

# 大学生考试焦虑情况调查研究——以浙江省某医学院校为例

张莎梅

杭州医学院 浙江 杭州 310059

**【摘要】**大学生的心理状况一直是社会关注的重点问题，这一问题将直接影响着大学生的身心健康和高校的人才培养质量。心理健康问题日益普遍、日益严重，尤其在医学院校中因为各种压力所导致的焦虑问题更为明显<sup>[1,2]</sup>。而医学生作为众多高校学生中的特殊群体，常以重点多、课本厚、课程满、考试集中等为特征，这些特征往往加深了医学生的考前焦虑情绪。为了解医学生考试焦虑情况，进一步缓解医学生考试压力，针对考试焦虑的相关情况，通过问卷调查法、文献分析法、数据分析法等研究方法展开调查分析，同时提出在考试焦虑状态下可采用的非药物性治疗手段。研究从性别、校区、医学专业三个方面进行对比分析，医学生的焦虑水平在性别和校区方面没有显著性差异，专业中基础医学与法医学专业和临床医学专业相比较，有显著性差异。建议在医学生的心理动态上加以关注，将医学生的考试焦虑情绪作为重点关注问题，在帮助塑造健康的内部心灵环境的同时，同步营造有利的外部条件，帮助医学生轻松应考。

**【关键词】**医学院校；医学生；考前焦虑；应对策略；

## Investigation and Research on Anxiety of Medical Students Before Examination——Taking a Medical College in Zhejiang Province as an Example

Shamei Zhang

Hangzhou Medical College, Zhejianghangzhou 310059

**Abstract:** The psychological status of college students has always been a key issue of social concern, which will directly affect the physical and mental health of college students and the quality of talent training in colleges and universities. Mental health problems are becoming more common and serious, especially in medical schools because of various stress-induced anxiety problems<sup>[1,2]</sup>. As a special group among many college students, medical students are often characterized by many key points, thick textbooks, full courses, and concentrated examinations. These characteristics often deepen the anxiety of medical students before examinations. In order to understand the test anxiety of medical students and further relieve the pressure of medical students' test, in view of the relevant situation of test anxiety, investigation and analysis were carried out through questionnaires, literature analysis, data analysis and other research methods. of non-drug treatments. The research conducted a comparative analysis from three aspects: gender, campus, and medical specialty. There was no significant difference in the anxiety level of medical students in terms of gender and campus. There were significant differences between basic medicine and forensic medicine and clinical medicine in majors. It is recommended to pay more attention to the psychological dynamics of medical students, and to focus on the anxiety of medical students in exams. While helping to shape a healthy internal spiritual environment, it simultaneously creates favorable external conditions to help medical students take the exam easily.

**Key words:** Medical colleges; Medical students; Test anxiety; Preventive solution;

### 前言

焦虑，作为一种人类的基本情绪，是在人类与环境的斗争中以及人类在环境中生存适应的背景下产生的，常常降低体验感，带来负性情绪。考试对于学生而言，在认真研学的道路上学生可产生的最具有普遍性的负面情绪，其中以焦虑更为突出<sup>[3]</sup>。研究表明，在大学生这

个庞大的群体中能够影响其心理健康的最主要的影响因素为学习压力，而在各类学习压力中居于首位的为考试压力<sup>[12]</sup>，因此产生的考试焦虑情绪也最为显著，尤其是课业繁重的医学生<sup>[13]</sup>。考试所带来的考前压力作为学生的负性生活事件之一，在学生考试过程中会产生心理上的不适应或紧张感，特别是医学专业学生<sup>[5]</sup>。有研究表

明适当的学习压力可以促进学生学习积极性,但过度的学习压力易使个体身心出现问题<sup>[6]</sup>。在个人成长过程中,大学阶段是一个关键时期,而此时的学生若存在过度的考试压力会使对个体的心理健康产生不良的结果。有研究表明<sup>[20]</sup>,在大学阶段,学生对学习的积极性、专注力以及在参加考试时的思维模式的正常性在一定程度上受到考试焦虑的影响,进一步降低了学生对其的感觉敏锐度,从而所学到的一系列有关知识不能够正确完整回忆,甚至会导致神经精神的紊乱等。而医学生面临着课业压力大的困境,每学期的医学专业课程和大量实验安排,让医学生无暇顾及及其他。故本研究以缓解大学生的考试焦虑情绪现象为目的,将浙江省某医学院校的医学生作为

研究对象,探讨考试焦虑的现状并提出缓解考试焦虑的对策,具体如下。

### 1 研究基本情况

以浙江省某医学院校的学生为研究对象,随机发放电子问卷《考试焦虑量表(TAS)》,收取问卷1837份,筛选有效问卷1716份,研究对象的基本信息从性别、校区、医学专业三个方面进行收集,具体为:A校区645人;B校区1071人,男生500人,女生1216人;儿科55人、护理55人、康复217人、口腔75人、临床748人、卫检75人、卫信14人、药学220人、医检122人、医信11人、医学影像32人、预防医学108人、基础医学与法医学4人。

### 2 医学院校医学生考前焦虑水平分析

表 1: 不同性别的 TAS 比较

男生(500人)(M±SD)	女生(1216人)(M±SD)	T	P
16.00±7.706	16.50±6.488	1.173	0.241

注:两者相比较,  $p > 0.05$

表 2: 不同校区的 TAS 值比较

A 校区(645人)(M±SD)	B 校区(1071人)(M±SD)	T	P
16.52±6.877	16.25±6.862	0.699	0.485

表 3: 不同专业 TAS 分值比较

专业	TAS 值
临床医学	16.69±7.012
护理学	15.03±6.675
基础医学与法医学专业	7.25±1.258
康复治疗学	15.84±6.959
口腔医学	15.84±6.959
儿科学	17.40±6.613
卫生检验与检疫技术	16.39±7.009
卫生信息管理	15.79±6.154
药学	15.77±6.458
医学检验技术	16.84±6.975
医学信息工程	14.45±8.359
医学影像学	15.06±6.148
预防医学	16.09±6.507

注:各专业间无显著差异  $p > 0.05$

数据分析结果显示医学生的焦虑水平在性别、校区两个维度之间无明显差异,多因素方差分析显示医学生的焦虑水平各专业不存在差异( $P = 0.416$ )。

总体焦虑水平,焦虑水平较低( $\leq 12$ )的学生数占样本量总数的32.23%,焦虑较高水平( $> 20$ )占30.54%,焦虑中等水平( $\leq 20$ 且 $> 12$ )占37.23%。男生中焦虑较高水平的样本量占总体样本的39.20%,中等水平占比33.40%,较低水平占比27.40%;女生中焦虑较高水平占

29.36%,中等水平占比44.00%,较低水平占比26.26%;A校区焦虑水平,较高水平占比21.40%,中等水平占比58.60%,较低水平占比20.00%;B校区焦虑水平,较高水平占比20.45%,中等水平占比61.25%,较低水平占比18.30%;结果显示临床医学的考试焦虑水平最高,多数医学生处在中等的焦虑水平,通过研究心理学家发现了一项规律,把学习压力和学习效率这两者的关系展现在图像上,发现图像呈“倒U形曲线”<sup>[11]</sup>,焦虑水平超过或低于中等水平对学习效率产生不良影响,进而不利于

发挥学业水平, 从而影响学业成绩, 长时间受此情绪的困扰, 会对大学生的心理健康产生一定的消极影响。

### 3 医学生考前焦虑应对策略

#### 3.1 为医学生提供心理帮扶平台

##### 3.1.1 完善平台体系

考试焦虑是一个普遍的现象, 适当的考试压力可能会使学生爆发一定的潜力, 或是产生其他的积极影响, 但负面影响更多更甚。据统计, 我国青少年群体焦虑抑郁负面情绪的检出率在 30.7-42.3% 之间<sup>[4]</sup>。这警示我们重视学生心理健康极为迫切和重要, 如何消除或弱化学生的考试焦虑, 降低其发生概率, 才能真正保障大学生身心健康。

学校应为学生提供强有力的心理帮扶平台, 首先要充分抓好心理课堂, 让学生在课堂上掌握基本的心理健康知识, 增强心理知识宣传的效果。其次提供有针对性的帮扶服务, 如利用网络平台, 实行心理预约管理制度, 让学生在需要寻求帮助的时候有途径、有条件、有针对性的得到帮扶。有研究表明, 团体心理辅导对考前压力的缓解有着重要的缓解作用, 医学院校也要充分利用学校的资源优势, 为学生开展有针对性的解压心理辅导。

##### 3.1.2 开展丰富活动

临床医学专业较其他医学专业而言, 需要花费更多的时间精力在学业上, 其学习生涯相比之下也更加漫长, 考试压力也比较大, 这与本研究的结论相符, 临床医学的学生与专业课之间可谓是相爱相杀, 在当今错综复杂的就业环境和日趋激烈的行业竞争背景下, 在对事物的认识和了解、事件的感受和把握以及社会关系的调整和处理等方面很多医学生也会产生严重程度不同的心理问题。

医学院校要利用5月心理健康月这个契机, 将努力培育健康心理、全面提高心理素质作为长久目标, 根据医学生的心理情绪起伏, 紧跟学校的发展方向, 开展高效、切实可行心理健康教育的相关工作。与此同时, 面对着新冠疫情的大背景, 心理健康教育工作在这个时代下有了更加全面的定义与要求, 以学生心理健康为切入点, 采用多平台、多模式的教育途径, 加大宣传的力度与广度, 持续推进心理教育工作的稳步开展, 让学生们在教育中受益, 充分认清自我、调整自我、热爱自我。

##### 3.1.3 提升帮扶能力

打铁还需自身硬, 心理辅导有很强的专业性, 学校要注重心理辅导队伍的建设, 给相关教师提供积极自主学习心理健康相关专业知识的平台, 让其能够有足够的资源使自我的心理咨询水准进一步地提高, 必须掌握好

与学生相关的一系列心理知识, 遵循学生个性化、多元化的心理发展规律, 在实践中灵活调整心理教育方向, 总结好心理教育的相关经验, 将家庭、社会融于一起, 相信能取得心理教育的良好成效。

学校是一个培养全方面人才的教育基地, 要积极营造良好合理适度的竞争环境, 同时评价学生也应多角度考虑, 避免过分强调对应专业成绩所造成的单一性, 特别是作为众多高校中特殊群体的医学院, 应强调从德、智、体、美、劳方面全方位的评价学生, 引导医学生理论联系实践的重要性, 而非唯分数论。对于出现考试焦虑的医学生, 学校相关心理老师应该予以积极的关注, 运用心理助人谈话技能, 做到真诚保密、尊重接纳。负责心理工作的老师应采取及时有效的干预措施, 联合班级心理委员、寝室长在平时的学习生活中多关心这类学生对学习困难的学生应重点帮扶, 在关键的时间节点找这类学生谈心谈话。

#### 3.2 因人而异, 用适宜的方法缓解考试压力

##### 3.2.1 转变医学生的考试认知

随着我国基础卫生医疗条件不断进步, 在我们关注大学生心理健康的同时, 考试焦虑现象越来越多, 个体主要表现在考试前的备考阶段、考试阶段出现与紧张相关的心理生理表现, 常为注意力减弱、食欲缺乏、睡眠质量降低、心慌等神经精神症状<sup>[14]</sup>。

早期研究者认为考试情境中干扰加工过程和信息回忆的因素(如情绪和担忧)是学业成绩下降的原因<sup>[15]</sup>。认知疗法旨在改变诱发焦虑的控制信念、价值观和自我相关的思维方式, 如认知重构、认知-注意训练、理性情绪疗法等。针对医学生这一特殊群体, 如何从学生内部转变学生认知, 学校的心理老师可以使用认知理论来纠正医学生的适应不良的情绪或行为, 让医学生会转变认知和态度, 学会转变正确的观念, 以轻松的姿态迎接考试, 有研究表明, 该方法对轻中度的焦虑有作用<sup>[4]</sup>, 这需要学校心理咨询师的引导和帮助。

##### 3.2.2 增加医学生运动训练

有相关结果表明, 适当的体育运动可缓解焦虑, 有氧锻炼可以降低焦虑症状<sup>[16]</sup>。一些调查结果显示, 有氧锻炼者焦虑、抑郁得分显著低于运动不足者<sup>[17]</sup>, 有氧运动通过影响神经内分泌反应的中介机制进而影响人的情绪。通过规律适量的运动减轻焦虑症状, 比如瑜伽、太极、慢跑, 有大量研究表明运动对减轻焦虑有作用<sup>[7]</sup>。一定量的运动训练后导致焦虑水平下降, 有氧运动锻炼前后焦虑水平比较有显著差异<sup>[18]</sup>。运动可能会触发促进

神经可塑性的过程,从而增强个人通过行为适应来应对新需求的能力,运动还能提高记忆力,对学习有帮助<sup>[8]</sup>。因此,医学生每周都应该选择一定的时间去运动,缓解精神压力,劳逸结合,促进学习。

### 3.2.3 宣传医学生放松方法

许多研究表明,课程考试(如期中考试、期末考试)成绩、高风险考试成绩都与考试焦虑显著负相关,其中风险教高的考试与考试焦虑负相关系数最高<sup>[19]</sup>。医学生的考试焦虑缓解是我们关注的重点,放松训练是较为普遍的自我调整方法,普遍有呼吸放松法、肌肉放松法、想象放松法,教会学生通过主动放松的形式来增强对自我的焦虑情绪控制,研究表明对严重考试焦虑者有明显的治疗效果。放松训练法比较简单,接受度较高,对于学生来说这是很受用的方法。

此外,也可引导学生熟练掌握运用系统脱敏方法。研究证实,持续开展系统脱敏治疗可以使学生减弱在考试过程中产生的焦虑情绪及相关反应<sup>[8]</sup>。可以通过医学生对个体情况的描述,引导学生将考试焦虑的场景再现,并将焦虑等级排列出,通过想象焦虑场景的手段开展脱敏练习进行焦虑缓解。学生一旦出现紧张的情绪,可通过自我暗示的方式来使自己沉着冷静、停止紧张,直至镇定自若不再出现紧张情绪,这种方法适用于那些对考

#### 参考文献:

- [1]Puthran, R., Zhang, M. W. B., Tam, W. W., & Ho, R. C. . (2016). Prevalence of depression amongst medical students: a meta-analysis. *Medical Education*, 50(4), 456-468.
- [2]Quek TT, Tam WW, Tran BX, et al. The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(15):2735. Published 2019 Jul 31. doi:10.3390/ijerph16152735
- [3]李强. 河南省某本科医学院校在校大学生焦虑心理的调查分析[J]. *重庆医学*, 2015, 12(16):2237-2238.
- [4]马静,禹顺英,梁珊,等. 长沙市中学生抑郁伴/不伴焦虑的调查[J]. *中国临床心理学杂志*, 2013(5): 708-712.
- [5]SHANKAR N L, PARK C L. Effects of stress on students' physical and mental health and academic success [J]. *International Journal of School Educational Psychology*, 2016(1):5-9.
- [6]吕涛,冯现刚. 考试焦虑对医学生的影响和干预措施研究进展[J]. *中国健康教育*, 2014, 030(002):173-175.
- [7]Health Quality Ontario . Internet-Delivered Cognitive Behavioural Therapy for Major Depression and Anxiety Disorders: A Health Technology Assessment. *Ont Health Technol Assess Ser*. 2019;19(6):1 - 199. Published 2019 Feb 19.
- [8]Hashmat S, Hashmat M, Amanullah F, Aziz S. Factors causing exam anxiety in medical students. *Journal of the Pakistan Medical Association*. 2008;58(4):167 - 170. [PubMed]
- [9]桂莉娜. 大学生考试焦虑的影响因素及其心理调适[J]. *科技资讯*, 2012, 000(032):178-178,180.
- [10]庞娟. 医学生考试焦虑原因分析及调适对策. [J] *成都中医药大学学报* .2012.09.17-18
- [11]彭聃龄. 普通心理学 [M]. 北京:北京师范大学出版社,2011.
- [12]高鑫. 考试焦虑量表在高校大学生中的试测报告[J]. *考试周刊*,2016(16):2-3.
- [13]Beck,Steer,Ball,R,et al.Comparison of Beck depression inventories - IA and II in psychiatric outpatients[J].*Journal of personality assessment*,1996,67(3):588 - 597.

试严重抗拒的人。

医学生可以选择以上适合自己的缓解考试焦虑的方法,目前对于缓解考试焦虑的方法还在进行研究,作为思政教育者,要将工作用在平时,让学生自主掌握方法。

### 3.3 医学生应掌握自我主动性,调节情绪负向性

学生在对考试焦虑这件事上的应对方式不同,学生面对考试焦虑会采用不同的应对方式,不同的应对方式对事物的结果也会有不同的影响。若个体以积极应对方式就能发现自身存在的问题、促使个体主动想办法解决问题、寻求社会支持,做到这些有助于改善心理健康水平,而积极应对方式会降低个体感知负面情绪的能力,继而降低情绪问题发生的可能性,而类似逃避、退缩、否定的消极应对方式,不仅无法有效的解决困境,很容易导致个体出现各式各样的心理问题;消极应对方式可能增加负面情绪易感性,继而增加情绪问题易感性,从而加重考试焦虑<sup>[9]</sup>。作为医学生,有专业的医学常识,在这方面也会优于其他专业的认知,更容易觉知到自我的情绪体验<sup>[10]</sup>,当发现自身存在某些无法解决的情绪困扰和消极想法时,要选择适合自己的心理调节方式尝试解决,若难以解决应及时求助学校和老师,让专业的卫生机构介入。

- [14] 黄辛, 蔡篮, 檀倩影, 等. 团体沙盘游戏治疗对考试焦虑高等职业院校护理学生应付方式及自我效能感的干预效果[J]. 广西医学, 2016, 38(6): 796-799+813
- [15] 宋阳, 蔡鑫桂, 李文杰, 等. 医学生考试焦虑与中医体质的相关性研究[J]. 护理研究, 2015(7): 879-880
- [16] Jayakody K, Gunadasa S, Hosker C. Exercise for anxiety disorders: systematic review[J]. Brit J Sports Med, 2014(48): 187-196.
- [17] 张河川. 有氧锻炼对青少年心理健康的影响[J]. 中国学校卫生, 2005, 26(3): 184-185.
- [18] 李皓. 有氧锻炼对大学生考试焦虑的影响[J]. 中国临床康复(运动医学), 2002, 6(3): 414.
- [19] VON DER EMSE N, JESTER D, ROY D, et al. Test anxiety effects, predictors, and correlates: a 30-year meta-analytic review[J]. Journal of Affective Disorders, 2018, 227: 483-493.
- [20] LIEBERT R M, MORRIS L W. Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data[J]. Psychological Reports, 1967, 20(3): 975-978.