |  |  |
| 17- ضربان قلبم زیاد شده است. |  |  |  |  |
| 18- مطمئنم که در این مسابقه خوب عمل می‌کنم. |  |  |  |  |
| 19- نگرانم که به هدفم نرسم. |  |  |  |  |
| 20- احساس دل‌ضعفه می‌کنم. |  |  |  |  |
| 21- در ذهنم احساس آرامش می‌کنم. |  |  |  |  |
| 22- نگرانم که در این بازی دیگران را از خودم ناامید کنم. |  |  |  |  |
| 23- دست‌هایم یخ کرده‌اند. |  |  |  |  |
| 24- احساس اطمینان می‌کنم زیرا خودم را می‌بینم که به هدفم می‌رسم. |  |  |  |  |
| 25- می‌ترسم که نتوانم تمرکز کنم. |  |  |  |  |
| 26- احساس تنش می‌کنم. |  |  |  |  |
| 27- مطمئنم که از پس فشار برمی‌آیم. |  |  |  |  |