浙江理工大学学报(社会科学版),第34卷,第3期,2015年6月
Journal of Zhejiang Sci-Tech University (Social Sciences)
Vol. 34, No. 3, Jun. 2015

文章编号:1673-3851 (2015) 03-0255-04

课间心理保健操缓解大专生考试焦虑的实验研究

胡　芳[1],王丽娟[2]
(1. 汕头职业技术学院机电工程系,广东汕头 515000;2. 汕头市鮀浦中学,广东汕头 515061)

摘　要: 研究了心理保健操对考试焦虑的缓解作用,以大学一年级学生为研究对象,将其分为实验班和对照班,对其焦虑程度和译码成绩进行测量和分析。结果显示:实验班译码成绩显著高于对照班,考试焦虑显著低于对照班,C语言考试成绩显著高于对照班,都具有统计学上意义;实验班训练后译码成绩显著高于训练前,考试焦虑成绩显著低于训练前,具有显著性差异;对照班前后两次译码测验成绩和考试焦虑成绩没有明显的差异。这表明,心理保健操能在一定程度上有效缓解学生考试焦虑,经过心理保健操训练后,学生译码成绩以及考试成绩均有不同程度的提高。

关键词: 心理保健操;考试焦虑;实验研究;大学生
中图分类号: G01　　**文献标志码:** A

一、问题的提出

焦虑是紧张、忧虑、烦恼、害怕和恐惧[1]交织组成的一种特殊的情绪体验,是个体预料会有某种不良后果或威胁将要出现时产生的一种不愉快的情绪。焦虑发生有时候有明确的原因,有时候并没有明显的原因。焦虑总是与某些威胁或危险相联系,会让个体主观上感到抑郁、紧张和不愉快,甚至痛苦难以抑制,同时还可能伴有植物性神经系统功能的失调。

焦虑作为一种情绪表现,最早出现在心理学的研究中。心理学有关焦虑的研究不少,不同学者从不同的角度对焦虑进行了研究。弗洛伊德最早从心理学角度重视并探讨了焦虑的问题,先后提出了两种焦虑理论。早期他认为焦虑是由被压抑的力比多转化而来,本我是焦虑的根源;后来,弗洛伊德认为焦虑的根源不在本我,而在自我[2]。

考试焦虑是一种比较复杂的情绪反应,是与考试环境有关的特殊焦虑类型[3]。它是在应试情境刺激下产生,受个体的个性、认知等因素的影响,以对考试结果成败的担心和紧张为主要特征的一种心理反应状态。考试焦虑分为两大类:一类是指在考试来临前的一段时间产生的焦虑;另一类是指在考试过程中产生的焦虑。考试焦虑对学习和考试产生不利的影响,它会降低学习效率,影响考试成绩,严重者甚至形成焦虑型人格,进而对个体的身心健康造成危害。

Zeider将缓解考试焦虑的方法归纳为三个方面:a)以情绪为中心的疗法,包括行为治疗(生物反馈BT、放松RT、系统脱敏SD)、认知治疗(紧张预防训练SIT)、整合的治疗(焦虑管理训练AMT、模仿M、认知-行为改变CBM、认知-注意训练CAT);b)以认知为中心的疗法,主要是认知重构治疗CRT;c)以技能为中心的疗法,主要是学习技能训练SST。[4]

上述研究方法在缓解考试焦虑方面具有一定效果,但是实验时间较长,比较适合小众个体。如何既能简便有效缓解考试焦虑,同时又能适合团体训练是本文研究的出发点。本研究试图采用心理保健操这种既简单易学又适合团体在同一时间进行操作的方式,重点研究心理保健操在缓解学生考试焦虑方面是否具有一定的作用。

心理保健操是参照雅各布森"渐进性肌肉放松训练"编制而成,是将"渐进性肌肉放松训练"这种随意调节身心方式与打哈欠、伸懒腰等不随意调节身心方式相合起来编排的一种心理保健操[5]。"渐进放松"是美国学者雅各布森(E. Jacobson)在20世纪

收稿日期:2014－11－24
基金项目:教育部人文社会科学研究规划基金项目(13YJA190018)
作者简介:胡　芳(1980－),女,江西南昌人,硕士,主要从事学校心理健康教育方面的研究。

20 年代设计出来的一种放松训练方法。这种方法要求个体主动地先收紧某一肌肉,体会这种紧张,然后让它充分释放,并把这种紧张“排出”体外。这种方法的主要特点是通过肌肉紧张与放松的对比,使大脑逐渐入静,调节中枢神经系统的兴奋程度,从而达到缓解紧张情绪,增强大脑对全身控制的支配能力。

Johnson 的研究验证了放松训练能够减轻学生的考试焦虑并能够提高学习成绩[6]。渐进性肌肉放松技巧对降低焦虑具有明显的作用[7],我国干预研究的结果也证实放松训练是有效减轻考试焦虑的方法[8]。

作者曾对心理保健操缓解初中生考试焦虑的情况进行了研究[9]。本研究是在此基础上的进一步扩展,分析了心理保健操对大专生考试焦虑的缓解作用,为缓解考试焦虑提供数据依据。

二、对象和方法

(一)对象

本研究选取汕头职业技术学院的大一新生为研究对象。有研究表明,大学新生在面对考试时,会不同程度产生一些考试焦虑现象,大一新生的考试焦虑程度会高于大二、大三的学生。本研究按照班级规模和男女数量抽取了 2 个同专业同级班级,将其分为实验班(男生 39 人,女生 14 人)和对照班(男生 38 人,女生 11 人)两组。

(二)工具

1. 译码测验。由安徽师范大学崔立中教授根据龚耀先等人编制的“长鞍团队智力测验”中“编码测验”中的 9 个图形码编制而成。每套译码测验采用不同形式编制而成,以避免重复和练习效应;译码测验时间为 3 分钟,编对 1 码记 1 分,最后对总分进行统计。

2. 考试焦虑自陈量表。本研究采用北京师范大学教授郑日昌编制的《考试焦虑自陈量表》。量表包含 33 个题目,采用 Liket 4 级量表式进行评定,即 1 为很不符合自己情况,2 为较不符合自己情况,3 为较符合自己情况,4 为很符合自己情况;统计所选数字的个数,每选“1”得 0 分,“2”得 1 分,“3”得 2 分,“4”得 3 分。通过公式计算总得分,其中 0—24 分表示镇定;25—49 分表示轻度焦虑;50—74 分表示中度焦虑;75—99 分表示重度焦虑。

3. 心理保健操。心理保健操由安徽师范大学崔立中教授参照雅各布森“渐进性肌肉放松训练”结合日常一些动作编制而成。本操共有 8 节,整套完成需要 8 分钟。本操通过头、颈部、四肢的放松训练来达到全身心放松,从而缓解考试焦虑。本操简单易学,操作简单且不受场地和空间限制,适合学生在座位上进行操作,也适合团体一起操作。

(三)实验操作

本实验采用实验班前测-后测,对照班前测-后测进行测验。前期在不进行任何活动的情况下对实验班和对照班进行译码测验和考试焦虑测验,测量学生在平时状态下的焦虑程度和译码成绩。实验班在期末考试前 1 个月,每天上午课间进行一次心理保健操训练,对照班正常活动。在考试时实验班和对照班再次进行译码测验和考试焦虑测验,通过比较前后两次译码成绩和考试焦虑成绩,以检验心理保健操缓解考试焦虑的实际作用。

三、实验结果

(一)实验班-对照班训练后横向比较

为考查研究效果,本次实验特设一个实验班,一个对照班,通过一个月的训练,将实验班和对照班实验后的译码成绩、考试焦虑进行横向比较,通过比较发现(见表 1),大专生实验班译码成绩显著高于对照班,且具有统计学意义。从考试焦虑上看,进行过心理保健操训练后,实验班考试焦虑程度低于对照班,通过检验具有显著性差异。为进一步考察心理保健操的效果,本次实验还将考试成绩作为一个衡量项目,以两班期末考试中 C 语言成绩(C 语言由同一个老师教授、试题,考试时间一致,确保实验效果)作为一个参考指标。通过检验,发现实验班 C 语言成绩高于对照班,通过差异检验具有统计学的意义。

表 1 实验班-对照班训练后横向比较

实验对象	译码测验			考试焦虑			考试成绩		
	χ	s	t	χ	s	t	χ	s	t
实验班	113.64	27.46	27.48***	21.48	13.17	11.87***	73.68	8.78	61.17***
对照班	101.53	41.02		24.49	14.22		67.88	17.84	

注:* 表示 $p<0.05$;** 表示 $p<0.01$;*** 表示 $p<0.001$。

(二)实验班训练前后纵向比较

为了进一步检验心理保健操的效果,本实验还对实验班的训练前后的译码测验成绩和考试焦虑程度进行了检验(见表 2)。从表 2 中可以看出,经过心理

保健操训练后,实验班训练后译码测验成绩显著高于训练前,考试焦虑程度显著低于训练前,两者都具有统计学意义。研究表明心理保健操确实能够提高译码成绩,并且对考试焦虑具有一定的缓解作用。

表 2　实验班训练前后纵向比较

实验对象	项目	训练前		训练后		t
		χ	s	χ	s	
实验班	译码测验	108.59	20.28	113.64	27.46	35.39***
	考试焦虑	25.81	13.60	21.47	13.17	13.82***

注:* 表示 $p<0.05$;** 表示 $p<0.01$;*** 表示 $p<0.001$。

(三)实验班男女训练前后差异比较

为了进一步了解心理保健操对于男女是否具有性别差异,实验还对实验班男、女译码成绩以及考试焦虑程度进行了检验(见表 3)。研究结果表明,男生训练后译码成绩显著高于训练前,考试焦虑成绩显著低于训练前;女生考试焦虑显著低于训练前,女生训练后译码成绩稍高于训练前,但没有统计学意义。实验表明,心理保健操对于男女均有一定的效果,尤其是对男生效果更为显著。主要原因可能是因为相比女生而言,男生在运动技能方面具有一定优势,因此更容易接收这种保健操训练,效果也更为显著。

表 3　实验班男女训练前后纵向比较

性别	项目	训练前			训练后			t
		χ	s	n	χ	s	n	
男	译码测验	97.62	20.72	39	104.26	27.70	39	29.42***
	考试焦虑	25.31	12.83	39	21.77	13.17	39	12.32***
女	译码测验	101.28	19.49	14	102.93	27.74	14	19.48
	考试焦虑	27.21	15.99	14	20.64	13.64	14	6.37***

注:* 表示 $p<0.05$;** 表示 $p<0.01$;*** 表示 $p<0.001$。

(四)对照班训练前后差异比较

本次实验中,相比于实验班心理保健操训练,对照班课间采用正常休息方式,通过前后两次译码测验和考试焦虑成绩比较(见表 4),进一步检验心理保健操效果。通过研究表明,对照班前后两次译码测验成绩和考试焦虑成绩没有明显的差异,该结果进一步表明,心理保健操能够缓解考试焦虑,提高译码成绩。

表 4　对照班训练前后纵向比较

实验对象	项目	训练前		训练后		t
		χ	s	χ	s	
对照班	译码测验	104.53	20.70	103.76	41.01	28.73
	考试焦虑	25.48	13.93	24.71	24.49	12.92

(五)对照班男女训练前后差异比较

本文实验同时对对照班男女生进行差异性检验。研究表明(见表 5),对照班男生训练后译码成绩高于训练前,考试焦虑成绩低于训练前,但是没有显著性差异。女生训练后成绩低于训练前,考试焦虑略高于训练前,但没有统计学差异。

表 5　对照班男女训练前后纵向比较

性别	项目	训练前			训练后			t
		χ	s	n	χ	s	n	
男	译码测验	102.68	21.01	38	100.26	42.78	38	21.05
	考试焦虑	26.47	13.84	38	25.68	14.38	38	10.80
女	译码测验	110.91	19.10	11	109.36	34.87	11	20.99
	考试焦虑	23.09	14.60	11	23.82	14.34	11	5.24

四、讨　论

放松是人体对自身紧张状况的一种自我控制能力。人体的放松包括肌肉放松和精神放松。放松训练是以暗示语集中注意、调节呼吸,使肌肉得到充分放松,从而调节中枢神经系统的方法。这种暗示语可以是自我暗示、他人暗示,也可以是放松录音磁带、生物反馈诱导等,还可以用意念来替代套语[10]。放松训练的原理为:肌肉和大脑之间是双向传导的,大脑可以支配肌肉放松,而肌肉的放松,又可以反馈

给大脑。放松训练不仅作为一种心理训练方法被广泛应用于实践中,而且也成为一种重要的治疗手段。放松训练可以降低中枢神经系统的兴奋性,能够实现身体放松与心理放松,调节焦虑水平,减轻心理压力。

实验研究表明,心理保健操能够有效缓解学生考试焦虑。经过心理保健操训练后,学生译码成绩以及考试成绩均有不同程度地提高,而且具有统计学意义,这一结果对于男女学生都适用。本实验中采用 C 语言考试成绩作为一个衡量指标。研究表明,经过训练后,实验班 C 语言成绩高于对照班,而且有显著性差异。虽然实验研究表明,心理保健操对 C 语言成绩有影响,但是考虑到实际影响 C 语言成绩因素较多,因此,C 语言成绩只能作为一个参照,还需要在未来实验中进一步考察。

本文实验严格按照要求进行,采用统一的标准和指导员,实验班使用的心理保健操也是采用统一视频形式,并在训练之前进行学习。本实验中采用的译码测验经过科学设计,避免重复,但是在实际操作过程中,还是不可避免会产生一些练习效应,虽然对实验效果会有一些影响,但总体结果还是可信的。同时,本实验还采用考试成绩作为另一参考指标,以使研究结果更加科学、可靠。

心理保健操整体操作需要 8 分钟时间,动作简单,不受场地、时间限制。目前大专生课间休息形式单一,既没有课间操,又没有其他可进行放松、锻炼的形式。因此,建议本操可以在学校进行推广,一方面可以促进学生身体健康,同时也可以使学生在心理方面得到放松和调整。

参考文献:

[1] 林崇德,杨治良,黄希庭. 心理学大辞典[M]. 上海:上海教育出版社,2003:600.

[2] 弗洛伊德. 精神分析引论[M]. 高觉敷,译. 北京:商务印书馆,1984:85.

[3] 李 智. 考试焦虑及其对外语教学的启示[J]. 开封教育学院学报,2013,33(4):30-32.

[4] Zeidner M. Test Anxiety: the State of Art[M]. New York: Kluwer Academic, 1998: 1-25.

[5] 崔立中,刘 娟. 课间缓解学习疲劳的一项探索性研究[J]. 心理科学,2007,30(6):16-17.

[6] Johnson L E. Treating Test Anxiety in Students with Learning Difficulties: an Exploratory Study [D]. Tallahassee: Florida State University, 2007: 213.

[7] Rasid Z M, Parish T S. The effects of two types of relaxation training on students levels of anxiety[J]. Adolescence, 1998, 33(129): 99-101.

[8] 李 茹,贾金鼎,杨长虹,等. 放松训练对中考学生心理健康的影响[J]. 中国健康心理学杂志,2004(12):251-252.

[9] 王 丹,胡 芳,邓 遥. 心理保健操对初中生考试焦虑的缓解作用[J]. 中国校医,2010(4):20-21.

[10] 周永奇. 放松训练的研究现状与分析[J]. 中国成人教育,2008(5):23-25.

Experimental Study on Effect of Psychological Health Exercises at Break on Relieving Examination Anxiety of College Students

HU Fang[1], *WANG Li-juan*[2]

(1. Department of Electrical Engineering, Shantou Technical College, Shantou 515000, China;
2. Shantou Tuopu High School, Shantou 515061, China)

Abstract: This paper studies the effect of psychological health exercises on alleviating the examination anxiety. This paper takes students in Grade 1 of universities as the research objects which are divided into the experimental class and the control class. Their anxiety level and decoding performance were measured and analyzed. The results show: decoding performance of the experimental class is significantly higher than that of the control class; examination anxiety of the experimental class is significantly lower than that of the control class; C language test score of the experimental class is significantly higher than that of the control class. All have statistical significance. After training, decoding performance of the experimental class is significantly higher than that before the training; examination anxiety score is significantly lower than that before the training, which shows significant difference. Two decoding test scores and examination anxiety scores of the control class before and after the training have no significant difference. This shows that psychological health exercises can effectively alleviate examination anxiety of students to certain extent. Through training of psychological health exercises, students' decoding performance and the examination score improve to different degrees.

Key words: psychological health exercises; examination anxiety; experimental study; college students

(责任编辑:任中峰)