

认知态度与医科大学生考试焦虑的关系

赵静波¹, 许瑾², 解亚宁¹

(1.南方医科大学公共卫生与热带医学学院心理学系, 广东 广州 510515;

2.南方医科大学外国语学院, 广东 广州 510515)

【摘要】 目的:探讨认知态度对大学生考试焦虑的影响。**方法:**采取随机整群抽样的方法,用考试焦虑检查表(TAT)和功能失调性态度问卷(DAS)对680名医科大学生进行问卷调查。**结果:**大学生考试焦虑的检出率为58.2%;大学生考试焦虑的得分与功能失调性态度呈显著的正相关($P<0.01$),其中考试焦虑与DAS总分的相关值达0.41;多元回归分析表明;完美化、依赖性和吸引排斥三种认知态度进入回归方程。**结论:**考试焦虑的大学生有明显的认知失调性态度,可以通过调整认知来减轻大学生的考试焦虑。

【关键词】 大学生; 考试焦虑; 认知态度

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2007)05-0530-02

Influence of Cognition Attitude on Test Anxiety in College Students

ZHAO Jing-bo, XU Jin, XIE Ya-ning

Psychological Department in School of Public Health and Tropical Medicine,

Southern Medical University, Guangzhou 10515, China

【Abstract】 Objective: To explore the influence of cognition on test anxiety in college students. **Methods:** By random group sampling method, 680 college students in one medical university were assessed with the questionnaires of Test Anxiety Test (TAT) and Dysfunctional Attitude Scales(DAS). **Results:** The rate of test anxiety in college students was 58.2%; the scores of test anxiety were positively correlated($P<0.01$) with the scores of cognitive dysfunctional attitude significantly, and the correlated value was 0.41 between the total score of DAS and test anxiety; at $\alpha=0.05$ level, the factors of perfection, dependence, and attraction or repulsion entered multiple regression equation. **Conclusion:** The college students with test anxiety significantly have cognitive dysfunctional attitude; The status of test anxiety could be released through adjusting cognitive attitude.

【Key words】 College students; Test anxiety; Cognitive attitude

考试焦虑是一种典型而普遍的应激现象,不仅影响考试结果,而且往往对考生的生理和心理健康(如免疫功能、认知能力、情绪状态等)产生不利影响^[1]。对考试的认知评价是指主体对引起个体情绪反应的考试相关刺激的知觉、判断和评估状况^[2]。本研究探讨认知失调性态度与大学生考试焦虑的关系,为减轻大学生考试焦虑提供一种调整方法。

1 对象与方法

1.1 研究对象

采取随机整群抽样的方法,选取680名某医科大学本科生进行调查,回收问卷680份,其中有效问卷577份,有效率为85.5%。男375名,女202名;汉族554名,少数民族23名;独生子女221人,非独生子女355人。

调查时间为全国大学生英语四、六级统一考试前第12天,此时距离期末考试5周。

1.2 研究方法

1.2.1 调查工具 ①考试焦虑检查表(TAT)^[3]:由郑

日昌等编译而成,主要应用于对考试焦虑程度的评价。该量表由33个条目组成,每个条目采取0-3的四级评分,结果统计总分。总分越高表明考试焦虑水平越高。0-24分为无焦虑,25-49分为轻度焦虑,50-74分为中度焦虑,75分以上为重度焦虑。②功能失调性态度问卷(DAS)^[4]:由李一云编译而成,共有40个条目组成,可归纳为脆弱性、吸引和排斥、完美化、强制性、寻求赞许、依赖性、自主性态度、认知哲学等8个因子。结果统计各因子分和总分。分值越高,表明被测试者歪曲认知越明显。

1.2.2 调查和统计方法 以班级为单位进行集体调查。采用SPSS 11.5进行数据处理。

2 结果

2.1 大学生考试焦虑的状况分析

大学生中有轻度考试焦虑症状的占多数(48.2%),中重度考试焦虑者占10%,无焦虑的大学生占41.8%。因此,存在不同程度考试焦虑的大学生占总人数的58.2%。

2.2 大学生考试焦虑与认知态度的相关分析

把大学生考试焦虑的得分与功能失调性态度问卷的八个因子和总分做相关分析,发现大学生考试焦虑的得分与功能失调性态度呈显著的正相关($P < 0.01$),相关值在0.19~0.41之间。其中考试焦虑与DAS总分的相关值最高,为0.41,其次为完美化、吸引排斥、依赖性因子与考试焦虑的相关较高,相关值分别为0.38、0.34、0.33。

2.3 认知态度对考试焦虑的多元回归分析

以考试焦虑总分为因变量,功能失调性态度问卷的八个因子得分为自变量,进行多元逐步线性回归分析,在 $\alpha=0.05$ 的水平上,进入回归方程的有完美化、依赖性和吸引排斥三个因子。总方程的相关系数 R 为0.407,决定系数 R^2 为16.6%,见附表。

附表 认知态度影响大学生考试焦虑的多元线性
逐步回归分析

自变量	偏回归系数(B)	标准回归系数(Beta)	t	P
常数(α)	3.751		1.594	0.112
完美化	0.789	0.237	5.126	0.000
依赖性	0.419	0.123	2.663	0.008
吸引排斥	0.415	0.121	2.536	0.011

3 讨 论

本研究发现存在不同程度考试焦虑的大学生占总人数的58.2%,比杨秀木^[6]对护理本科生进行调查考试焦虑的出现率76.42%略低,比国外的30%~50%稍高。但以上不同的研究结论均表明考试焦虑现象在大学生中存在的普遍性。说明考试焦虑是一种典型而普遍的应激现象,不仅影响考试结果,而且往往对考生的生理和心理健康(如免疫功能、认知能力、情绪状态等)产生不利影响。

张智君^[6]等的研究表明接近50%的大学生有考期应激症状,睡眠状态不好是最显著的特征。95%以上的学生在考试结束后一天内就恢复正常,说明考期应激的产生不完全是由考试期间的生理疲劳积累造成的,而可能是各种生理和心理影响共同作用的结果。诱发考期应激的主要原因包括“对考试目的的认知”、“对考试内容的认知”和“生活和学习环境”等。本研究表明考试焦虑与认知失调性态度之间有非常显著的相关,其中考试焦虑与功能失调性态度问卷总分的相关值达0.41。这验证了郑希付^[7]等的观点:同样的情景中,不同的人有不同的焦虑水平,这种差异的形成与个体的认知差异有关。

在功能失调性态度问卷的八个因子中,完美化、依赖性和吸引排斥进入回归方程,说明这三个因素

对考试焦虑影响更大。陈远岭等^[9]的研究中亦发现完美化、寻求赞许和依赖性三个因子对抑郁患者的影响很显著。说明刻意追求完美、独立性差、极端化思维等功能失调型对考试焦虑者以及抑郁患者均有严重程度影响。卞清涛^[9]等研究结果显示:抑郁症、焦虑症及焦虑抑郁障碍共病患者均存在明显的功能失调性认知,有着共同的发病基础,相似的易感性。宋宝萍等^[10]研究发现大学生消极的应对方式与焦虑呈正相关,消极的认知在其中起重要作用。党彩萍的研究^[11]亦发现考试焦虑与内在心理因素有很大关系。

认知理论认为:人的认识直接影响情绪,错误的或不合理的信念会导致不良情绪和不适应性行为,进而产生生理和心理症状。因此,帮助学生形成正确的自我认知具有重要意义。学生的考试焦虑在很大程度上来源于他们对考试所产生的各种症状,而这种担忧是由于学生对考试的重要性、难度以及自己能力的大小等认识和评价引起的。因此,通过改变学生的自我认知,可以减轻和控制考试焦虑。

参 考 文 献

- 1 张智君,霍燕.大学生考期应激的特征及原因分析.心理学报,2001,33(2):155-159
- 2 肖琼,王淑兰.中学生考试焦虑及其考试认知评价.中国心理卫生杂志,2004,18(7):513
- 3 马建青.考试焦虑检查表.大学生心理卫生,杭州:浙江大学出版社,1992
- 4 李一云.功能失调性态度问卷.中国行为医学科学,行为医学量表手册,2001,10:173-174
- 5 杨秀木.护理本科生考试焦虑状况调查.中国学校卫生,2006,27(2):166-167
- 6 张智君,霍燕.大学生考期应激的特征及原因分析.心理学报,2001,33(2):155-159
- 7 郑希付,许锦民,肖星.中学生考试焦虑与元担忧.心理学报,2006,38(3):392-398
- 8 陈远岭,徐俊冕,严善明.功能失调性状况评定量表信度和效度初步研究.中国心理卫生杂志,1998,12(5):265-267
- 9 卞清涛,谢光荣.焦虑障碍、抑郁障碍与焦虑抑郁障碍共病患者的功能失调性认知的比较.中国心理卫生杂志,2003,17(9):626-6288
- 10 宋宝萍,魏萍.大学生应对方式与焦虑的相关研究.中国临床心理学杂志,2005,13(4):452-453
- 11 党彩萍.高考前状态焦虑与某些内在心理因素的关系.中国临床心理学杂志,2005,13(2):198-199

(收稿日期:2007-02-14)