

高三学生考试焦虑的干预研究

宋晨薇

(牡丹江师范学院 黑龙江 牡丹江 157000)

【摘要】随着社会的发展,考试焦虑成为学生常见情绪问题,这是一种消极情绪,在影响学生学习成绩的同时也会对学生身心发展产生消极影响。本研究主要是通过比较干预内容与干预方法对高三年级学生考试焦虑的影响,探究出考试焦虑的有效干预因素,为高三学生考试焦虑提供新的干预思路。

【关键词】考试焦虑;考试焦虑辅导;学习技能课程

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.271

一、问题提出

国外Mandler对认知测验成绩差异和考试焦虑的关系进行了系统的心理学领域的研究,提出考试焦虑者由于受到和考试无关的认知影响,如批评或担忧,从而影响考试成绩。国内郑日昌出版了《考试焦虑的诊断和治疗》一书,成为我国首本关于考试焦虑的著作。国内在考试焦虑方面更多侧重于应用研究。李亚兰对在校的初中生开展六次关于积极情绪的活动课程辅导。张崇福对在校的五名高中生做个案研究。刘家宇对高中生即开展团体心理辅导,又开展了个别辅导。刘儒德对高一和高二两个年级的学生展开了团体辅导活动。陈殊殊对高校大一年级新生进行了以认知行为为主题的团体辅导活动。刘会兰针对初中一年级学生中高考试焦虑者进行团体辅导。朱浩对二十三名中学生采用认知行为疗法的干预辅导方式进行团体辅导。在考试与学习技能方面刘佳宇把考试技能的训练当做是一次团体训练课程。目前,国内学者只有田宝专门对考试技能训练及学生学习做了有效探究,他将考试定为二百零九名高中学生,将考试焦虑的学生分为技能缺乏、生理唤醒以及认知主导三类,分别对考试焦虑者进行考试技能训练及学习的考察,以探究其对考试焦虑者的影响。探究结果表明考试技能训练和学习能够有效的提高考试焦虑者的考试成绩,但不能有效的改善焦虑水平。

二、研究对象与方法

(一) 被试

使用TAS量表筛查出TAS总值 ≥ 15 分的具有考试焦虑危机的高三年级学生。

(二) 研究工具

本研究用到的研究工具主要有TAS、Sarason考试焦虑量、学习技能课程评估问卷及考试焦虑辅导评估问卷。

(三) 统计方法

采用SPSS和AMOS软件进行数据录入和处理分析。

三、干预辅导实施

(一) 团体辅导方案

第一次

1. 我学你做,每位学生做一个表情其他人跟着做,放松心情;

2. 滚雪球,后面的先介绍前面的学生再介绍自己,促进成员间了解;

3. 棒负心汉,成员依次说出其他成员名字,相互认识;

4. 共制团规,成员共同制定团规并签字,更好的共同遵守;

5. 简短总结,预告第二次活动。

第二次

1. 爱在指间,成员比划数字,每个数字代表成员间不同熟悉程度,增加亲密密度;

2. 分享,成员看到别人的手指比自己多或少时,有什么感受,接纳自己;

3. 你眼中的考试,成员依次说考前、考中、考后的想法,考察成员对考试的认知;

4. 你一言我一语,其他成员帮助其找到对考试不合理的认识,正确认识考试;

5. 简短总结,预告第三次活动。

第三次

1. 心中有碍,成员在障碍通前进,放松心情;

2. 合理情绪疗法,接上次活动把每种不合理认识换一个角度写出新的认识,转变对考试的认知;

3. 自我调整,根据给出的格式填写完整句子,调整情绪;

4. 简短总结,预告第四次活动。

第四次

1. 深呼吸,深吸一口气,使他达到肺部,然后缓慢的呼出来;

2. 想象放松,跟随指导语均匀呼吸,想象暖流在身体内运动;

3. 音乐放松,舒伯特《小夜曲》、春江花月夜、四季春等;

4. 简短总结,让成员舒缓焦虑的情绪,达到放松的状态,预告第四次活动。

第五次

1. 激励留言卡,在彩纸上画上爱心并写上鼓励语,鼓励他人;

2. 真情表达,所有成员对一名成员送上一句鼓励语,获得信心;

3. 坦然面对,领导者通过指导语鼓励成员,增强信心;

4. 齐声歌唱,所有成员齐声歌唱真心英雄,激昂的气氛中结束团体活动。

(二) 学习技能课程方案

1. 介绍课程概况,包括课程的内容、形式等,掌握学生的课堂期待;

2. 制定学习计划,如何制定学习目标,科学合理的制定学习计划;

3. 良好的学习状态,调整学习状态的意义,保持良好学习状态方法;

4. 高效获得知识,良好的学习方法及习惯,阅读与记笔记的技巧;

5. 高效识记知识,如何又快又准的找到关键信息;

6. 考试前夕生活安排,怎样准备考前复习,怎样保持良好的身心状态。

(三) 实施具体过程

将被试分为控制组和实验组进行前测。实验组一三进行时长为45分钟的团体辅导五次;实验组二进行时长为45分钟的考试技能与学习方法课程。全部结束后对实验组进行一次后测。对照组不实施干预辅导。

四、结果分析

结果表明,实验组被试进行干预辅导前被试的焦虑水平没有差异。在对实验组一二被试进行干预辅导后无差异,但实验组一焦虑水平有降低,实验组二焦虑水平有升高,实验组三的被试的考试焦虑水平有显著降低。对照组被试的焦虑水平显著增高。

被试在进行干预辅导前,物理和数学成绩有差异,实验组三的数学成绩低于实验组一,且高于实验组二的数学成绩。对照组的物理成绩显著高于实验组二三的物理成绩。被试在进行干预辅导后,实验组一被试学习总成绩没有显著变化,化学和英语成绩升高;实验组二化学和英语成绩升高;实验组三化学成绩有升高;对照组学习成绩均无变化。

在进行团体辅导后,实验组一三被试对辅导的掌握程度有升高;实验组二被试在课程辅导结束后,对于考试技能和学习方法的掌握有升高,焦虑水平降低。

五、建议

应该重视学习技能培训在考试焦虑辅导中的必要作用,在考试焦虑辅导中纳入学习技能训练。如果能在学科教学中渗透学生考试与学习能力的培养,使学习的内容和方法紧密相连,学生则能够更加熟练的掌握考试技巧和学习方法,提高学习成绩,从而也能够显著的降低考试焦虑水平。作为辅导者可以适时根据不同干预对象制定不同辅导方案,以最大限度地提高辅导效率。

参考文献

- [1]陈殊殊. 认知行为团体辅导对大一学生考试焦虑的影响[D]. 湖南师范大学, 2013.
- [2]刘家宇. 高考考试焦虑的干预研究[D]. 东北师范大学, 2010.
- [3]刘儒德. 高中生考试焦虑的团体辅导干预研究[J], 心理发展与教育, 2007, 23(4): 68-72.
- [4]田宝. 不同类型考试焦虑影响考试成绩的差异模式[J]. 心理发展与教育, 2004.
- [5]朱浩. 认知行为疗法对初中生考试焦虑的干预研究[D]. 扬州大学, 2010.