

## 关于考试焦虑的研究综述

辛国钰

吉林体育学院 吉林长春

**【摘要】** 考试焦虑作为一种负面情绪，不仅在学生的学业成绩上会产生负面影响，对学生的身心健康也会造成不良影响。本文以考试焦虑为出发点，考试焦虑的影响因素及其治疗方法进行综述，以期为我国学者在考试焦虑研究方面提供一定的参考。

**【关键词】** 考试焦虑；影响因素；干预方法

**【收稿日期】** 2024年11月15日 **【出刊日期】** 2024年12月26日 **【DOI】** 10.12208/j.ije.20240103

### Research overview on exam anxiety

Guoyu Xin

Jilin Sport University, Changchun, Jilin

**【Abstract】** Exam anxiety as a negative emotion, will not only have a negative impact on students' academic performance, but also have a negative impact on students' physical and mental health. This article takes exam anxiety as the starting point, and summaries the influencing factors and treatment methods of exam anxiety, in order to provide a certain reference for Chinese scholars in the study of exam anxiety.

**【Keywords】** Exam anxiety; Influential factors; Intervention method

### 引言

考试焦虑是指个体在考试情境刺激下表现出紧张、恐惧、烦躁等负情绪的一种异常心理状态，过度的焦虑会引起一定认知活动偏差，若长期处于这种负性状态，对情感和认知以及人格产生不同程度的损害，甚至对身心健康发展造成不良影响。有鉴于此，影响考试焦虑因素及干预方法十分重要。因此，本文重在通过对考试焦虑影响因素和干预方法进行综述。

#### 1 考试焦虑的概念

在林崇德（2003）等心理学家所撰写的《心理学大辞典》中将焦虑解释为：“当个体预料会有产生某种不良后果或模糊性威胁出现时产生的不愉快情绪，主要表现为紧张不安、忧虑、恐惧等特点。”

迄今为止，关于考试焦虑（Test Anxiety, TA）概念没有统一定义，学者从不同角度对考试焦虑做出理解。Wolpe（1958）指出考试焦虑是一种长期的、有条件的情绪反应。此外，Sarson（1978）等人认为，当个人认为当下的考试情境对自己可能产生不良影响，因而导致学习动机降低，会产生紧张、害怕等情绪反应状

态。

我国学者对考试焦虑相关研究起步较晚，但取得了一定成绩。郑日昌等人（1990）研究发现考试焦虑是在考试情境下结合个体自身特点，表现出消极情绪反应。杨明均（2001）认为，考试焦虑是一种复杂的情绪现象，指当个体意识到考试场景对自己造成某种潜在威胁时产生的一种紧张内心体验，是学生对考试表现出的特殊心理反应。田宝（2001）研究指出，考试焦虑是个体对要面对的具体的考试情景，在心理上表现出认知不平衡的反应特点。

#### 2 考试焦虑的理论模型

##### 2.1 干扰模型（Interfere Model）

干扰模型指出，考试焦虑产生的原因在于学生在考试情景中出现干扰其正常解决问题思维之外的其他东西。Wine等人（1971）研究发现，在考试情境中产生高焦虑水平的状态，使个体无法将注意力放到当下考试中，从而学生在考试过程中认知加工水平受阻，进而使学生产生负情绪，最终导致考试焦虑。该理论相关学者研究发现，影响考试焦虑的因素可以以对个体认

知加工做干扰,个体通过回忆考试情境中的信息并对信息进行重组加工,从而削弱考试焦虑给学生造成的消极影响。

## 2.2 缺陷模型 (Deficit Model)

该理论认为考试焦虑产生本质是学生没有切实可行的学习方法,使学生在应对考试中无法对已学知识进行重组加工,因此无法更好的完成考试。Desiderato 和 Koskinen (1969), Mitchell 和 Ng (1972) 等学者研究得出,在学习技能上,不同程度考试焦虑水平的学生其学习技能水平有所差异,考试焦虑水平越高的学生往往缺少有效的学习技能。Culler 和 Holahan (1980) 等学者总结并提出了考试焦虑的缺陷模型。研究表明,在考试中表现较差的学生往往考试焦虑程度较高,其产生的最根本原因是由于较高考试焦虑的学生更缺乏有效的学习技能和考试技能。缺陷模型认为,考试焦虑程度高的学生,一方面学习技能欠缺导致学生对所学知识进行全面详细的储存;另一方面,考试技能欠缺使学生在考试情境中无法在头脑中对已学知识进行提取、重组、加工和再创造,从而导致无法更好的应对考试,对自我能力产生怀疑,进而导致自我效能感水平降低,最终引发考试焦虑问题。

## 2.3 交互模型 (Transactional Model)

Spielberger (1995) 等学者对干扰模型和缺陷模型两者整合的基础上提出考试焦虑交互模型,该模型强调个体与评价情景之间的作用关系,并且与认知相关联,此外,考试焦虑受威胁觉知、个体差异、对考试的评价和产生结果等因素的影响。根据该模型,考试情境中个体对自己应对考试的能力进行自我怀疑的认知成分被激活,从而导致考试焦虑出现。若个体持久的对考试表现出消极抵触态度,便容易出现学业成绩下降,使学生变得更加自我否定产生错误认知,进而增加学生的考试焦虑水平。Zeidner 和 Matthews (2005) 将考试焦虑过程与个体参照加工模型相结合,使交互模型进一步得到发展,它是个体对外部威胁刺激可能产生结果的反应,因此导致了考试焦虑的表现。

## 3 考试焦虑的测量工具

首个关于考试焦虑的问卷是由 Sarason 和 Mandler (1952) 编制的考试焦虑问卷 (Test Anxiety Questionnaire, TAQ),但没有具体划分维度,主要用于学生考试焦虑的自我评估。之后 Sarason & Stoops (1978) 在 TAQ 的基础上建立了包含 37 道题目的考试焦虑量表 (Test Anxiety Acale, TAS),是世界上认可度高和使用广泛的量表之一。Liebert 和 Morris (1967) 建立以

担忧和生理唤醒作为维度的考试焦虑二维模型,之后在此基础上编制考试焦虑量表 TAI (Test Anxiety Inventory),此量表主要用来测量学生在考试前、中、后状态下的焦虑体验情况。

在我国主要是以翻译修订国外量表的方式达到考试焦虑评估的本土化,有学者在现有考试焦虑研究成果基础上,编制适合本土学生且信效度较高的考试焦虑量表。郑日昌 (1994) 以我国国情为背景发表了符合我国学生特点的考试焦虑诊断量表 (TAT),有较好的信度和效度。此外,凌全轻 (1985) 是将国外考试焦虑量表 (TAT) 引进中国的第一人,此后有学者王康才 (2001) 对量表进行翻译,并根据中国制度和学生的实际情况验证了 TAS 量表在国人测试中的信效度,之后学者叶仁敏 (1988) 等学者根据我国现实情况对量表 (TAI) 进行了中国版本与常模的修订。

## 4 考试焦虑的影响因素

### 4.1 内部因素

#### 4.1.1 遗传与成熟水平

遗传是指亲子之间通过基因的传递,后代表现出与亲代性状相似性的现象。郑日昌 (1990) 等学者在研究中得出,兄弟姊妹更容易表现出焦虑的倾向,此研究证实了遗传对考试焦虑有一定的影响。

学生的考试焦虑水平在不同年龄阶段表现上有所不同,其中生理成熟度可以影响考试焦虑程度。Dan (2014) 等人研究发现,高中生的考试焦虑程度要远低于大学生。

#### 4.1.2 个体人格特征

人格是指个体对人、对事等方面表现出来的相对稳定且有一定倾向的内在心理品质。人格对个体心理发展具有重要影响,因此考试焦虑与人格特质两者之间的关系引起研究者关注。其中代表性学者周玮 (2006) 等人研究表明,高中生考试焦虑水平与情绪稳定性等关系上表现出显著正相关,与内外向关系则表现出上负相关。

#### 4.1.3 个体认知

自我认识是指个体对自己的思维、情绪、价值观等方面的自我觉察。张承芬 (1992) 在探索考试焦虑与自我能力知觉关系时指出,个体自我能力与考试焦虑水平呈负相关,当个体越能知觉自我能力,焦虑程度往往越低;当个体对自我能力知觉越低,考试焦虑便会越高。此外,学者孟宪鹏 (2006) 研究指出,学生的自尊水平与考试焦虑两者之间呈显著负相关,学生的自尊水平越高,考试焦虑的水平则越低。

## 4.2 外部因素

### 4.2.1 家庭环境

布朗分布伦纳 (Bronfenbrenner) 提出的生态系统理论中指出, 微观系统是直接作用于个体的环境, 而家庭环境处于微观系统中, 在学生身心健康中占据重要地位。洪明 (2002) 认为关注较少的家庭教育失误对中学生考试焦虑程度有重要影响。此外, 席新 (2007) 指出, 影响中学生考试焦虑的家庭因素包括家长保护过度、期望过高等。

### 4.2.2 学校环境

学校是学生学习的重要场所, 教师和同伴对学生考试焦虑的影响不可忽视。刘金同 (2006) 等学者研究指出, 基于刻板印象的存在, 成绩优良学生获得教师更多的关注度、拥有良好的师生关系的学生更容易产生考试焦虑。杨红 (2016) 研究表明, 教师期望水平与学生考试焦虑程度表现出负相关, 即教师对学生的期望水平越高, 学生考试焦虑表现越低。

### 4.2.3 社会环境

国家教育政策影响学校采取何种教育方式, 进而影响学生对考试持有的态度。“唯分数论”“分分分我的命根”等现象对学生对待考试问题的认知和理解产生影响, 从而产生因害怕考试失利产生考试焦虑情绪。卢欣荣 (2005) 研究指出, 学生考试焦虑程度与学校、社会压力之间存在负相关。类似地, 钱泞泞 (2014) 研究发现, 得到社会支持与考试之间呈现负相关, 学生得到的社会支持越少, 越容易产生考试焦虑。

## 5 考试焦虑的干预方法

### 5.1 认知中心疗法

#### 5.1.1 认知行为疗法 (Cognitive-Behavior Therapy)

认知行为疗法 (CBT) 是与焦虑者交谈关于学习、生活等方面的问题, 来获得其对考试知觉和看法, 通过对个人的认知注意、重构、行为等方面的训练探究考试焦虑产生的根源, 进而对考试保持一种合理正向的态度。Hembree (1988) 研究得出, 认知干预策略比直接行为疗法对缓解考试焦虑、提高学业成绩效果更显著。此外, Ugwuanyi (2022) 等学者研究表明, 认知疗法与音乐相结合可以降低考试焦虑程度。

#### 5.1.2 正念认知疗法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)

随着考试焦虑治疗方法不断地发展和改进, 在治疗方向和方式更多的从临床转向行为, 认知领域也越来越受到大家的认可。钟佳涵 (2015) 等学者发现正念认知练习对缓解大学生焦虑水平有较好效果, 且可以

促进自身的身心健康水平的发展。此外, Carsley 和 Heath (2018) 研究也证实此结论, 研究者通过正念色彩对考试焦虑进行干预研究发现, 正念色彩训练对降低考试焦虑效果显著。

### 5.2 情绪中心疗法

#### 5.2.1 合理情绪疗法 (Rational-Emotive Therapy)

合理情绪疗法 (RET) 是情绪疗法中最为关键的疗法, 该疗法认为考试焦虑的产生不是由考试事件本身引起的, 而是学生对考试本身产生不合理信念所导致。基于此, 系统分析不合理信念产生的原因, 并帮助改变不合理信念, 便可达到降低学生考试焦虑程度的作用。张田 (2009) 将合理情绪疗法和行为疗法相结合, 通过团体辅导对考试焦虑的学生进行干预得出, 在学科不同、性别不同等因素情况下, 团体成员间的多向沟通与交流可以有效缓解学生的考试焦虑。

#### 5.2.2 放松训练法 (Relaxation Training)

放松训练 (RT) 是对考试焦虑非药物治疗中使用最广的一种方法, 其中包括渐进性肌肉放松法、深呼吸放松法和暗示控制放松法等。最具代表性的是渐进性肌肉放松法, 该方法主要通过循环交替收缩和放松自己的骨骼肌群两种方法, 是个体体会肌肉的松紧变化情况, 从而实现缓解考试焦虑的一种自我训练方法。舒尔兹 (T.W.Schultz) 是最早提出并将该技术进行使用的心理学家, 并成功地运用于各个领域, 此方法在考试焦虑的治疗上也取得明显的效果。

#### 5.2.3 系统脱敏法 (Systematic Desensitization Therapy)

系统脱敏法 (SDT) 是在放松的基础上, 利用对抗性条件反射原理, 想象引发焦虑的刺激场景, 诱导学生暴露自己的焦虑情绪, 并与放松训练相结合, 通过反复训练, 逐步使学生的神经过敏性反应减小直到消失的治疗法。朱晓峰 (2003) 研究表明, 系统脱敏法与音乐治疗相结合可以缓解学生考试焦虑水平。同样, 王天剑 (2019) 的研究发现, 系统脱敏法可以缓解大学生的考试焦虑程度, 此做法在治理效果上呈现出较持续性和稳定性的特点。

### 5.3 技术中心疗法

此疗法从学生学习本身出发, 目的是提高学生考试技能和能力的培养, 通过传授正确的学习方法和有效问题解决能力来调节学生的认知过程, 间接缓解考试焦虑水平。技术疗法是教给考试焦虑者如何学习, 帮助考试焦虑者在考试时有效地编码、组织、储存和提取信息已学知识, 以便更加从容自信应对考试, 最

终减少考试焦虑。

情绪中心治疗和认知中心治疗对缓解考试焦虑相对技术中心疗法有更好的治疗效果，对于考试焦虑要根据焦虑者的具体状况采取适当有效地治疗方法。在文献整理过程发现，多元治疗方法效果在多数情况下比单一治疗方法效果更加明显。

#### 5.4 其他干预疗法

焦点解决短期治疗（Solution-focused brief therapy, SFBT）作为一种后现代短程心理疗法，将传统模式中的“关注问题、”转向“关注未来”，积极正向引导，激发学生的能量，设置具体清晰、可操作的短期焦点目标，坚持“慢慢来”准则，积极肯定微小变化，并秉持小改变积累促成大的变化，期待当事人的蜕变。Aihie（2018）研究证明 SFBT 对考试焦虑的干预效果显著；商文智（2022）采用焦点解决短期治疗的基本理念和核心技术对大四考研学生进行个案研究，结果表明该疗法取得显著成果，增强学生考研自信、巩固知识结构，帮助学生掌握放松训练的方法，改善睡眠状况，降低了学生考研焦虑程度。

#### 6 结语

目前，对考试焦虑的研究已经取得一定成果，个体因素、家庭因素、学校因素、社会因素都是对学生考试焦虑产生的重要影响，对研究考试焦虑干预提供有力支撑，但现有研究在研究过程中大多采用回归分析方法，探讨考试焦虑与各因素之间的关系来实证研究的考虑不足。可以将访谈研究与主题分析相结合，系统探究考试焦虑与相关变量之间的关系。一些学者通过团体心理辅导的方式来提升学生在学业上的自我效能感，进而干预学生的考试焦虑，但是此类文章较少。当下对考试焦虑干预方法上多采用横向研究，纵向研究较少，横向研究存在难以发现心理接连发生变化的过程，只能根据实验结果进行相关推断，因此将横向研究与纵向研究相结合进行交叉研究，更有利于制定干预考试焦虑的方案。

#### 参考文献

- [1] 林崇德,杨治良,黄希庭.心理学大辞典(上).上海:上海教育出版社,2003.
- [2] Wipe .J. (1958). Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford, CA: Stanford University Press, 30.
- [3] Sarason G, Stoops R. Test anxiety and the passage of time [J]. Journal of Consulting & Clinical Psychology, 1978, 46(1): 102.
- [4] 郑日昌,陈永胜.考试焦虑的诊断与治疗.黑龙江科学技术出版社,1990.
- [5] 杨明均,曾英.谈谈学生的考试焦虑[J].四川教育学院报,2001,(1):17—19.
- [6] 田宝.高中生考试焦虑影响考试成绩的模式和对策研究[D].首都师范大学, 2001.
- [7] Wine, J. Test anxiety and direction of attention[J]. Psychological Bulletin, 1971, 76(2): 92-104.
- [8] Desiderato, O., & Koskinen, P. (1969). Anxiety, study habits, and academic achievement. Journal of Counseling Psychology, 16(2p1), 162-165.
- [9] Mitchell, K. R., & Ng, K. T. (1972). Effects of group counseling and behavior therapy on the academic achievement of test-anxious students. Journal of Counseling Psychology, 19(6), 491.
- [10] Culler, R. E. , Holahan, C. J. .Test anxiety and academic performance: the effects of study-related behaviors[J]. Journal of Educational Psychology, 1980, 72(1): 16-20.
- [11] Vagg, P. R. , Spielberger, C. D. . Treatment of test anxiety: Application of the transactional process model[A]. Spielberger, C. D. , Vagg, P. R. . Test anxiety:Theory, assessment, and treatment[C]. Philadelphia:Taylor and Francis, 1995: 197-215.
- [12] Zeidner, M. , Matthews, G. . Evaluation anxiety: Current theory and research[A]. Elliot, A. J. , Dweck, C. S. . Handbook of competence and motivation[C]. New York: Guilford Publications,2005: 141-163.
- [13] Mandler&G,Sarason S.B.A Study of Anxiety and Learning[J]. Journal of Abnormal and Social Psychology, 1952,(47):166-170.
- [14] Sarason G, Stoops R. Test anxiety and the passage of time [J]. Journal of Consulting & Clinical Psychology, 1978, 46(1): 102.
- [15] Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data. Psychological Reports, 20(3),975-978.
- [16] 郑日昌.中学生心理咨询.山东教育出版社,1994.
- [17] 凌文铨.用 TAT 量表对中国大学生考试焦虑的测量与分析[J].心理学报,1985.

- [18] 王才康.考试焦虑量表在大学生中的测试报告.中国心理卫生杂志, 2001:15(2).
- [19] 叶仁敏,Rocklin T.测验焦虑的跨文化研究[J].心理科学通讯,1988 (03):27-31+37.
- [20] 郑日昌,陈永胜.考试焦虑的诊断与治疗.黑龙江:黑龙江科学技术出版社, 1990.
- [21] Dan, O., Bar Ilan, O., Kurman, J.. Attachment, self-esteem and test anxiety in adolescence and early adulthood[J]. Educational Psychology, 2014, 34(6): 659-673.
- [22] 周玮,孟宪鹏,沈艳红.山东省某重点中学高中生考试焦虑自身因素相关的分析[J].疾病控制杂志,2006(03):248-250.
- [23] 张承芬,毛伟真.考试焦虑 能力自我知觉与学生成就归因关系初探[J].心理科学,1992(6):54-56.
- [24] 孟宪鹏,刘金同.高中生考试焦虑与个体素质的关系[J].中国公共卫生, 2006(08):927-928.
- [25] Bronfenbrenner, U., & Vasta, R. Six theories of child development: Revised formulations and current issues.Ecological systems theory, (1992),187-249.
- [26] 洪明,王洪礼.家庭教育失误导致中学生考试焦虑的分析与对策[J].心理科学,2002(06):753-754.
- [27] 席新.中学生考试焦虑的家庭教育因素分析[J].现代教育科学, 2007 (12): 84+107.
- [28] 刘金同,孟宪鹏,徐清芝.泰安市某中学高一年级学生考试焦虑与个性特征及自尊水平的关系[J].中华预防医学杂志,2006(01):50-52.
- [29] 杨红.高三学生的学业成绩与教师期望知觉、班级环境和考试焦虑的关系[D].华中师范大学,2016.
- [30] 卢欣荣,王忆军,朱慧全,夏薇,许书时,丁楠,勇力华.哈尔滨市中学生考试焦虑影响因素研究[J].中国学校卫生,2005(08):645-646.
- [31] 钱泞泞.高中生考试焦虑影响因素及其对策研究[D].内蒙古师范大学,2014.
- [32] Hembree, R. Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. Review of educational research, 1988, 58(1), 47-77.
- [33] UGWUANYI C S, EDEMO, ONYISHI C N, et al.Effect of cognitive behavioral therapy with music therapy in reducing physics test anxiety among students as measured by generalized test anxiety scale [ J ] . Medicin (Baltimore),2020, 99 (17) :e16406.
- [34] 钟佳涵,李波,刘素贞.团体正念认知训练对大学生焦虑水平的影响[J].中国健康心理学杂志,2015,23(7):1067-1071.
- [35] Carsley, D., & Heath, N. L. Effectiveness of mindfulness-based colouring for test anxiety in adolescents. School Psychology International, 2018,39(3), 251-272.
- [36] 张田.(2009).高三学生考试焦虑的团体辅导干预研究.中国健康心理学杂志,(09),1084-1086.
- [37] 朱晓峰.系统脱敏合并音乐治疗高中生考试焦虑研究 [J] .医学理论与实践, 2003(1):34-35.
- [38] 王天剑.系统去敏对大学生考试焦虑的效果——基于团体干预的实验研究[J].南阳理工学院学报,2019, 11(6):108-114.
- [39] Aihie, O. N., & Igbineweka, M. N. Efficacy of Solution Focused Brief Therapy, Systematic Desensitization and Rational Emotive Behavioural Therapy in Reducing the Test Anxiety Status of Undergraduates in a Nigerian University. Journal of Educational and Social Research,(2018), 8(1), 19.
- [40] 商文智.焦点解决短期治疗技术介入考研焦虑的个案研究[D].兰州大学, 2022.

**版权声明:** ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**