

Appendices

APPENDICES

SCALE FOR ASSESSING ACADEMIC STRESS (SAAS)

*Please mark each statement in the following ways: Please try to respond each item separately in your mind from each other item. Choose your answers thoughtfully, and make your answers as true FOR YOU as you can. Please answer every item by **ticking**. There is no "right" or "wrong" answers.*

S.NO	ITEMS	YES	NO
1	Difficult to concentrate கவனம் செலுத்துவது கடினமாக உள்ளது.		
2	Get headache தலைவலி வருகிறது.		
3	Forget easily எளிதில் மறந்துவிடுகிறது.		
4	Feel inferior தாழ்ந்த நிலையில் உணருகிறேன்.		
5	Lack interest in குறைந்த ஆர்வமாக உள்ளது.		
6	Get nervous பதற்றம் அடைகிறேன்.		
7	Lack confidence தன்னம்பிக்கை குறைவாக உள்ளது.		
8	Not enjoy extracurricular activities மற்ற திறமைகளை வளர்த்து கொள்வதில் விருப்பம் இல்லை.		
9	Difficulty in completing lessons ஒரு பாடத்தை முடிப்பது கூட கடினமாக உள்ளது.		

S.NO	ITEMS	YES	NO
10	Feel under pressure கீழ்நா அழுத்தம் உள்ளதாக உணருகிறேன்.		
11	Get bored easily எளிதில் சலிப்பாக உள்ளது.		
12	No body to help யாரும் உதவி செய்வது டல்லை.		
13	Feel failure தோற்றுவிடுவதாக உணருகிறேன்.		
14	Worry about parents பெற்றோரை நினைத்து கவலையாக உள்ளது.		
15	Get irritated with everyone யாரை பார்த்தாலும் எரிச்சலாக உள்ளது.		
16	Less desire to eat சாப்பிடுவதில் குறைவான ஆர்வம் உள்ளது.		
17	Not feel like talking to பேசுவதை அதிகமாக விரும்பவில்லை என உணருகிறேன்.		
18	Like to stay alone தனிமையாக டருப்பதை விரும்புகிறேன்.		
19	Feel to discontinue படிப்பை நிறுத்திவிடலாம் என உணருகிறேன்.		
20	Loss of sleep தூக்கத்தை டழந்து விட்டேன்.		
21	Not feel like going to school/college பள்ளிக்கு செல்ல விருப்பம் டல்லை என உணருகிறேன்.		

S.NO	ITEMS	YES	NO
22	Day dream a lot பகல் கனவு நிறைய காண்கிறேன்.		
23	Feel sleepy உறக்கம் வருவதாக உணருகிறேன்.		
24	Difficulty in problem solving பிரச்சனை தீர்ப்பது கடினமாக உள்ளது.		
25	Nobody understands me யாரும் என்னை புரிந்து கொள்வதில்லை.		
26	Heart beats fast ஃதயத் துடிப்பு அதிகமாக உள்ளது.		
27	Don't answer பதில் கூற முடியவில்லை		
28	Doubt my abilities என் திறமை மீது சந்தேகமாக உள்ளது.		
29	Hesitate in asking கேட்பதற்கு தயக்கமாக உள்ளது.		
30	Feel sad about மகிழ்ச்சியற்ற நிலையில் உணருகிறேன்.		

TEST ANXIETY INVENTORY

Instruction: A number of statements which people have used to describe how they feel about taking tests are shown below. Read each one, and then select an answer to indicate how you feel most of the time. Use “almost never”, “sometimes”, “often”, or “almost always” to indicate various degrees of descriptiveness.

S. No.		Almost Never	Sometimes	Often	Almost Always
1	I feel confident and relaxed while taking tests. நான் தேர்வின் போது தன்னம்பிக்கையாகவும் அமைதியாகவும் உணருகிறேன்.				
2	While taking final examinations I have an uneasy upset feeling. பொதுவாக நான் டிறுதி தேர்வின் போது சாதாரணமாகவே மனக்கலக்கமாக உணருகிறேன்.				
3	Thinking about the grade I may get in a course interferes with my work on tests. நான் நினைக்கிறேன் தேர்வுக்கு நன்றாக முயற்சி செய்தால் தான் பாடத்தில் நல்ல மதிப்பிடுப் பெற முடியும்.				
4	I freeze up on final exams. நான் கடைசி தேர்வின் போது முற்றிலும் செயலற்று உள்ளேன்.				
5	During exams I find myself wondering whether I will ever get through school. என்னுடைய பள்ளியில் தேர்வு நடக்கும் போது அருமையான சூழ்நிலையை நான் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.				

S. No.		Almost Never	Sometimes	Often	Almost Always
6	The harder I work at taking a test, the more confused I get. நான் தேர்வுக்கு கடுமையாக முயற்சிக்கும் போது, அதிகமாக குழப்பம் அடைகிறேன்.				
7	Thoughts of doing poorly interfere with my concentration on tests. தேர்வில் என்னுடைய கவனம் மோசமாக உள்ளதாக எண்ணுகிறேன்.				
8	I feel very jittery when taking an important test. எப்போது முக்கியமான தேர்வு உள்ளதோ அப்போது மிகவும் அச்ச உணர்வு கொண்டதாக உணருகிறேன்.				
9	Even when I am well prepared for a test, I feel very anxious about it. எப்போது நான் தேர்வுக்கு தாயராக உள்ளேனோ, அப்போது அதைக் குறித்து மிகவும் கவலையாக உணருகிறேன்.				
10	I start feeling very uneasy just before getting a test paper back. நான் தேர்வு தாள் திரும்ப பெறும் முன்பு வரை மிகவும் மன கலக்கம் ஆரம்பமாக விட்டதாக உணருகிறேன்.				
11	During tests I feel very tense. தேர்வு நடக்கும் போது நான் மிகவும் பதற்றமாக உணருகிறேன்.				

S. No.		Almost Never	Sometimes	Often	Almost Always
12	I wish examinations did not bother me so much. நான் தேர்வு சமயத்தில் என்னை மிகவும் தொந்தரவு செய்துக் கொள்ளமாட்டேன்.				
13	During important exams I am so tense that my stomach gets upset எனக்கு முக்கியமான தேர்வின் போது, நான் பதற்றம் அடைந்து வயிற்று புரட்டல் ஏற்படும்.				
14	I seem to defeat myself while working on important tests. நான் முக்கியமான தேர்வுக்கு முயற்சிக்கும் போது தோல்வி அடைவதாக தோன்றுகிறது.				
15	I feel very panicky when I take an important exam எப்போது முக்கியமான தேர்வு உள்ளதோ, அப்போது மிகவும் பயமாக உணருகிறேன்.				
16	If I were to take an important exam, I would worry a great deal about taking it. நான் முக்கியமான தேர்வை பார்க்கும் போது பெருமளவு கவலையாக உள்ளேன்.				
17	During tests I find myself thinking about the consequences of failing. நான் தேர்வு முக்கியத்துவத்தை பலவீனமாக எண்ணுக்கிறேன்.				
18	I feel my heart beating very fast during important tests. நான் முக்கியமான தேர்வின் போது டீதயத் துடிப்பு அதிகமாக டீருப்பதாக உணருகிறேன்.				

S. No.		Almost Never	Sometimes	Often	Almost Always
19	<p>As soon as an exam is over I try to stop worrying about it, but I just cannot.</p> <p>நான் விரைவில் தேர்வு முடித்த பின்னும், அதைக் குறித்து கவலைப்படுவதை நிறுத்த முயற்சிக்கிறேன் ஆனால் முடியவில்லை.</p>				
20	<p>During a course examination I get so nervous that I forget facts I really know.</p> <p>எனக்கு தெரியும் நான் தேர்வு நடக்கும் போது உண்மையாக பதற்றம் அடைந்து மறந்துவிடுகிறேன் என்று.</p>				

SELF –ESTEEM

Instructions

Below is a list of statements dealing with your general feelings about yourself.

Please indicate how strongly you agree or disagree with each statement.

S. No.	Statement	Strongly Agree	Agree	Disagree	Strongly Disagree
1	On the whole, I am satisfied with myself. எல்லாவற்றை பார்க்கும் போது, நான் திருப்தியாக உள்ளேன்.				
2	At times I think I am no good at all. எல்லா நேரத்திலும் நான் நன்றாக டீல்லை என சிந்திக்கிறேன்.				
3	I feel that I have a number of good qualities. எண்ணிடத்தில் சொல்லிக்க கூடிய சில நல்ல தகுதி உள்ளதாக உணருகிறேன்.				
4	I am able to do things as well as most other people. மற்ற மக்களை காட்டிலும் நான் அதிகமான திறமை உள்ளதாக எண்ணுகிறேன்.				
5	I feel I do not have much to be proud of. என்னை குறித்துச் சொல்ல பெருமையாக ஒன்றும் டீல்லை என உணருகிறேன்.				

S. No.	Statement	Strongly Agree	Agree	Disagree	Strongly Disagree
6	I certainly feel useless at times. சில நேரத்தில் உறுதியாக நான் உபயோகம் மற்று டிருப்பதாக உணருகிறேன்.				
7	I feel that I'm a person of worth, at least on an equal plane with others. நானும் மற்ற மனிதருக்கு சாமாகவும் குறைந்தபட்சமாக மற்றவர் மதிக்க தக்க ஒருவனாக டிருப்பதாக உணருகிறேன்.				
8	I wish I could have more respect for myself. என் மீது எனக்கே அதிகமான மரியாதை யாக டிருப்பதை விரும்புகிறேன்.				
9	All in all, I am inclined to feel that I am a failure. நான் எல்லாவற்றிலும் தோல்வியடைவதாக, ஒரு குறிப்பிட்ட மனப்போக்கு டிருப்பதாக உணருகிறேன்.				
10	I take a positive attitude toward myself. எல்லாவற்றையும் நான் நல்லதாகவே எடுத்துக் கொள்வேன்.				

Publications

RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND TEXT ANXIETY AMONG ADOLESCENT STUDENTS IN RURAL AREA OF TAMIL NADU

Rohini.S* and Dr. K.V. Krishna**

ABSTRACT

Academic stress is a pervasive problem across countries, cultures, and ethnic groups. Today Modern stress levels among adolescent students have been increasing alarmingly due to the pressure of their academic or cultural activities which sets a significant amount of pressure in their academic performance leading to Test Anxiety. The present study intended to explore the relationship between academic stress and text anxiety among school going adolescent students in rural area in Tamilnadu. Data was collected from a Purposive sample of 100 (50= Male and 50= Female) adolescent student studying in 9th standard in rural schools in Tamilnadu. Scale for Assessing Academic stress-SAAS developed by Sinha, et al., (2001) and Text anxiety scale-TAS developed by Spielberg (1980) was used to collect data from the respondents. The results of the present study showed that there is no gender difference with regard to the different dimensions of academic stress such as affective indicator and physical indicator and social indicator however there is significant difference between male and female on their academic stress dimensions of cognitive indicator, motivational indicator and academic stress and test anxiety. Further, the overall academic stress is positively correlated with text anxiety. Hence, it would be concluded

INTRODUCTION

The prevalence of academic stress among adolescents in rural school has become a major concern in academic circle as well as in our society. Since a great deal of research has been conducted on this issue, but most research exploring adolescent stress has been based on urban samples (Bennett & Miller, 2006; Self-Brown, LeBlanc, & Kelley, 2004). This research based concentrated in rural area student focused in academic stress and related to text anxiety. When stress research is concerned, rural youth remain an understudied and neglected population (Evans, Vermeylen, Barash, Lefkowitz, & Hutt, 2009). Academic stress is mental distress with respect to some anticipated frustration associated with academic failure or even unawareness to the possibility of such failure. Due to Academic related stress students are unable to concentrate in their studies and likely to develop anxiety during exam time. The test-anxious person perceives that he or she falls short in intellect or preparedness to successfully complete an evaluation.

ACADEMIC STRESS

Stress is subjective by nature, since it involves an appraisal of individual experiences. Many adolescents today experience numerous potential stressors throughout the process of growth and Development (Compas & Reeslund, 2009). The types of stressors experienced in adolescence can broadly be divided into three categories. These categories are normative events, non-normative events and daily hassles (Suldo, Shaunessy, & Hardesty, 2008). The adolescent period involves a number of different intensities biological, cognitive, and psychosocial changes (Susman & Dorn, 2009). The rapid development of psychosocial processes during adolescence involve changes in emotions, personality, relationships with others, and social contexts (McElhaney, Allen, Stephenson, & Hare, 2009). Academic stress can be conceptualized as a student's interactions between environmental stressors, the student's cognitive appraisal of and coping with the academic-related stressors, and psychological or physiological response to the stressors (Lee & Larson, 2000; Lou & Chi, 2000). Now a day's academic stress has become a major problem in students circle as they spend most of their time in school and school-related activities – such as tests, grades, studying, self-imposed need to succeed, as well as that induced by others which are the main sources of stress for high school students which in turn psychologically affects the academic performance. Bisht (1980) has defined academic stress as a demand related to academics that tax or exceed the available resources (internal or external) as cognitively appeared by the student involved. Deb, et al., (2014) revealed that 35 and 37 percent of the students reported high or very high levels of academic

Research Scholar*, Dept. of Psychology, Bharathiar University, Coimbatore, Tamil Nadu, India

Assistant Professor**, Dept. of Psychology, Bharathiar University, Coimbatore, Tamil Nadu, India

ISSN: 2321-3434

INTERNATIONAL **J**OURNAL FOR
RESearch AND **D**EVELOPMENT

Vol. 4

No. 1

May-June 2016

I J R D

A Peer Reviewed Journal Published Every Two Months