

多维考试焦虑量表

(Multidimensional Test Anxiety Scale, MTAS)

BY 白舒靓 周仁来(教授, 博士生导师)

Email: rlzhou@nju.edu.cn

<http://rlrw.nju.edu.cn/>

南京大学心理学系

2023/04

多维考试焦虑量表

姓名：_____ 性别：女 男

出生日期：____（年）____（月）____（日）

评定日期：____（年）____（月）____（日）

感谢您参与这项评估。本问卷旨在了解您在测验或考试情境下的焦虑感受。您将看到一系列描述考试前、中、后可能出现的感受或行为的陈述。请您根据自己在考试或测验时的实际感受和经历，诚实地选择最符合您情况的答案。

每个问题都有几个选项，请选择一个最能代表您感受的选项。

没有正确或错误的答案，也没有好或坏的回答，最重要的是您的真实感受。

请尽量回答所有问题，避免留空。

您的回答将会被严格保密，仅用于本研究目的。

请您花一些时间，仔细阅读每个陈述，并根据您的实际感受作答。如果您对问卷有任何疑问，或在填写过程中遇到困难，请随时联系我们。

陈述	非常不同意	比较不同意	中立	比较同意	非常同意
1. 在测验/考试之前，我担心自己会不及格。	1	2	3	4	5
2. 我在测验/考试前会忘记以前知道的内容。	1	2	3	4	5
3. 即使我已经为测验/考试做了准备，我还是会感到紧张。	1	2	3	4	5
4. 测验/考试前我的手会发抖/颤抖。	1	2	3	4	5
5. 在测验/考试期间，我会担心不及格的后果。	1	2	3	4	5
6. 我会在测验/考试中忘记实际上我已经学过这些了。	1	2	3	4	5
7. 在参加测验/考试前，我感到神经紧张。	1	2	3	4	5
8. 当我参加测验/考试时，我心跳加速。	1	2	3	4	5
9. 测验/考试后，我会担心自己不及格。	1	2	3	4	5
10. 在测验/考试期间，我会忘记我学过的知识。	1	2	3	4	5
11. 就在我参加测验/考试前，我感到很恐慌。	1	2	3	4	5
12. 在测验/考试期间，我会感到胃不舒服。	1	2	3	4	5
13. 在测验/考试期间，我会担心我答错了。	1	2	3	4	5
14. 在测验/考试期间，我发现很难集中注意力。	1	2	3	4	5
15. 测验/考试前，我感到紧张。	1	2	3	4	5
16. 在测验/考试期间，我的肌肉紧绷。	1	2	3	4	5

多维考试焦虑量表

(Multidimensional Test Anxiety Scale, MTAS)

使用手册

BY 白舒靓 周仁来(教授, 博士生导师)

Email: rlzhou@nju.edu.cn

<http://rlrw.nju.edu.cn/>

南京大学心理学系

2023/04

多维考试焦虑量表（中文版）

1. 背景

考试焦虑指在面对实际或潜在的考试情境时，个体感受到的一种主观和情绪上的不适，这种不适通常表现为生理和认知上的症状，包括焦虑、紧张、担忧、自我怀疑、心跳加速、呼吸急促等。过度的考试焦虑对学生的不利影响是全方位的：包括学生的学业成绩、学校幸福感、认知能力等。研究表明，10-20%的学生可能表现出明显高水平的考试焦虑；在中国，初高中生的考试焦虑检出率达30%以上，是当前影响中国青少年心理健康的重要因素。目前在中国很少有学校系统性地筛查考试焦虑，高考试焦虑的学生可能无法及时获得有效的干预支持。因此简便有效的诊断对于学生考试焦虑的预防和干预非常重要。

最早用于测量考试焦虑的工具是 Mandler 和 Sarason 开发的考试焦虑问卷（Test Anxiety Inventory, TAI），它是一个单维度的测量工具。之后 Leibert 和 Morris 开发了双维度的测量工具——担忧-情绪问卷（Worry-Emotionality Questionnaire），它包含了认知（worry）和情感（emotionality）两个维度。随着考试焦虑理论的发展，研究者又陆续在考试焦虑结构中加入了考试无关思维（Test Anxiety Scale）、认知干扰（Friedman Test Anxiety Scale）、动机性（Academic Emotions Questionnaire）和社会因素（Examination Anxiety Inventory）。

现有的考试焦虑评估工具存在一定局限性。首先，现有的工具可能存在使用不同的术语描述同一个结构的问题，使目前的研究对考试焦虑的定义和维度缺乏共识。其次，根据 Spielberger 和 Vagg 的定义，考试焦虑的指标应该仅代表在表现评估情境下的评估威胁，而不是前因或后果（如担忧他人嘲笑）。因此与威胁无关的认知（例如与测试无关的思考），不应包括在考试焦虑概念的构建中。为了解决这些问题，Putwain 等人（2021）通过实证研究，测试并完善了一个新的测量考试焦虑的工具：多维考试焦虑量表（Multidimensional Test Anxiety Scale, MTAS）。它包括两个认知维度（担忧和认知干扰）和两个情感-生理维度（紧张和生理指标）。它的信效度也被 Embse 等人在超过 900 名高中生群体中进一步验证，并提供了分数线用于筛查高考试焦虑的学生。MTAS 是一个聚焦于筛查高考试焦虑且维度清晰的工具，但其在中国青少年中的适用性还未有研究进行检验。

英文版多维考试焦虑问卷 (Multidimensional Test Anxiety Scale, MTAS) 由 Putwain 等人修订, 共 16 题包括四个分维度, 担忧、认知干扰、紧张和生理指标, 每个分维度包含 4 个题目。中文版 MTAS 由周仁来和白舒靓 (2023) 修订, 首先由三名精通英语的心理学博士翻译成中文, 一名英文专业博士回译为英文, 最终讨论确定中文版的量表题目。题目为 Likert 五点评分, 1 代表“非常不同意”, 5 代表“非常同意”; 得分越高代表考试焦虑的水平越高。翻译后的量表在辽宁和江苏两所学校发放电子版问卷 1202 份, 剔除作答时间过短的被试 (时间小于 1300 秒) 后有效问卷为 1012 份, 有效率为 84.19%。其中男生 543 人, 平均年龄为 12.14 (SD = 2.29), 女生 469 人, 平均年龄为 12.49 (SD = 3.20)。其中 502 名被试填写考试焦虑问卷和 Spence 儿童焦虑问卷作为校标效度。MTAS 的四因素结构 (担忧、认知干扰、紧张和生理指标) 在我国青少年群体中得以验证, 且具有跨性别的测量不变性; 模型的主要拟合指标为 $\chi^2/df=7.30$, RMSEA= 0.079, CFI=0.94, TLI= 0.93; MTAS 总分及其分维度得分与 TAS 得分、SCAS-S 总分及其分维度得分均呈显著正相关。MTAS 总量表及其分维度的内部一致性信度在 0.81~0.94 之间。

2. 计分方法

第 1、5、9、13 项得分加总即担忧分量表得分, 第 2、6、10、14 项得分加总即认知干扰量表得分, 第 3、7、11、15 项得分加总即紧张量表得分, 第 4、8、12、16 项得分加总即生理指标量表得分。无反向计分。

3. 诊断标准

von der Embse 等人 (2021) 使用 ROC 曲线分析确定了多维考试焦虑量表 (MTAS) 的两个临界值: 58 分和 60 分, 分别对应 72%和 75%的敏感性和特异性。建议在一般情况下使用 58 分作为筛查标准, 用于初步识别可能存在考试焦虑的学生; 而在临床或精确度要求更高的环境中, 使用 60 分作为标准。这些临界值目前仅推荐用于探索性使用。

参考文献:

[1] Putwain, D. W., Von Der Embse, N. P., Rainbird, E. C., & West, G. (2021).

The Development and Validation of a New Multidimensional Test Anxiety Scale (MTAS). *European Journal of Psychological Assessment*, 37(3), 236 - 246. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000604>

[2] von der Embse, N. P., Putwain, D. W., & Francis, G. (2021). Interpretation and use of the Multidimensional Test Anxiety Scale (MTAS). *School Psychology*, 36(2), 86 - 96. <https://doi.org/10.1037/spq0000427>

[3] 白舒靓, 刘沛兵 & 周仁来. (2024). 多维考试焦虑量表在中国青少年群体的信度和效度. *中国临床心理学杂志* (03), 617-620. doi:10.16128/j.cnki.1005-3611.2024.03.023.