

应届与往届考生高考前心理状态对照研究

金毅琼 焦 金

【摘要】目的 调查参加 2014 年高考的应届、往届考生考前心理状态,为其心理辅导提供参考依据。**方法** 采用随机数字法选取 2014 年天水市应届考生及往届高中毕业生各 184 名为调查对象,采用状态-特质焦虑问卷(STAI)、匹茨堡睡眠质量指数(PSQI)、焦虑自评量表(SAS)、汉密尔顿焦虑量表(HAMA)对两组考生进行考前测评。**结果** ①SAI 评分应届考生高于往届考生,差异有统计学意义 [(58.38 ± 7.88) 分 vs. (58.38 ± 7.88) 分, ($P < 0.05$)]; 而 TAI 评分往届考生高于应届考生,差异有统计学意义 [(48.97 ± 8.28) 分 vs. (50.24 ± 6.29) 分, ($P < 0.05$)]; ②PSQI 评分往届考生高于应届考生,差异有统计学意义 [(12.38 ± 5.37) 分 vs. (15.08 ± 5.70) 分, ($P < 0.01$)]; ③SAS 和 HAMA 评分往届考生高于应届考生 [(53.46 ± 6.48) 分 vs. (55.18 ± 4.94) 分]、[(13.87 ± 1.53) 分 vs. (1.23 ± 1.62) 分] (P 均 < 0.01)。**结论** 高考生参加高考前均出现明显的焦虑症状,且往届考生较应届考生更明显、检出率高,同时往届考生睡眠质量明显较应届考生差。

【关键词】 高考; 应届考生; 往届考生; 心理状态; 心理疏导

中图分类号: B844.2

文献标识码: A

doi: 10.11886/j.issn.1007-3256.2015.02.028

Fresh and the former candidates to participate in the comparative study of the psychological state before the college entrance examination

JIN Yi - qiong, JIAO Jin

The Third Hospital of Tianshui, Tianshui 741000, China

【Abstract】Objective To investigate the fresh/former to attend the university entrance exam 2014 to reveal their mental state and provide psychological counseling to those who obviously have psychological problems. **Methods** The 2014 Tianshui graduating examinee 184 and previous high school graduates in 184 as the research object, by using the State - Trait Anxiety Inventory (STAI), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Self - rating Anxiety Scale (SAS), Hamilton Anxiety Scale (HAMA) before the evaluation of two groups of staff. **Results** ①The SAI scores of the fresh was higher than the former candidates [(58.38 ± 7.88) vs. (58.38 ± 7.88), ($P < 0.05$)], and the TAI scores of the former candidates was higher than the fresh candidates [(48.97 ± 8.28) vs. (50.24 ± 6.29), ($P < 0.05$)]. ②The PSQI score of the former candidates was higher than the fresh candidates [(12.38 ± 5.37) vs. (15.08 ± 5.70), ($P < 0.01$)]. ③SAS and HAMA scores of the former candidates were higher than the fresh candidates [(53.46 ± 6.48) vs. (55.18 ± 4.94), ($P < 0.01$)], [(13.87 ± 1.53) vs. (1.23 ± 1.62), ($P < 0.01$)]. **Conclusion** The college entrance examination students participate in college entrance examination before appeared obvious symptoms of anxiety, and the previous candidates is graduating examinee more obvious, high detection rate, at the same time, the sleep quality was significantly higher than the previous candidates graduating examinee difference.

【Key words】 College entrance examination; The fresh candidates; The previous candidates; Psychological status; Psychological counseling

高考可以说是孩子命运的分水岭,考生对能否取得好的高考成绩倍感担心,往往出现考前焦虑现象。考试焦虑是在一定的应试情境激发下,受个体认知评价能力、人格倾向与其他身心因素所制约,以担忧为基本特征,以防御或逃避为行为方式,通过不同程度反应所表现出来的一种心理状态^[1],可伴有失眠、消化机能减退、全身不适和自主神经系统功能

失调等症状^[2]。适度的考试焦虑可唤起大脑皮层的兴奋,对于考生集中注意、活跃思维有积极的作用,有助于激发学生潜能^[3]。但过度焦虑不利于复习和应试,会降低学生的学习效率和考试成绩,也会影响学生的身心健康^[4]。研究表明^[5-6]考试焦虑在应届高三学生中普遍存在,但有关往届高考学生考试焦虑和睡眠状况的研究较少。为进一步了解往届高考学生考前心理状态,为采取有针对性的措施以缓解考生的考前焦虑提供依据。

作者单位: 741000 天水市第三人民医院

1 对象和方法

1.1 对象 于 2014 年 4 月 26 日 - 4 月 30 日采用随机数字表法抽取天水市某高中 2014 年参加高考的应届高三毕业生 184 名,其中男生 100 名(54.3%),女生 84 名(45.7%),发放调查问卷 184 份,收回有效问卷 184 份,有效问卷回收率 100%,平均年龄(17.57 ± 1.06)岁;于 2014 年 4 月 21 日 - 4 月 25 日采用随机数字表法抽取天水市某补习学校往届高中毕业生 184 名,发放调查问卷 184 份,收回有效量表 184 份,有效率问卷回收率 100%,其中男生 118 名(64.1%),女生 66 名(35.9%),平均年龄(19.52 ± 1.90)岁。均按照自愿原则接受调查,调查者既往均身体健康,无严重躯体疾病和精神病史。

1.2 调查方法 采用问卷调查法与访谈法。以班级为单位进行调查。由经过统一培训的调查人员进行指导,说明调查的目的、量表填写方法及注意事项,要求考生根据自己最近一月的实际情况独立完成量表。应届高中毕业生于 2014 年 4 月 26 日 - 30 日统一完成自评量表。然后一对一进行汉密尔顿焦虑量表(Hamilton Anxiety Rating Scale, HAMA)调查。往届高中毕业生于 2014 年 4 月 21 日 - 25 日进行调查。调查结束后由调查员当场收回调查量表。

1.3 调查工具 ①一般情况调查问卷:包括姓名、性别、年龄、住址、联系电话、应届考生、往届考生等信息;②状态-特质焦虑问卷(State Trait Anxiety Inventory, STAI):该问卷由指导语和两个分量表共 40 个条目组成。第 1 ~ 20 项为状态焦虑量表(State Anxiety Inventory, SAI)。其中半数为描述负性情绪的条目,半数为正性情绪条目。主要用于测评即刻的或最近某一特定时间或情景的恐惧、紧张、忧虑和神经质的体验或感受。第 21 ~ 40 项为特质焦虑量表(Trait Anxiety Inventory, TAI),用于测评经常的情

绪体验;③匹兹堡睡眠指数量表(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI):用于测评被试最近睡眠质量,总分 0 ~ 21 分,得分越高,睡眠质量越差,被试完成该问卷需要 5 ~ 10 分钟;④焦虑自评量表(Self-rating Anxiety Scale, SAS):主要测评现在或过去一周时间内被试的主观感受,中国正常人总粗分上限为 40 分,标准总分为 50 分;⑤汉密尔顿焦虑量表(Hamilton Anxiety Rating Scale, HAMA):用来测评被试焦虑症状的严重程度。

1.3 统计方法 采用 SPSS11.5 进行统计分析,计量资料采用方差分析、计数资料采用 χ^2 检验。

2 结果

2.1 应届与往届考生 STAI 评分比较 应届和往届考生的 SAI 和 TAI 评分均高于常模,差异有统计学意义(P 均 < 0.01)。应届考生 SAI 得分高于往届考生,往届考生 TAI 得分高于应届考生,差异有统计学意义(P 均 < 0.05)。见表 1。

表 1 应届考生与往届考生 STAI 评分比较($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	SAI 评分	TAI 评分
应届考生($n = 184$)	58.38 ± 7.88	48.97 ± 8.28
往届考生($n = 184$)	56.01 ± 7.48	50.24 ± 6.29
常模	38.97 ± 8.45	41.31 ± 7.54
F	2.69	2.61
P	< 0.05	< 0.05

2.2 应届与往届考生睡眠情况比较 调查显示,主观感觉睡眠质量好者在应届考生中有 18 人(9.8%),而在往届考生中仅有 5 人(2.7%),差异有统计学意义($\chi^2 = 7.84, P < 0.01$);睡眠时间往届考生少于应届考生,差异有统计学意义($P < 0.01$),PSQI 评分往届考生高于应届考生,差异有统计学意义($P < 0.01$)。见表 2。

表 2 应届与往届考生睡眠情况比较

项目	应届考生	往届考生	χ^2	P
睡眠时间满意与否				
满意	好(≥7 小时)	18	25.48	0.000
	一般(6 ~ 7 小时)	86		
不满意	较差(5 ~ 6 小时)	74	25.48	0.000
	差(≤5 小时)	6		
睡眠时间(h)	5.43 ± 0.83	4.93 ± 0.94		0.002
PSQI 评分(分)	12.38 ± 5.37	15.08 ± 5.70		0.007

2.3 SAS 与 HAMA 评分比较 应届考生高考前 SAS 评分 >50 分有 116 人(63.0%) ,其中轻度焦虑 51.1% ,中度焦虑 12.0% ,往届考生分别有 152 人(82.6%)、59.2% 和 23.4% ,往届考生焦虑症状检出率高于应届考生 ,差异有统计学意义($\chi^2 = 17.80$, $P < 0.01$)。应届与往届考生 SAS 评分分别为(53.46 ± 6.48)分、(55.18 ± 4.94)分 ,均高于国内常模得分 ,差异均有统计学意义($P < 0.01$)。往届考生 HAMA 评分高于应届考生 [(13.87 ± 1.53)分 vs. (11.23 ± 1.62)分 , $P < 0.01$] ,应届考生考前 HAMA 总评分 > 7 分即可能有焦虑者 126 人(68.4%) ,HAMA 总评分 > 14 分即肯定有焦虑者 41 人(22.3%)。往届考生分别为 163 人(88.6%)和 75 人(40.8%) ,往届考生有焦虑症状者多于应届考生 ,差异有统计学意义($\chi^2 = 14.55$ $P < 0.01$)。

3 讨 论

国内研究显示 ,高考学生考试焦虑较严重^[7-9]。本研究结果显示 ,焦虑症状检出率往届考生高于应届考生($P < 0.01$) ,以中度焦虑症状为主 ,轻中度焦虑症状检出率也高于苏普金^[10]的报道 ,这可能与天水处于欠发达地区 ,高考压力较大有关。同时应届和往届考生在参加高考前均有不同程度的睡眠问题 ,往届考生更明显 ,这可能与往届考生多已参加过高考 ,受周围同学、家长及已上大学同学的影响 ,晚上学习的时间更长有关。本研究还显示 ,不管应届考生还是往届考生 ,在面临高考时均会出现焦虑现象。因此 ,应进一步加强考生高考前的心理辅导 ,特别是往届考生。

本研究还存在一些不足之处。傲天侠等^[11]研究已表明不同人格特征的差异是造成个体之间考试焦虑程度差异的内在原因。因此本研究试图减少由个体差异对研究结果带来影响 ,但由于时间短 ,未能较好均衡人格特征因素对结果的影响。

参 考 文 献

- [1] 韦耀阳 ,向光富 ,谭雪晴. 高考生考试焦虑、自尊及应对方式的关系研究[J]. 教育测量与评价(理论版) 2013(8):47-51.
- [2] 王凌志 ,兴美丹. 考试焦虑研究现状及存在的问题[J]. 卫生职业教育 2008 26(20):46-47.
- [3] 乐燕娜 ,季国平 ,朱瑾. 南医大附属医院 7 年制临床医学见习生与实习生考前焦虑情况调查[J]. 中国高等医学教育 2010 , (12):86-87.
- [4] 李兴英. 高三学生考试焦虑的心理干预效果研究[J]. 当代护士(下旬刊) 2013 (2):165-167.
- [5] 黄艳生 ,谭钰 ,陈德欣 等. 广州市高三学生考试焦虑现状与应对行为分析[J]. 中国健康心理学杂志 ,2013 21(1):107-109.
- [6] 孙雨竹 ,陈刚. 学生高考前考试焦虑状况及其影响因素研究[J]. 中国健康心理学杂志 2012 20(6):867-868.
- [7] 朱丽娅. 在 307 名高考生考试焦虑问题分析[J]. 中国行为医学科学 2001 10(5):495.
- [8] 张金凤. 高三学生高考前心理状态调查及心理干预效果的分析[J]. 中国医药指南 2014 12(14):375-376.
- [9] 张燕 ,唐根富 ,沈国栋 等. 寿县农村高三学生考试焦虑及影响因素分析[J]. 中国学校卫生 2010 31(11):1380-1381.
- [10] 苏普金. 高三学生考试焦虑影响因素及其与焦虑抑郁症状的关系[J]. 中国学校卫生 2011 32(7):850-852.
- [11] 傲天侠 ,赵志瑜. 考试焦虑的相关应用研究[J]. 吉林省教育学院学报 2010 6(26):17-19.

(收稿日期:2015-02-03)

《四川精神卫生》杂志邮发代号:62-283