

高三学生元担忧对考试焦虑的影响及对策

杨邓红

(湖北师范学院政法学院 湖北 黄石 435002)

【内容摘要】高中生普遍存在着考试焦虑现象,尤其严重影响高三学生的身心健康。对元担忧进行探讨以发现其与考试焦虑的关系,根据高三学生的考试焦虑现状结合元担忧的理论进行分析,找到解决对策,从而解决高三学生考试焦虑的现状,积极利用元担忧,为高三学生解决考试焦虑提供有益的帮助。

【关键词】高三学生 元担忧 考试焦虑

中图分类号:G632.474

文献标识码:A

文章编号:1007-9106(2011)02-0152-03

一、元担忧的涵义

1995年,Wells提出了担忧的两种形态模型,将担忧分成I型担忧(type1 worry)和II型担忧(type2 worry),I型担忧又叫元担忧(meta-worry)^[1]。I型担忧是指对特定情景的担忧,是事件担忧,如考试担忧等。II型担忧是在I型担忧基础上形成的,是经历了一系列I型担忧后而形成的一种对担忧的担忧,其特点是个体对担忧有明确的认识,而且将担忧作为一种对待策略^[2]。有关元担忧和一般焦虑的研究发现,长时间的焦虑导致元担忧出现,元担忧导致人们担忧敏感性增强,使个体更多地注意担忧信息,促使其产生更强的焦虑。

二、高三学生考试焦虑现状

焦虑是与担忧相伴的紧张和忧虑情绪状态。考试焦虑是指学生在考试过程产生的焦虑情绪,是一种与认识困难相伴的不适情绪状态^[3]。考试焦虑症是指在考试前所发生的一种长期的精神紧张状态,它可以阻抑个体的认知活动,使个体产生学习困难,记忆力下降,注意力分散等认知困难,并表现为躯体的不适。从根本上说,考试焦虑症是因为担心考试受挫而引起的心理障碍。强烈的考试焦虑对学生的学习和生活有明显的消极影响,甚至发展为焦虑性神经症。

从目前已有的研究来看,面对巨大的高考压力,有不少高三学生存在不同程度的考试焦虑症状。如张再清等人的研究发现,我国重度考试焦虑水平的高中生接近30%。徐恩秀在中考与高考前两周对初三与高三学生进行抽样问卷调查发现,处于高焦虑水平的有24%,中等焦虑水平的有61%,低焦虑水平的有15%^[4]。

三、元担忧对考试焦虑的影响

Wells的担忧模式提出之后,包括Wells在内的很多人开始研究担忧与焦虑的关系模式。两种类型的担忧都引起

人们的心理反应,最主要的反应就是焦虑。但是Wells认为用II型担忧可以很好地解释人们的一般焦虑,因此提出一般焦虑与元担忧的认知模式。他认为,一般焦虑水平高的人往往过度估计面临的困难,曲解事件,认为自己的能力对情况无法控制。这便是一般焦虑的消极元认知模式(meta-cognitivemodel)^[5]。之后,Wells、Cartwright等人进一步指出了元担忧与焦虑的交互作用模型:长时间的焦虑导致元担忧的出现,元担忧导致人们担忧敏感性的增强,个体更多地注意到担忧的信息,促使其产生更多和更强的焦虑。许多人的研究都发现,元担忧水平与一般焦虑成正比例关系^[6]。我国学者郑希付元对中学生元担忧与一般焦虑的关系进行了研究^[7],担忧各因素与焦虑均存在极显著正相关,考试、家庭、心理健康、外貌和身体健康5个元担忧因素对焦虑的贡献显著。

研究考试焦虑的焦点之一是考试焦虑的原因。人们提出的问题有2个:1.在同样的考试情况下,为什么有的学生有突出的考试焦虑,而有的学生的考试焦虑不明显?2.同样有考试焦虑,为什么对有的学生有积极的影响,对有的学生有消极的影响?对这些问题的解释有3个理论倾向:情绪类型倾向、认知倾向和担忧倾向。前二者认为,考试焦虑与人们稳定情绪倾向、行为归因有关,与对情景的解释有关,与自信水平有关。20世纪60年代末,Liebert、Suinn等人提出了考试焦虑的2维度理论,认为担忧和情绪是其基本组成^[7]。Sarason在研究考试焦虑的成因的时候发现,高考试焦虑的学生不仅有自责的倾向,而且存在与任务有关的担忧^[8]。郑希付等人认为仅仅用情绪类型和认识差异对考试焦虑进行的解释是不全面的,导致考试焦虑的核心成分应该是元担忧,因为元担忧不仅增加了考试焦虑的程度,而且促使考试焦虑对人的考试行为产生消极的影响。他对1152名中学生

* 作者简介:杨邓红(1967-)男,湖北师范学院政法学院副教授,研究方向为思想政治教育。

的元担忧及其与考试焦虑的关系进行了研究,结果发现对考试焦虑贡献突出的元担忧项目有 18 个,涉及到社会评价、考试过程、家庭冲突、前途命运和父母状况等 5 个方面,其中考试过程的元担忧项目最多,是中学生元担忧的最主要的来源;其次是与家庭有关的元担忧(家庭冲突和父母状况)。就性别而言,考试过程因素是构成男生元担忧的主要来源,社会评价更可能构成女生的元担忧来源^[9]。

四、高三学生考试焦虑的对策研究

(一)树立正确的认知

树立正确的认知是克服高考焦虑症的首要措施。一方面,要正确看待高考的结果。考上大学固然可以让自己的人生走上一个新的起点,但是做一名面向社会需求的实用型技术人才也同样具有重要的意义。随着社会经济的持续发展,高考已经由人生的独木桥变成了枢纽站,因此,高考失利也可能意味着更多的选择。另一方面,要把考试焦虑合理化和普遍化。要认识到遇到重要的考试,产生焦虑是必然的,焦虑并不是你个人的专利,这种“天塌大家顶”效应会使心态轻松许多。相反,如果拒绝接纳这种焦虑,不停地自责,只会使情况变得更糟,因为自责实际上对焦虑起到了强化的作用。最后,还要树立起自信心,不要因为自己在偶然的几次模拟考试成绩不理想而对自己丧失信心,认真查找失利的原因,找出不足,迎头赶上。要在客观评价自己实际水平的基础上,不断地给自己积极的暗示,比如“我已经对所学过的重要内容进行了系统、详细地复习,对主要的知识点已经掌握,我肯定能考出应有的水平”等。在平时就要加强自信心的训练,可以通过把自己自信的方面列出来进行强化。比如:“虽然我每次考试前都紧张,但是每次考试的成绩还不错,说明我对知识的掌握还是牢固的”等,或者把造成不自信的情形列出来进行反驳,比如:“虽然平时模拟考试成绩都挺理想的,但万一到考场上紧张,什么都想不起来,发挥失常可怎么办?反驳:平时成绩都很稳定说明我对知识已经很好地掌握,即使因为紧张一时想不起来,只要我稳定情绪,就一定能答出来”等等。因此,要从根本上放下思想包袱,形成正确合理的认知,并树立自信心,才能轻装上阵,发挥出较好的水平。

(二)形成良好的学习方法

俗话说“有信心不用慌,有计划不会忙”,在临考的这段时间里,就不适宜再采取以前那种全面撒网式的复习方法,而是要在教师的指导下,有目标、有计划地复习,注重基础知识,注重以点带面,做到对知识框架和重点内容基本掌握就可以了,特别是对于教师反复强调的内容和自己经常出错的薄弱环节更要加强复习和训练。尽量避免题海战术,以免增加疲劳,甚至造成对自信心的打击^[10]。

(三)养成良好的生活习惯

在生活上要养成有规律的作息,合理的进食,并进行适度的体育锻炼。考前的这段时间应要保证充足的睡眠,至少每天七个小时。夜猫子考生们还要逐步将生物钟调整到正常,这样可以使大脑的兴奋点调至高考时间段,确保在高考时保持清醒的头脑和充沛的精力。保持正常合理的饮食习惯,不管有没有食欲都要保证正常的进餐,可以适当增加蛋

白质、维生素等营养元素的摄入量,以补充大脑所需。但也没有必要大补特补,因为进食过多的大鱼大肉或营养品会抑制大脑活力,反而对考生不利。同时还要进行适量的体育活动,比如打打球、跑跑步等,对于考生缓解脑力和体力上的疲劳,提高身体素质和免疫力都是非常必要的。

考前还要注意饮食营养和合理休息,做到劳逸结合。复习迎考期间要保持充足的睡眠,适当参加体育活动,使紧张的大脑得到松弛和调节,从而有效地预防和克服考试焦虑。

(四)对个别焦虑程度特别严重的考生,建议进行专业的心理咨询和治疗。

以下是几种可行的方法:

1.情绪中心治疗研究

(1)放松训练(Relaxation Trainin)放松训练的主要目的在于改变考试焦虑者在考试期间的情绪反应。放松训练因为其便于掌握和在大多数引起焦虑的评价情境中便于应用的特点,所以是一种经常被应用的技术。放松训练也有不同的形式,常见的主要有:①深呼吸法。Meichenbanm 和 Genest 认为深呼吸放松法是一种值得强调的方法,Denney 认为随意的、放松的深呼吸训练有助于真实考试情境中放松能力的培养;②渐进性肌肉放松法;③暗示控制放松法;④自我控制放松法。

(2)系统脱敏训练(Systemic Desensitization)。系统脱敏最初被用于控制身体过度反应和面对厌恶性刺激时所诱发的焦虑的想象。经典的行为治疗认为考试焦虑是一种产生于个体评价情境中厌恶性体验的经典性情绪反应。系统脱敏认为对考试情境的焦虑反应通过具体的反条件化程序可以免于形成。系统脱敏有不同的形式,例如,替代性脱敏、表象脱敏、集中脱敏、快速集中脱敏等,这些不同的脱敏形式其治疗的原理和效果是差不多的。

2.认知中心治疗研究

(1)认知—注意训练(Cognitive Attentive Training)。认知—注意训练的基本假设,是训练高考焦虑者致力于任务相关的刺激,减少自我报告的担忧和紧张,最终的目的是提高他们的认知成绩。Mueller、Sarason 和 Wine 的研究证明注意集中训练对克服考试焦虑有比较好的效果。

(2)认知重构治疗(Cognitive Restructuring Therapy)。这种治疗的理论前提是,认为焦虑或情绪是不合逻辑不合情理思维的结果。这种疗法的两种最主要的形式是理性情绪疗法(Rational Emotion Therapy)和系统合理重构法(Systemic Rational Restructuring),其中前一种方法在我国比较常用。

(3)学习技能训练研究。一些研究认为考生缺乏考试技能是导致考试焦虑的一个重要原因,根据这种理论,相应的,就提出了学习技能训练的方法来缓解和治疗考试焦虑。近年来的研究表明,具有不良学习和考试技能的高考焦虑者最可能从学习技能训练中获益。学习技能训练在总体上来说是用来教给学生如何学习,特别是如何准备考试。它的目的是帮助学生在考试情境下更有效的规划他们的学习时间,更富有成效的进行信息的编码、组织、储存、提取和清晰的交流。研究表明,单独的学习技能训练并不能导致考试

焦虑的明显降低,借助行为训练等方法可以达到比较好的疗效^[1]。

(五)学校应重视开展心理健康教育,如设立心理咨询室,帮助考生树立正确的自我意识,形成良好的人际关系,提高情绪的自我调控能力与环境适应能力,增进积极的个性品质,消除和预防考试焦虑。

五、小结

面对高考的强大压力,存在考试焦虑的高三学生担忧自己在高考中不能取得好成绩,有更多的消极体验,对自己存在认知偏见,过度关注消极信息,唯恐自己考试成绩不理想,易采取回避行为,更加担忧自己,导致元担忧恶性循环,维持元担忧长期存在,进而导致各种身心障碍。

这启发我们欲解决高三学生考试焦虑状况,必须克服元担忧,即次级担忧带来的焦虑。为此,可以从认知、学习方法和学习习惯上帮助高三学生进行改善和重组。可以采取认知行为疗法帮助高三学生重组认知,克服消极体验,增加情感表达和开放性,强调学习和生活规律化,提倡主动休息,积极行动,打破元担忧恶性循环,从而促进高三学生身心健康。对于焦虑症状较严重的学生,主要可采用情绪中心治疗和认知中心治疗进行矫治,这两种治疗方式可行性较高,且有效性也较好,对于考试焦虑症状较严重的高三学生是行之有效的和助益非凡的。

参考文献:

[1]Wells A. Metacognition and worry: A cognitive model of

generalized anxiety disorder [J]. Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 1995, 23: 301-320.

[2]郑希付.中学生元担忧与一般焦虑[J].心理学报, 2002, 34(3): 284-288.

[3]Isaac A. Friedman & Orit Bendas Jacob. Measuring perceived test anxiety in adolescents: A self-report scale [J]. Educational and Psychological Measurement, 1997, 57: 1035-1092.

[4]徐恩秀.初三、高三学生考试焦虑状况调查研究[J].现代教育科学, 2006(6): 24-25.

[5]Wells A. A cognitive model of generalized anxiety disorder [J]. Behavior Modification, 1999, 23: 526-555.

[6]Cartwright H. S., Wells A. Beliefs about worry and intrusions: The Meta Cognitions Questionnaire and its correlates [J]. Journal of Anxiety Disorders, 1997, 1: 279-296.

[7]Suinn R. M. The STABS a measure of test anxiety for behavior therapy: Normative data [J]. Behavior Research and Therapy, 1969, 8: 335-339.

[8]Sarason S. Test anxiety: Theory, research and application [J]. Lawrence Erlbaum Assoc Inc, 1980: 187-208.

[9]郑希付.高中生元担忧与考试焦虑 [J]. 心理科学, 2004, 27(2): 367-370.

[10]腰秀平,姚雪梅.中学生考试焦虑研究综述[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版), 2005(4): 47-50.