

Research on the Influencing Factors and Intervention of Exam Anxiety among Vocational College Students

Hanting Jiang

Shanghai Aurora College, Shanghai, 201900, China

Abstract

Exam anxiety is one of the main factors affecting the academic mood and performance of college students, and excessive exam anxiety is not conducive to the physical and mental health development of individuals. Psychological flexibility, academic self-efficacy, and academic procrastination are considered to be influencing factors of exam anxiety. The study aims to understand the impact of psychological flexibility on exam anxiety, as well as the mediating role of academic self-efficacy and academic procrastination in this chain. Based on this research, group counseling based on acceptance commitment therapy and rational emotive behavior therapy is carried out to enhance the psychological flexibility level of college students, strengthen their academic self-efficacy, reduce the degree of academic procrastination, and alleviate the level of exam anxiety. This provides theoretical guidance and practical assistance for helping college students regulate exam anxiety and establish a good learning attitude.

Keywords

test anxiety; psychological flexibility; acceptance commitment therapy; rational emotive behavior therapy; college students

高职生考试焦虑的影响因素及其干预研究

江涵婷

上海震旦职业学院, 中国·上海 201900

摘要

考试焦虑是影响大学生学业情绪和学习成绩的主要因素之一, 过度的考试焦虑不利于个体的身心健康发展。心理灵活性、学业自我效能感和学业拖延被认为是考试焦虑的影响因素, 研究旨在了解心理灵活性对考试焦虑的影响以及学业自我效能感和学业拖延在其中所起的链式中介作用, 并在此研究的基础上, 通过分别开展以接纳承诺疗法和理性情绪行为疗法为理论基础的团体辅导, 提升大学生心理灵活性水平, 强化大学生学业自我效能感, 降低学业拖延程度, 从而缓解考试焦虑水平, 进而为帮助大学生调节考试焦虑, 树立良好的学习态度等方面提供理论指导与实践帮助。

关键词

考试焦虑; 心理灵活性; 接纳承诺疗法; 理性情绪行为疗法; 大学生

1 引言

考试焦虑在学生群体中是一种很普遍的心理, 过度的考试焦虑会对个体的身心健康产生严重危害。个体不仅仅会有慌乱、害怕、紧张等情绪体验, 还会表现出生理和行为上的一系列反应。此外, 高度的考试焦虑经常是与抑郁情绪联系在一起, 而抑郁症发病得越早越会对个体终生产生深远影响。由此可见, 考试焦虑对学生的心理状态所产生的消极影响。

基于此, 研究者们日益重视考试焦虑的相关研究。在考试焦虑的相关研究中, 其中心理灵活性、学业自我效能感与学业拖延被研究者们证实是影响考试焦虑的重要因素。在以往的研究中, 除探讨考试焦虑的相关影响因素之外, 学者

们还对考试焦虑展开了干预研究。

2 大学生考试焦虑的影响因素研究

2.1 研究对象

本研究的研究对象为某市高职院校在校大学生, 共发放 1000 份问卷, 其中有 950 份被回收, 剔除无效问卷之后剩余 939 份有效问卷, 有效率为 98.8%。

2.2 研究结果

2.2.1 大学生考试焦虑的总体情况

描述统计分析显示大学生考试焦虑总分为 (17.39 ± 6.51) 分, 根据量表的评分标准, 结果显示大学生考试焦虑水平低的有 228 人 (占 24.2%), 中等程度的有 377 人 (占 40.1%), 高考焦虑水平的有 334 人 (占 35.7%)。有焦虑感的有 595 人 (占 63.4%), 即在所调查的研究对象中, 有 595 人体验到考试所带来的焦虑感。

【作者简介】江涵婷 (1995-), 女, 中国安徽蚌埠人, 硕士, 助教, 从事学校心理健康教育研究。

2.2.2 心理灵活性、考试焦虑、学业自我效能感与学业拖延的相关分析

本研究采用 Person 相关分析,结果表明,心理灵活性与考试焦虑和学业拖延之间呈显著负相关,与学业自我效能感呈显著正相关;考试焦虑与学业自我效能感呈显著负相关,与学业拖延呈显著正相关;学业自我效能感与学业拖延呈显著负相关。即研究各变量相关的结果是符合中介效应检验条件的^[1]。

2.2.3 学业自我效能感、学业拖延在心理灵活性与考试焦虑之间的链式中介作用

在对数据信息进行完整且全面地分析后发现:由于学业自我效能感和学业拖延的中介效应的 Bootstrap95% 置信区间都没有出现 0,也就说明,这两个变量会对考试焦虑的中介变量产生直接影响,而且总中介效应值达到了 -0.078。就笔者来看,它们的中介效应是基于下述几个路径产生的:①间接效应 1 (-0.044):心理灵活性→学业自我效能感→考试焦虑;②间接效应 2 (-0.003):心理灵活性→学业自我效能感→学业拖延→考试焦虑;③间接效应 3 (-0.031):心理灵活性→学业拖延→考试焦虑。另外,通过数据分析还进一步发现,它们分别占总效应的 56.41%、3.85%、39.74%。

2.3 研究结果

本研究结果表明心理灵活性水平能够预测大学生的考试焦虑,随着大学生心理灵活性水平的提高,他们的考试焦虑程度会显著下降,这验证了之前的假设,也与以往研究心理灵活性与焦虑的结论相一致(许熙虎等,2018;张琳娜、褚成静,2018)。高心理灵活性的个体能够控制调节学习和生活中负面情绪刺激的影响,通过关注当下来减少一些负面情绪的影响,进而创造出自身积极向上的正面情绪,从而缓解考试焦虑^[2]。

研究结果还显示心理灵活性能通过学业自我效能感和学业拖延的单独中介作用对大学生考试焦虑产生影响。一方面,学业自我效能感是心理灵活性与大学生考试焦虑之间关系的中介变量,个体的心理灵活性水平越高,其学业自我效能感越高,该结论与以往研究结果相一致(高欣,2016;黄胜、曹静、祝卓宏,2016)。另外,本研究还发现学业拖延是心理灵活性与大学生考试焦虑之间关系的中介变量。一方面,本研究表明心理灵活性对大学生学业拖延具有预测作用,这说明心理灵活性高的个体,不易于产生行动和行为上的拖延,进而减少其学业拖延,这与以往研究结果也是一致的。另一方面,本研究表明大学生学业拖延程度越高,越容易产生考试焦虑,这与以往研究也是相符的(耿靖宇等,2019)。该研究结果表明如果个体拖延完成自己的学习任务,就不愿意在学习方面投入较多时间和精力,在面临考试时就会产生紧张和焦虑,最后导致考试焦虑。心理灵活性对大学生考试焦虑的影响有部分效应是通过学业自我效能感和学业拖延发挥作用的,说明该中介效应对解释心理灵活性

缓解大学生考试焦虑具有重要价值。学业自我效能感这一中介路径的中介效应量最大,表明心理灵活性主要是通过学业自我效能感来影响学生考试焦虑的。尽管学业拖延的中介效应量低于学业自我效能感,但其中介效应是比较明显的,表明学业拖延在其中的作用也是不可忽视的。再次,心理灵活性通过学业自我效能感和学业拖延间接影响学生考试焦虑的链式中介效应量相对较小,但本研究中的链式中介效应并不是完全没有意义。从理论层面来看,第一,Gall M、Gall J P 和 Borg (2007)认为小效应量倘若能满足理论要求,那么小效应必然会引发学者们的关注,并在研究领域发挥重大意义和价值。第二,小效应量也可能具有重要的实践意义(Ellis,2010),因为小效应随时间推移可能累积成大效应,最后会影响事情的发展局势和程度,因为小效应会涉及广泛的人群,也就是说效应值虽小但也需要引起高度重视(李丹黎、张卫、李董平、王艳辉,2012)^[3]。

综上可知,大学生的心理灵活性、考试焦虑、学业自我效能感与学业拖延之间均存在显著相关关系,且学业自我效能感和学业拖延在心理灵活性与考试焦虑之间存在链式中介作用。据此,研究二即大学生考试焦虑的干预研究基于研究一的研究结果,运用接纳承诺疗法和理性情绪行为疗法对高考试焦虑水平的大学生进行团体辅导干预,探讨大学生的心理灵活性、学业自我效能感、学业拖延和考试焦虑方面的发展变化。

3 大学生考试焦虑的干预研究

3.1 研究对象

本研究的研究对象为某市高职院校在校大学生,有 105 名参与干预的大学生,随机分为三组,ACT 组 35 人,REBT 组 35 人,空白组 35 人。ACT 组和 REBT 组均参加九周的干预训练,空白组不做任何干预处理。且 ACT 组用接纳承诺疗法进行干预,REBT 组用理性情绪行为疗法进行干预。

3.2 研究方案

3.2.1 接纳承诺疗法干预方案设计

本研究团体辅导干预方案是根据 ACT 相应的理论,参考《接受与实现疗法:理论与实务》(巴赫、莫兰,2011)、《ACT 就这么简单》(Harris,2016)、《学会接受你自己:全新的接受与实现疗法》(Hayes、Smith,2010)、《接纳承诺疗法:正念改变之道》(Hayes、Strosahl、Wilson,2016)制定出完整的团体辅导方案,并交由三位心理学专家建议修改后实施。

3.2.2 理性情绪行为疗法干预方案设计

本研究团体辅导干预方案是基于“ABC 理论”,参考《让你快乐起来的自主疗法》(Ellis,2010)、《理性情绪行为疗法》(郭本禹,2015)制定出完整的团体辅导方案,并交由三位心理学专家建议修改后实施。

3.3 研究结果

为检验团体心理辅导干预的有效性,将三组被试各变量得分前后测的差异量进行单因素方差分析,来检测被试前后测的变化情况。结果表明在考试焦虑方面,ACT组、REBT组和空白组前后测差异量有显著性差异($F=18.611$, $\eta_p^2=0.286$, $P < 0.001$)。事后检验结果可知:ACT组和REBT组考试焦虑水平显著低于空白组,ACT组考试焦虑水平显著低于REBT组,这说明ACT组和REBT组被试经过团体心理辅导干预后,考试焦虑水平有显著降低。

在心理灵活性方面,ACT组、REBT组和空白组在经验性回避($F=6.482$, $\eta_p^2=0.122$, $P < 0.05$)和认知融合($F=5.630$, $\eta_p^2=0.108$, $P < 0.05$)水平前后测差异量有显著性差异。事后检验结果可知:ACT组经验性回避和认知融合水平显著低于REBT组和空白组,REBT组和空白组无显著性差异,这表明接纳承诺疗法对降低经验性回避和认知融合水平是有效果的。

在学业自我效能感方面,ACT组、REBT组和空白组前后测差异量不存在显著性差异($F=0.017$, $P > 0.05$),ACT组学业自我效能感要高于REBT组和空白组。

在学业拖延方面,ACT组、REBT组和空白组前后测差异量不存在显著性差异($F=1.108$, $P > 0.05$),REBT组学业拖延程度低于ACT组和空白组,在计划不足维度上,ACT组显著低于REBT组和空白组^[4]。

3.4 分析与讨论

通过对ACT组大学生进行接纳承诺疗法团体辅导,接纳承诺疗法以心理灵活性为核心,疗法的目的就是提高个体的心理灵活性,数据分析结果表明,团体辅导干预确实能产生积极效果。即基于提高心理灵活性的接纳承诺疗法团体辅导不仅能够显著提高大学生心理灵活性水平,还能显著改善考试焦虑状况。虽然未能显著改善研究对象的学业自我效能感和学业拖延,但在一定程度上可以有效提高学生学业自我效能感,减少学业拖延行为。接纳承诺疗法在调节大学生心理灵活性和缓解考试焦虑方面具有显著成效。

通过对REBT组进行理性情绪行为疗法的团体辅导,研究表明辅导干预能够显著降低大学生考试焦虑水平。虽然未能显著改善研究对象的学业自我效能感和学业拖延,但在一定程度上可以有效提高学生学业自我效能感,减少学业拖延行为。本研究为缓解大学生考试焦虑采用了理性情绪行为疗法,取得明显成效^[5]。

4 结论和建议

4.1 研究结论

①大学生心理灵活性与学业拖延、考试焦虑呈显著负

相关,与学业自我效能感呈显著正相关。心理灵活性在直接影响大学生考试焦虑的同时,也能通过影响大学生学业自我效能感和学业拖延,进而使学生考试焦虑程度得到缓解。

②基于接纳承诺疗法的团体辅导可显著提高大学生心理灵活性水平,显著降低大学生的考试焦虑水平。理性情绪行为疗法可显著降低大学生考试焦虑水平。

③接纳承诺疗法和理性情绪行为疗法可有效提高大学生的学业自我效能感,减少学业拖延行为。

4.2 教育建议

①高校心理健康教育领导人员可联合班级、学院和学校,对考试焦虑学生以及心理其他方面存在严重问题的学生进行相关素质拓展活动,通过改变与考试焦虑联系紧密的一些影响因素来缓解大学生考试焦虑。

②学校心理健康教育中心要从宏观上把控,做到预防与干预相结合。对于学生可能出现的各类心理问题有及时处理方法。积极关注考试焦虑问题较严重以及其他心理问题较严重的学生,对有意愿且希望作出积极改变的学生,根据不同的心理症状进行对应的活动,如团体辅导、心理咨询和危机干预等^[6,7]。

5 结语

本研究通过探讨大学生考试焦虑的相关影响因素及其作用机制后发现心理灵活性与考试焦虑、学业自我效能感和学业拖延之间是存在显著相关关系的且学业自我效能感与学业拖延在心理灵活性与考试焦虑间存在链式中介作用。还通过以接纳承诺疗法和以理性情绪行为疗法为理论基础为考试焦虑程度高的个体制定方案,结果均表明接纳承诺疗法和理性情绪行为疗法可有效降低大学生考试焦虑水平,提高大学生的学业自我效能感,减少学业拖延行为。

参考文献

- [1] 帕特里夏·A.巴赫,丹尼.接受与实现疗法:理论与实务[M].重庆:重庆大学出版社,2011.
- [2] 许熙虎,崔云龙,曹静,等.大学生经验性回避、认知融合及正念与焦虑抑郁关系[J].中国公共卫生,2018,34(5):4.
- [3] 耿靖宇,侯晓,杨华勇,等.特质焦虑与大学生拖延行为的关系:有调节的中介模型[J].心理与行为研究,2019,17(3):6.
- [4] 黄胜,曹静,祝卓宏.企业员工经验性回避与心理资本和工作效率的关系[J].中国心理卫生杂志,2016,30(3):5.
- [5] 郭本禹.理性情绪行为疗法[M].重庆:重庆大学出版社,2015.
- [6] Borg W R, Gall M D. Educational Research: An Introduction[J]. British Journal of Educational Studies, 1996,1(1).
- [7] Ellis P. The Essential Guide to Effect Sizes: Last word: thirty recommendations for researchers[J]. 2010.