

# 儿童考试焦虑与身体活动相关性的研究

因杰秀 陈伊璇

太原工业学院体育系

**[摘要]**随着我国经济快速发展,越来越多儿童课外身体活动时间减少,以脑力活动为主,考试焦虑现象越来越凸显。本研究通过对山西省太原市尖草坪区部分小学四至六年的学生进行考试焦虑与身体活动的调查,分析儿童考试焦虑现象及身体活动现状,探讨考试焦虑与身体活动、动态行为、静态行为之间的相关性。结果发现:儿童的中高强度的身体活动时间达到了国家规定的日运动时间,但总体每日运动时间不足;儿童普遍存在考试焦虑的状况,主要体现在担忧思维上;考试焦虑中的任务外行为的发生与静态行为之间存在显著的正相关关系。

**[关键词]**儿童;考试焦虑;身体活动;相关性

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.581

## 1. 前言

考试焦虑是一种因考试产生的焦虑状态,以担忧、害怕、紧张为基本特征,当考生意识到考试对自己具有某种潜在威胁时,就会产生焦虑的心理体验。学生负担重,作业多,压力大,给家庭和社会带来很大问题。

学生学习压力的增大,影响了学习时间的增加,身体活动时间的缩短,有可能会影响学生的健康。本研究对考试焦虑现象、身体活动现状进行调查,深入探析儿童身体活动与考试焦虑的关系,从而为学校、家长了解孩子的学习状况、心理状况提供参考依据,帮助学生快乐健康学习。

## 2. 研究方法

### 2.1 文献资料法

通过中国知网、太工图书馆以“儿童”、“考试焦虑”、“身体活动”等关键词搜索相关文献,了解儿童身体活动和考试焦虑的研究现状,为本研究做好理论铺垫。

### 2.2 问卷调查法

#### 2.2.1 问卷

儿童考试焦虑问卷引自儿童考试焦虑量表(CTAS)简版的修订(教育科学研究院),CTAS共包括担忧思维、生理反应、和任务外行为三个因素。

身体活动问卷来源于International physical activity questionnaire(国际身体活动量表简版),包括剧烈的身体活动、适度的身体活动和步行。

静态行为问卷来源于Adolescents static activity questionnaire(青少年版静态行为活动问卷),包括屏幕时间、与学业相关的活动、其他方式的静坐少动行为。

#### 2.2.2 调查对象及问卷回收

调查对象选取采用随机抽样调查里的便利抽样法,总

共调查500人,发放问卷500份,回收问卷456份,回收率91.2%,有效问卷398份,有效率79.6%(详见如表1)。

### 2.3 数理统计法:

运用SPSS23.0统计分析软件对调查数据进行描述性分析、相关性分析。

## 3. 研究结果与分析

### 3.1 关于儿童考试焦虑的调查与分析

从表2可以看出,担忧思维的平均值为8.95,标准差为2.847,担忧思维的总分为16分,可见在调查对象中普遍存在对考试的担忧;生理反应的值为 $5.50 \pm 2.340$ ;任务外行为值为 $5.49 \pm 2.186$ ;相比总分,对于考试焦虑产生的生理反应与任务外行为出现情况较少。

表2 关于儿童考试焦虑的调查结果表

	N	平均值	标准差
担忧思维	398	8.95	2.847
生理反应	398	5.50	2.340
任务外行为	398	5.49	2.186

### 3.2 关于儿童身体活动的调查与分析

身体活动结果主要对动态行为进行数据分析,动态行为包括三方面即:剧烈活动、适度活动和步行,与之相对应为高强度体力活动(Vigorous intensity physical activity, VPA)、中强度体力活动(Moderate intensity physical activity, MPA)和低强度体力活动(Light intensity physical activity, LPA)。

世界卫生组织WHO制定了《关于身体活动有益健康的全球建议》,其中包括5-17岁儿童青少年的身体活动建议每天累计至少60分钟中等到高强度身体活动;大于60分钟的身体活动可以提供更多的健康效益;大多数日常身体活动应该是有

表1 调查对象及问卷收发情况表

学校名称	问卷	发放问卷(份)	回收问卷(份)	有效问卷(份)
迎新街小学		120	113	105
太原市尖草坪区第二实验小学		130	123	103
恒大大都小学		130	122	103
黄河少儿艺术团培训班		60	50	42
小饭桌培训班		60	48	45

氧活动，同时，每周至少应进行3次高强度身体活动，包括强壮肌肉和骨骼的活动等。

从表3可以看出，调查显示学生每天剧烈活动平均值为34.54min，标准差为79.051；适度活动平均值为36.25min，标准差为34.960，即中高强度时间每天平均约为70.79min，大于WHO制定的标准60min，说明该区小学生的体力活动水平达到了标准水平，甚至高于标准水平。步行平均值为40.04min，标准差为53.049，低强度体力活动如果能转化到中高强度运动，将可带来更多种有益于健康的结果，说明青少年每日运动形式分布还有待改善，应调整青少年每日的运动时间和强度，以达到提高身体健康的目的。

表3 关于儿童身体活动的调查结果表

	N	平均值 (min)	标准差
剧烈活动	398	34.54	79.051
适度活动	398	36.25	34.960
步行	398	40.04	53.049
动态行为	398	110.83	116.807

3.4关于儿童考试焦虑与动态行为的相关性分析

对儿童考试焦虑与动态行为进行相关性分析，从表4中可以看出，担忧思维与剧烈的身体活动的显著性为0.174；与适度活动的显著性为0.556；与步行的显著性为0.071。生理反应与剧烈的身体活动的显著性为0.862；与适度活动的显著性为0.551；与步行的显著性为0.485；任务外行为与剧烈的身体活动的显著性为0.197；与适度活动的显著性为0.867；与步行的显著性为0.372。

该结果说明担忧思维，生理反应，任务外行为与剧烈的身体活动，适度的身体活动、步行以及总体动态行为之间均不存在相关性（P值均大于0.05），没有相关性的研究结果可能与调查人数、调查问卷的完成度等有关，需要进一步研究。

表4 考试焦虑与动态身体活动的相关性结果表

剧烈的身体活动		适度的身体活动		步行	动态行为
担忧思维	r	-0.068	-0.030	0.091	-0.012
	sig	0.174	0.556	0.071	0.814
生理反应	r	0.009	-0.030	-0.035	-0.026
	sig	0.862	0.551	0.485	0.599
任务外行为	r	0.065	0.008	0.045	0.054
	sig	0.197	0.867	0.372	0.283
	N	398	398	398	398

3.5关于儿童考试焦虑与静态行为的相关性分析

从表5中可以看出，静态行为与担忧思维的显著性为0.101（ $P>0.05$ ），与生理反应的显著性为0.695（ $P>0.05$ ），与任务外行为的显著性为0.002（ $p<0.01$ ），相关系数是0.157。结果说明，担忧思维，生理反应与静态行为之间不存在相关性，任务外行为与静态行为之间存在显著的

正相关关系。

表5 考试焦虑与静态身体活动的相关性表

	担忧思维	生理反应	任务外行为
静态行为	相关系数 -0.082	0.020	0.157
	显著性 0.101	0.695	0.002**
	个案数 398	398	398

4. 讨论

4.1对于儿童考试焦虑存在的原因讨论

所调查的儿童考试焦虑状况整体呈现较为良好，这可能与近些年国家提出的减负政策以及最新提出的双减政策有很大关系，说明所调查区域的减负政策得到了认真贯彻与落实。但数据显示仍然存在一些焦虑现象，主要集中在担忧思维方面上，说明学生还是比较担心自己的成绩好坏；担心考试成绩比预想的差；担心家长或（和）老师对考试成绩不同所表现出的不同态度；害怕被指责、责骂，这些担心可能与平时、考前家长或（和）老师强调成绩的重要性促使学生神经紧张造成的，也有可能这些焦虑的情况多发于五、六年级的学生当中，需要进一步进行相关方面的研究。

4.2关于儿童身体活动时间的讨论

2021年4月发布的《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》中指出：中小学校要严格落实国家规定的体育与健康课程刚性要求，小学三至六年级体育课每周3课时，着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间，大力推广家庭体育锻炼活动。所调查的儿童每天中、高强度活动平均时间约为70分钟，高于WHO规定的60分钟；再加上步行平均时间约为40分钟，总的身体活动时间是每天约110分钟，侧面反映该区小学生对于落实校内外各1小时（共120分钟）还略微差一些，据调查学校每周3课时的体育课是充分保障的，略差的10分钟身体活动需要家长和孩子在课后去完成，比如进行一些亲子体育活动或游戏。

4.3关于儿童身体活动与考试焦虑相关性的讨论

研究表明，三种考试焦虑与动态身体活动之间不存在相关关系，担忧思维，生理反应与静态行为之间不存在相关性，这可能与被调查学生存在考试焦虑的比例比较小有关，也可能与调查对象人数过少有关，也有可能是在调查中记录的活动时间有偏差有关，需要进一步扩大样本进行研究。

调查结果经数据分析显示，考试焦虑中的任务外行为的发生与静态行为之间存在显著的正相关关系。任务外行为包含考试时东张西望、看着别人、玩笔和难以坐住等行为，如果儿童平时的静态行为过多容易造成考试时出现较多与考试无关的行为，进而影响考试成绩。在儿童日常学习和生活中应该减少静态行为，以防止考试或学习中任务外行为的出现。

（下转第921页）

培养,将职业资格标准融入教学内容,增强学生的岗位胜任能力。

3.4 医学类常用词语汉越互译词库建立为培养双语护理人员提供了坚实的基础,对提升中越边境医护人员的服务能力具有重要的作用。

3.5 构建医教协同、双元育人的人才培养模式,形成地方特色课程,探索医教协同培养医学人才的有效机制及管理体系,强化双方的主体责任和管理职责,建立健全组织机构,加强对医学教育的统筹管理和组织保障,对其他高校具有借鉴价值和推广意义。

我院以培养服务边境高素质医护人才为出发点,创新人才培养模式,切实优化课程体系,打造院校“双元”育人环境,培养适合现代化经济社会发展需要的、具备人文科学知识及开展整体护理所必需的理论知识、规范的临床护理技能、懂语言、有良好的职业道德和人文修养的高素质护理人员,提高服务边境医疗卫生工作的水平和质量,保障边民的健康。

健康。

#### 参考文献

[1] 王雪莉. 构建以技能训练为核心的一体化实践教学体系[J]. 中国科教创新导刊, 2013, 04: 151.

[2] 徐杰. PBL教学法对提高胃肠外科护理带教效果的分析[J]. 中国高等医学教育, 2019 (1): 136, 143.

[3] 丁雯瑾, 范建高, 归曦, 等. 双语查房在临床医学教学中的应用研究[J]. 中国高等医学教育, 2019, 02: 78.

[4] 张存贵. 新工科建设背景下学科交叉融合人才培养模式的探索与思考[J]. 职业技术教育, 2019, 17 (40): 18.

课题: 云南省教育厅科学研究基金项目《医学类常用词语汉越互译词库建立》(项目编号: 2021J1257)

#### 作者简介:

陈云梅(1969-), 女, 汉族, 籍贯(云南省楚雄州), 大学本科学历, 教授, 研究健康护理专业群的建设。

(上接第888页)

#### 5. 结论与建议

5.1 所调查儿童的中高强度的身体活动时间达到了国家规定的日运动时间,但总体每日运动时间不足,可在低强度体力活动时间上适度增加;

5.2 4到6年级儿童普遍存在考试焦虑的状况,考试焦虑主要体现在担忧思维上,建议考试前后做相关心理引导;

5.3 考试焦虑中的任务外行为的发生与静态行为之间存在显著的正相关关系,减少静态行为时间可以避免任务外行为的发生。

#### 参考文献

[1] 祁莉; 陈祉妍; 王雅蕊; 张华. 儿童考试焦虑量表简版的修订[J]. 教育科学研究, 2019, (10): 42-46.

[2] 苗盼. 小学生的考试焦虑及其与社会比较倾向的关系研究[D]. 上海师范大学, 2015.

[3] 王超. 中国儿童青少年日常体力活动推荐量研究[D]. 上海体育学院, 2013.

基金项目: 2021年山西省大学生创新创业项目

#### 作者简介:

因杰秀, 山西新绛, 太原工业学院体育系副教授。