

# 高三学生高考焦虑状况的调查研究

丁新华<sup>1</sup>, 王极盛<sup>2</sup>

【中图分类号】B844.2 【文献标识码】A 【文章编号】1002-9982(2006)05-0381-03

【摘要】 目的 对处于高考前的 283 名高三学生的焦虑状况进行调查。方法 采用自编的高考焦虑问卷对 283 名高三学生进行问卷调查。结果 (1) 高三考生在高考焦虑的来源和心理表现上存在轻度问题, 在高考焦虑的躯体反应水平上则不存在明显的问题。(2) 男女生在高考焦虑的来源方面存在显著的差异, 其中女生在焦虑来源上的得分显著高于男生。(3) 对来自应届重点班、应届普通班和复读班不同背景的考生的焦虑状况进行比较, 结果表明这三类考生在高考焦虑的来源、心理表现和躯体表现上均没有显著的差异。结论 高三学生存在一定程度的高考考前焦虑, 需要开展相应的心理辅导工作。

【关键词】 焦虑; 高考; 高三学生; 心理表现; 躯体表现

Status of anxiety of students in grade three of senior middle school attending the entrance examination for college

Ding Xin-hua, Wang Ji-sheng. Department of Psychology, College of Humanities and Sciences of Beijing Forestry University, Beijing 100083, China

【Abstract】 Objective To explore the state of students in grade three of senior middle school attending the entrance examination for college. Methods 285 students of grade three in senior middle school were administered by Inventory of Anxiety on the Entrance Examination for College. Results (1) There were mild problems in sources, psychological reaction of anxiety among students of grade three. There was no significant problem in body reaction of anxiety. (2) There was significant sex difference in the subscale of sources of anxiety. Girls' score was higher than boys' on the subscale. (3) There were significant differences in three subscales of students from three kinds of classes (this year's graduates excellent class, last year's graduates class and this year's graduates general class). Conclusion Students of grade three in senior school have test anxiety. Psychology guidance work should be held.

【Key words】 Anxiety; Entrance examination for college; Students of grade three in senior middle school; Psychological reaction; Body reaction

考试焦虑问题一直是困扰学生的一个较为普遍的心理问题, 受到社会的广泛关注<sup>[1-2]</sup>。考试焦虑是在应试情景刺激下受个体的认知评价、人格特点等影响所产生的以对考试成败的担忧和情绪紧张为主要特征的心理反应状态。适度的考试焦虑可以激发大脑处于一定的兴奋水平, 使考生体验到轻度的不安和忧虑, 进而提高注意力水平, 思维敏捷灵活, 有助于提高复习和考试效果。但过度的考试焦虑则容易使人变得烦躁不安、心慌意乱, 记忆阻滞, 思维阻滞, 并伴随有一系列的生理变化, 如心跳加快、呼吸急促等, 这种身心变化, 可严重影响考试成绩。高考作为一项重大的选拔性考试, 其意

义和重要性不言而喻, 国内有关学生考试焦虑的研究多集中在普通考试上, 专门针对高三学生系统开展的高考焦虑问题研究则不多<sup>[3]</sup>。王极盛在对 1999 年、2000 年、2001 年全国 31 个省、自治区、直辖市共 200 位省级高考状元进行访谈时发现, 高考前和高考中的心态对高考成功是比较重要的影响因素<sup>[4]</sup>。因此, 开展高考焦虑问题的系统的实证性研究将对指导、调节考生的焦虑状况具有重要的理论和实践意义。本研究使用自编的高考焦虑量表对处于高考前夕的高三学生进行了问卷调查, 目的在于全面了解把握高三学生的高考焦虑状况, 从而为缓解、调节高三学生的高考焦虑问题提供有益的理论依据。

【作者单位】1 北京林业大学人文学院心理学系, 北京 100083;

2 中国科学院心理研究所, 北京 100101

【作者简介】丁新华 (1974-), 女, 河南南阳人, 博士, 讲师, 主要从事心理健康研究工作。

## 1 对象与方法

1.1 对象 洛阳市 3 所普通中学高三学生 285 人,

有效被试 283 人, 其中男生 149 人, 女生 134 人。

**1.2 方法** 采用问卷调查法, 测评工具为高考焦虑问卷 (另有专文阐述)。本问卷由 35 个项目组成, 采用五级评分, 从 1~5 分别表示无、轻度、中度、偏重、严重。问卷包括焦虑的心理表现、来源、躯体表现 3 个因子。焦虑的心理表现指高考前焦虑的心理反应, 如心情烦躁、心慌意乱等。焦虑的来源主要包括对考试后果的担忧, 如怕考不好对不起父母、老师、怕影响前途等导致高考焦虑产生的原因。焦虑的躯体表现指高考前焦虑的躯体表现, 如头疼、恶心、唇焦舌燥等身体上的反应。总量表的  $\alpha$  系数为 0.9476, Spearman-Brown 分半信度为 0.8864, Guttman 分半信度为 0.8863。三个分量表的  $\alpha$  系数分别为: 0.9153, 0.9097, 0.7225, Spearman-Brown 分半信度分别为 0.8913、0.9114、0.6733。各分量表之间的相关在 0.473~0.738 之间, 低于与总分之间的相关 0.663~0.936, 表明结构效度较高。因素分析结构与编制问卷时的最初构想基本一致, 从而表明本问卷的结构效度也较好。

在高考前半个月左右进行集体施测, 收集的数据使用 SPSS 10.0 统计软件进行数据管理和统计。

## 2 结果

**2.1 高三学生高考焦虑的基本状况** 考生在高考焦虑的心理表现和焦虑来源方面的整体得分均高于 2 分, 即表现出轻度水平问题。而在高考焦虑的躯体反映上, 考生表现出的整体焦虑水平不高, 在轻度水平以下。在高考焦虑的心理表现上存在问题的学生比例为 43.9%, 其中, 轻度问题的学生比例为 31.4%, 中度问题的学生比例为 11.8%, 严重问题的学生比例为 7.0%。在高考焦虑的来源方面存在问题的学生比例为 53.4%, 其中轻度问题 40.0%, 中度问题 12.1%, 重度问题 4%。在高考焦虑的躯体表现方面, 有 18.6% 的学生存在问题, 其中有轻度问题的学生比例为 14.6%, 中度问题的学生比例为 3.6%, 重度的只占 4.0%。

表 1 被试在 3 个因子得分的频率分布

百分比 (%)	1~1.99 分	2~2.99 分	3~3.99 分	4~5 分
焦虑心理表现	56.1	31.4	11.8	0.7
焦虑来源	47.5	40.0	12.1	0.4
焦虑躯体表现	81.4	14.6	3.6	0.4

**2.2 高考焦虑状况的性别差异比较** 男女生在高考焦虑上的性别比较结果见表 2。由表 2 可见, 男女生在高考焦虑的来源方面存在十分显著的差异, 其中女生在高考焦虑来源上的得分情况显著高于男生的得分。

表 2 男女生在各因子上的平均数差异比较

性 别	焦虑心理表现	焦虑来源	焦虑躯体表现
男生 (n=149)	1.94 ±0.71	2.01 ±0.66	1.47 ±0.62
女生 (n=134)	2.07 ±0.68	2.29 ±0.66*	1.45 ±0.55

注: \*  $P < 0.01$

**2.3 高考焦虑的考生类型比较** 对来自应届重点班、应届普通班和复读班的考生在高考焦虑问卷上的得分进行差异比较, 结果见表 3。由表 3 可见这三类考生在高考焦虑的 3 个因子上不存在显著的差异。

表 3 不同类型的考生在各因子上的差异比较

考生类型	例数	焦虑心理表现	焦虑来源	焦虑躯体表现
应届重点班学生	126	1.92 ±0.69	2.10 ±0.67	1.41 ±0.51
应届普通班学生	90	2.13 ±0.68	2.19 ±0.69	1.56 ±0.63
复读班学生	64	2.00 ±0.68	2.13 ±0.62	1.45 ±0.65
F		2.24	0.50	1.78
P		0.108	0.607	0.170

## 3 讨论

**3.1 高三学生高考焦虑的基本状况** 高考焦虑是一个较为普遍的心理问题, 但是国内据此展开的系统的实证性研究则不是很多。本研究针对我国高考的实际情况编写了高考焦虑问卷并对其进行了信度和效度的初步检验, 以便能对高考焦虑问题有一个全面准确的量化测评和把握。研究结果表明, 从总体上来看, 高三考生在高考焦虑的来源和心理表现上都存在轻度的问题, 表现在平均得分在 2 分以上, 不过他们在高考焦虑的躯体反应水平上则不存在明显的问题, 平均得分在 2 分以下, 这与王少华对中学生焦虑的研究结果较为一致<sup>[2]</sup>。高考焦虑虽然在个体的心理和躯体上都会有所表现, 但由本研究结果可见, 高三考生的焦虑在心理上的表现更为明显和突出一些, 因此积极引导考生进行考前的心理调节显得十分重要。

对考生在 3 个高考焦虑各因子上的得分情况进行频率分析, 由结果可知超过半数的考生在焦虑来

源方面存在问题,表现为过多的考虑高考失利后的不良后果,把高考视为一种负担,这些不良的认知直接导致焦虑的心理和躯体表现的产生。与此相应的是,担心、注意力不集中等焦虑的种种心理反应也在将近半数的学生中有着或轻或重的表现,具体为焦虑心理表现的检出率为 43.9%,轻度问题的学生比例为 31.4%,中度问题的学生比例为 11.8%,严重问题的学生比例为 7.0%。在高考焦虑的躯体表现方面,也存在一定比例的问题,有 18.6% 的学生存在问题,其中有轻度问题的学生比例为 14.6%,中度问题的学生比例为 3.6%,重度的只占 4.0%。由上述结果综合可看,高考焦虑是困扰高三学生的一个比较普遍的心理问题,因此高度重视并大力开展高考焦虑的心理辅导工作就显得尤为重要和迫切。

**3.2 高考焦虑的性别差异比较** 研究结果显示,女生在高考焦虑的来源方面表现出比男生更为严重的倾向,也就是说与男生相比,女生对高考失利的不良后果考虑得更多,把高考看得更重,对自己的应试能力不太自信,体验到的来自社会、家庭、老师和自身的考试压力来源更多一些。这一结果与以往的研究结果基本一致<sup>[5-6]</sup>。这可能与女生情感细腻,对自身的不自信及具有较高的特质焦虑有关。因此,高三女生的考前焦虑辅导工作应是学校

高考工作中值得特别关注的方面。

**3.3 高考焦虑的考生类型比较** 对来自应届重点班、应届普通班和复读班不同背景的考生的高考焦虑状况进行比较,结果表明这三类考生在高考焦虑的来源、心理表现和躯体表现上均没有显著的差异。魏心对高中生考试焦虑及相关因素的调查也发现,重点学校和非重点学校焦虑的检出率并没有显著差异<sup>[7]</sup>。由此可知,高考对学生的影响作用普遍且重大,不管考生的学习背景、基础如何,高考都可能会对考生产生较大的影响作用。这一结果也进一步表明高考焦虑具有普遍性和广泛的影响力特点,需要引起教育工作者的足够重视。

### 参考文献

- 1 王金凤. 学生考试焦虑总体状况分析[J]. 教育科学研究, 2001, 12(5): 66 - 67.
- 2 王少华. 关于初中生考试焦虑情况的调查研究[J]. 考试研究, 2001, 19(1): 34 - 36.
- 3 刘广珠. 高中生考试焦虑成因分析[J]. 陕西师大学报(哲学社会科学版), 1995, 24(1): 161 - 164.
- 4 王极盛. 给你高考加分[M]. 北京: 中国文联出版社, 2002. 1, 312.
- 5 凌文铨. 用 TAI 量表对中国大学生考试焦虑的测验分析[J]. 心理学报, 1985, 18(2): 137 - 145.
- 6 戴海歧. 中学生心理焦虑的群体差异研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1996, 10(5): 222.
- 7 魏心, 刘恩德. 高中生考试焦虑及相关因素的调查[J]. 中国校医, 2002, 14(2): 13 - 15.

[收稿日期] 2006 - 01 - 20

## 全国城市社区健康教育经验交流与培训会议在杭州召开

中国疾病预防控制中心健康教育所于 2006 年 5 月 9 ~ 12 日在浙江省杭州市召开了“全国城市社区健康教育经验交流与培训会议”。中国疾病预防控制中心健康教育所胡俊峰副所长到会并讲话, 浙江省卫生厅疾病控制处林绍斌调研员、浙江省疾病预防控制中心徐哨寅、杭州市疾病预防控制中心项海青主任到会祝贺。来自全国 29 个省、自治区及直辖市的疾病预防控制中心健康教育所 60 余位社区健康教育的专业人员和 40 余位社区卫生服务中心主任参加了会议。本次会议主要有 3 项内容: 北京大学医学部公共卫生学院的钮文异教授、吕姿之教授、北京市朝阳区卫生局张晓林主任医师、中国疾病预防控制中心健康教育所胡俊峰教授、孙建国研究员, 分别就怎样做好社区健康的传播、社区健康教育诊断、城市社区卫生服务健康教育效果评价、城市社区卫生服务健康教育的进展等内容进行了精彩讲座; 来自全国各地的部分代表进行了健康教育工作的经验交流; 会议代表到杭州社区卫生服务机构现场考察健康教育工作。

(张刚 孙晓航)