

正念对考试焦虑的影响:情绪调节自我效能感的中介作用

王宴庆, 赵鑫

(西北师范大学心理学院行为康复训练研究中心, 兰州 730070)

【摘要】 目的:探讨正念与考试焦虑的关系以及情绪调节自我效能感在正念与考试焦虑间的作用机制。**方法:**采用五因素正念度量表、情绪调节自我效能感量表和考试焦虑量表对370名大学生进行测量。**结果:**①正念水平能够负向预测考试焦虑;②正念与表达积极情绪效能感和管理消极情绪效能感均呈显著正相关;③表达积极情绪效能感与管理消极情绪效能感均与考试焦虑呈显著负相关;④管理消极情绪效能感在正念和考试焦虑之间具有中介效应。**结论:**本研究发现正念无论是直接调节情绪,还是通过情绪调节自我效能感间接调节情绪,都具有显著的效果。**【关键词】** 正念; 考试焦虑; 情绪调节自我效能感

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2015.04.042

Mediating Effect of Regulatory Emotional Self-efficacy between Mindfulness and Test Anxiety

WANG Yan-qing, ZHAO Xin

Behavior Rehabilitation Training Research Institution, School of
Psychology, Northwest Normal University, Lanzhou 730070, China

【Abstract】 Objective: To explore the mediating effect of the regulatory emotional self-efficacy between mindfulness and test anxiety in college students. **Methods:** A total of 370 college students were measured with Five Facet Mindfulness Questionnaire, Regulatory Emotional Self-efficacy Scale, and Test Anxiety Scale. **Results:** ①Significant negative correlation was found between mindfulness and test anxiety. ②Perceived self-efficacy in expressing positive affect and perceived self-efficacy in managing negative affect were both positively correlated with mindfulness, and negatively correlated with test anxiety. ③Perceived self-efficacy in managing negative affect played a partial mediating role between mindfulness and test anxiety. **Conclusion:** Mindfulness has both direct and indirect influence on the test anxiety. The indirect influence is exerted through regulatory emotional self-efficacy.

【Key words】 Mindfulness; Test anxiety; Regulatory emotional self-efficacy

考试焦虑是一种情境状态下的特质焦虑,是学生在 学习过程中产生的一种最为普遍的消极情绪反应^[1]。考试焦虑会对学习效率、考试水平、学业成绩甚至是身心的健康发展等产生较大的影响^[2-4]。近期的研究发现,正念可以有效改善个体的情绪状态和情绪调节能力^[5-7]。正念是指个体有意识地把注意维持在当前内在或外部体验之上并对其不做任何判断的一种自我调节方法^[8]。强调对此时此刻内外刺激的关注和不评判接纳^[9]。在这个过程中,个体的感知觉敏感性和注意、记忆能力以及情绪状态、情绪调节能力等也将发生显著变化^[10]。Goldin 和 Gross 等人的研究表明,正念可以缓解焦虑,提高个体的有效情绪调节能力、维持情绪稳定性^[11]。相关实证研究也发现,正念训练对考试焦虑有显著的缓解作用^[12]。而且,正念水平的提高会带来情绪调

节自我效能感的提升,进而会使个体主观幸福感提高^[13]。研究发现,通过正念训练后,个体的情绪调节自我效能感得到了显著提升^[14],并且参与者的特质焦虑水平显著降低^[15,16]。

目前国内外已有大量研究对影响考试焦虑的外源性和内源性因素进行了探讨,其中内源性因素包括成就目标和自我效能感^[17]。自我效能感理论认为,个体认为自己没有能力应对面临的危险性事件是焦虑、恐惧情绪及行为产生的主要原因^[18]。研究证实,低自我效能常伴随高焦虑^[19,3,20]。高考试焦虑的学生在考试之前的各阶段可能就产生了自卑思想^[21]。相对于认知干扰和缺少学习技能,自我效能感对考试焦虑具有更高的解释率^[22]。

情绪调节自我效能作为自我效能感的一种,对个体的压力应对、人际关系质量、社会适应水平、主观幸福感等领域都具有重要影响,能否快速有效地调节情绪一定程度上取决于情绪调节自我效能感的高低^[18]。情绪调节自我效能感高的个体能不受焦虑情绪的影响而成功地完成任务特别是负面情绪带来

【基金项目】 甘肃省教育科学“十二五”规划课题重点项目(GS[2013]GHBZ086);西北师范大学青年教师科研能力提升计划(SKQ-NYB12009)资助

通讯作者:赵鑫

的不良影响。

基于以上分析,本研究假设,情绪调节自我效能感在正念和考试焦虑间起中介作用。

1 方 法

1.1 被试

甘肃省兰州市共500名大学生参与问卷调查,回收有效问卷370份,有效率为74%。其中男生81人,女生289人;平均年龄为 19.2 ± 1.13 岁;汉族300人,少数民族70人;文科143人,理科227人。

1.2 测量工具

1.2.1 五因素正念度量表 采用由Baer等人于2006年共同编制的五因素正念度量表(FFMQ)^[23]。经过邓玉琴等翻译修订,具有较好的信度和效度^[24, 16]。该量表共有39道题,包括观察、有觉知的行动、描述、不反应和不判断5个维度,量表采用5级评分制,得分越高表示正念水平越高。

1.2.2 情绪调节自我效能感量表 采用Caprara等人编制的情绪调节自我效能感量表^[25]。该量表中文版共有17个题项,包括表达积极情绪自我效能感和管理消极情绪自我效能感两个维度。该量表中文版被证明具有较好的信、效度^[26]。

1.2.3 考试焦虑量表 Sarason考试焦虑量表共37个项目,涉及个体对于考试的态度及个体在考试前后的种种感受及身体紧张等。各项目均为1~0评分。中文版有良好的信度和效度^[27]。

2 结 果

2.1 正念、情绪调节自我效能感和考试焦虑之间的相关分析

表1显示,正念与表达积极情绪效能感和管理消极情绪效能感均呈显著正相关;正念与考试焦虑呈显著负相关;表达积极情绪效能感与管理消极情绪效能感均与考试焦虑呈显著负相关。

表1 正念、情绪调节自我效能感和考试焦虑之间的相关分析(n=370)

	M	SD	正念	表达积极情绪效能感	管理消极情绪效能感	考试焦虑
正念	118.26	7.77	1			
表达积极情绪效能感	22.72	4.98	0.25***	1		
管理消极情绪效能感	34.85	7.06	0.29***	0.43***	1	
考试焦虑	16.73	6.12	-0.31***	-0.14**	-0.27***	1

注:* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$,下同。

表2 表达积极情绪效能感在正念和考试焦虑之间的中介检验(n=370)

步骤	因变量	自变量	R ²	F	β	t
第一步	考试焦虑	正念	0.09	38.30***	-0.31	-6.19***
第二步	表达积极情绪效能感	正念	0.06	25.14***	0.25	5.01***
第三步	考试焦虑	正念 表达积极情绪效能感	0.10	19.88***	-0.29 -0.06	-5.69*** -1.19

表3 管理消极情绪效能感在正念和考试焦虑之间的中介检验(n=370)

步骤	因变量	自变量	R ²	F	β	t
第一步	考试焦虑	正念	0.09	38.30***	-0.31	-6.19***
第二步	管理消极情绪效能感	正念	0.08	33.14***	0.29	5.76***
第三步	考试焦虑	正念 管理消极情绪效能感	0.13	27.46***	-0.25 -0.20	-4.92*** -3.90***

2.2 情绪调节自我效能感在正念与考试焦虑之间的中介作用

根据中介效应检验的步骤,分三步分别对表达积极情绪效能感和管理消极情绪效能感的中介作用进行分析。正念为自变量,表达积极情绪效能感和管理消极情绪效能感为中介变量,考试焦虑为因变量。第一步,以考试焦虑为因变量,以正念为自变量,进行回归分析;第二步,以表达积极情绪效能感

或管理消极情绪效能感为因变量,以正念为自变量,进行回归分析;第三步,以考试焦虑为因变量,以正念和表达积极情绪效能感或管理消极情绪效能感为自变量,进行多元回归分析。据此进行的中介分析结果见表2和表3。

表2显示,正念对考试焦虑有显著的负向预测作用,对表达积极情绪效能感有显著的正向预测作用,当以正念和表达积极情绪效能感为自变量,考试

焦虑为因变量时,正念能够显著的负向预测考试焦虑,而表达积极情绪效能的负向预测作用不显著,这说明表达积极情绪效能感在正念和考试焦虑之间不具有中介效应。

在表3中,正念对考试焦虑有显著的负向预测作用,对管理消极情绪效能感有显著的正向预测作用,当以正念和管理消极情绪效能感为自变量,考试焦虑为因变量时,正念能够显著的负向预测考试焦虑,管理消极情绪效能感的负向预测作用显著,这表明管理消极情绪效能感在正念和考试焦虑之间具有部分中介效应,效应值为0.06,中介效应占总效应的比例为19%。

3 讨 论

本研究结果显示正念对考试焦虑有显著的负向预测作用,这与前人的研究结果一致,即正念与一系列的消极情绪(比如焦虑、抑郁、压抑)负相关,与积极情绪(如主观幸福感、自尊等)正相关^[5,28-30]。

相关研究表明,正念水平较高的个体对于积极情绪刺激有着更积极的体验,而对于混合情绪刺激,负性情绪显著降低^[28]。其次,正念可以有效改善注意功能,从而降低对不良刺激感受性,提高容忍和接纳内外部环境的能力^[31-33]。因此,正念水平较高的个体对于考试焦虑等负性情绪刺激有较高的容忍和接纳的能力,且对于其感受性较低,可以较少的受到考试焦虑等负性情绪的干扰。

正念不仅可以直接调节情绪,而且可以通过改善情绪调节自我效能感间接调节情绪。考试焦虑的个体常常会受到考试失败经验的影响,一旦面临考试情境就认为自己会重蹈失败的覆辙,于是产生紧张、焦虑等不适感,学者们将这种现象称之为负性刺激和情绪与自我的过度联系。即个体过度沉浸于由当前事件联想到的自己的先前经验和对未来的想象,这种联系通常是负性的或带有威胁性的^[34]。如果这种现象一而再,再而三地发生,久而久之,形成一种习惯化或是自动化的思维方式,当个体一旦遇到考试情景,就会自动化产生失败的信念、焦虑的情绪,即个体有效应付消极情绪的效能感较低,于是便会采用逃避考试的方式应对考试焦虑,虽然逃避的方式可以暂时缓解考试焦虑,但同时却也强化了逃避的行为,考试焦虑得不到有效的治疗。正念的作用,就在于能够去自动化和改变人们的思维。首先,个体失败经验所导致无法应付消极情绪的信念不会立刻进入到自动化状况;其次,转变个体的思维模

式,促使个体不再采用回避的方式,而是将焦虑视为客体存在,不带入过多的主观评价,进而有效应对考试焦虑。随着个体有效应对消极情绪的经验增加,相应的效能感也得到提升,毕竟个体成功的经验是自我效能感最重要的信息来源之一。

本研究还存在一定的局限性。首先,本研究的样本均为正常人群,缺乏临床样本的证据,今后的研究可通过临床样本进一步的探讨三者之间的关系;其次,本研究为了保证对考试焦虑状态的有效测量,故选取了考试前一个月至考试前一周这个时间段进行问卷的施测,这导致问卷的回收率较低;最后,本研究的施测对象均为师范类高校,取样范围比较集中,导致男女比例悬殊,未来的研究可以考虑在更大区域抽取样本,且不同人口学背景的样本数量应尽量匹配,以使研究结果具有更好的代表性。

参 考 文 献

- 1 Keogh E, French CC. Test anxiety, evaluative stress, and susceptibility to distraction from threat. *European Journal of Personality*, 2001, 15(2): 123-141
- 2 Gürses A, Kaya Ö, et al. Measurement of secondary school students' test-anxiety levels and investigation of their causes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2010, 9:1005-1008
- 3 陈顺森,叶桂青. 考试焦虑与学业成绩的关系:有调节的中介作用. *心理研究*, 2009, 2(1): 74-79
- 4 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. *中国健康心理学杂志*, 2013, 1: 107-109
- 5 陈思佚,崔红,周仁来,等. 正念注意觉量表(MAAS)的修订及信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(2): 148-151
- 6 吴九君,郑日昌. 心智觉知干预述评. *中国心理卫生杂志*, 2008, 22(2): 148-151
- 7 李英,席敏娜,申荷永. 正念禅修在心理治疗和医学领域中的应用. *心理科学*, 2009, 32(2): 397-398
- 8 陈语,赵鑫,黄俊红,等. 正念冥想对情绪的调节作用:理论与神经机制. *心理科学进展*, 2011, 19(10): 1502-1510
- 9 Kabat Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003, 10(2): 144-156
- 10 汪芬,黄宇霞. 正念的心理和脑机制. *心理科学进展*, 2011, 19(11): 1635-1644
- 11 Goldin PR, Gross JJ. Effects of mindfulness-based stress reduction(MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 2010, 10(1): 83-91
- 12 孟祥寒. 正念训练和放松训练对中学生考试焦虑的干预研究. 天津:天津师范大学, 2013
- 13 杨予西,郭瞻予. 正念与主观幸福感关系论析——兼论情

- 绪调节自我效能感的中介效应. 沈阳师范大学学报:社会科学版, 2014, 38(3): 155-157
- 14 李晓云. 大学生情绪调节自我效能感及其正念干预研究. 苏州: 苏州大学, 2011
- 15 石贞艳. 正念训练对大学生焦虑水平的影响研究. 社会心理科学, 2011, 26(2): 83-85
- 16 邓玉琴. 心智觉知训练对大学生心理健康水平的干预效果. 北京: 首都师范大学, 2009
- 17 姚景, 刘旭, 李炳煌. 初中生成就目标和学业自我效能感对考试焦虑的影响. 内蒙古师范大学学报: 教育科学版, 2010, 23(6): 3-56
- 18 汤冬玲, 董妍, 俞国良, 等. 情绪调节自我效能感: 一个新的研究主题. 心理科学进展, 2010, 4: 598-604
- 19 Zeidner M. Test anxiety: The state of the art Springer Science and Business Media, 1998
- 20 郑希付, 高宏章. 考试焦虑的认知因素研究. 心理科学, 2003, 26(1): 153-154
- 21 Cassady JC. The influence of cognitive test anxiety across the learning-testing cycle. Learning and Instruction, 2004, 14(6): 569-592
- 22 Smith RJ, Arnkoff DB, Wright TL. Test anxiety and academic competence: A comparison of alternative models. Journal of Counseling Psychology, 1990, 37(3): 313-321
- 23 Baer RA, Smith GT, Hopkins J, et al. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 2006, 13(1): 27-45
- 24 邓玉琴, 刘兴华, 梁耀坚, 等. 觉知抗抑郁训练对参与者抑郁情绪干预初探. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(6): 813-816
- 25 Caprara GV, Di Giunta L, Eisenberg N, et al. Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries. Psychological Assessment, 2008, 20(3): 227-237
- 26 王玉洁, 窦凯, 刘毅. 情绪调节自我效能感量表的修订. 广州大学学报: 社会科学版, 2013, 1: 45-50
- 27 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): 96-97
- 28 Erisman SM, Roemer L. A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. Emotion, 2010, 10(1): 72-82
- 29 Roemer L, Lee JK, Salters-Pedneault K, et al. Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. Behavior Therapy, 2009, 40(2): 142-154
- 30 邱平, 罗黄金, 李小玲, 等. 大学生正念对冗思和负性情绪的调节作用. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(7): 1088-1090
- 31 Ganaden R, Smith SD. The effects of trait mindfulness on multiple components of attention: evidence from an emotional attention networks test. Canadian Journal of Experimental Psychology, 2010, 64: 328-328
- 32 Zeidan F, Gordon NS, Merchant J, et al. The effects of brief mindfulness meditation training on experimentally induced pain. The Journal of Pain, 2010, 11(3): 199-209
- 33 Jha AP, Stanley EA, Kiyonaga A, et al. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. Emotion, 2010, 10(1): 54-64
- 34 彭彦琴, 居敏珠. 正念机制的核心: 注意还是态度? 心理科学, 2013, 36(4): 1009-1013

(收稿日期: 2015-02-08)

《婴幼儿行为发展与贝利量表评定方法讲习班》信息

由国家临床医学研究中心中南大学湘雅二医院精研所主办的国家级继续医学教育项目《婴幼儿行为发展与贝利量表评定方法讲习班》(编号: 2015-03-09-172, 10分)面向全国招生, 欢迎从事儿童保健与妇幼专业的专业人员参加。

时间: 2015年11月06日—2015年11月08日。联系方式: 13574194886(黄菲), 13548530160(崔夕龙)。邮箱: 123850780@qq.com。网址: www.cacmh.com。