

王力娟 著

中小学教师 状态焦虑研究

ZHONGXIAOXUE JIAOSHI ZHUANGTAI JIAOLÜ YANJIU



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

中小学教师状态焦虑研究

王力娟 著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学教师状态焦虑研究/王力娟著. —重庆:
重庆大学出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5624-7036-6

I. ①中… II. ①王… III. ①中小学—教师心理学—
焦虑—研究 IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 238496 号

中小学教师状态焦虑研究

王力娟 著

策划编辑:唐启秀

责任编辑:李桂英 邹 忌 版式设计:唐启秀

责任校对:陈 力 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617183 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:15 字数:311 千
2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5624-7036-6 定价:29.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

本书获得 2011 年度重庆市科学技术协会学术著作出版资助

致 谢

当完成这本书稿准备出版时,才发现 5 年的时间已转眼划过指尖。回想在这段时间里,自己各方面都发生了很大变化,无论成败得失,都是成长的印迹。幸运的是,在世事磨炼之中有恩师张大均教授指点迷津,常常令人豁然开朗。

因此,首先要感谢我的恩师张大均教授!在攻读博士学位期间以及后来的工作期间,恩师的学者风范熏陶着我、激励着我!恩师以其敏锐的学术洞察力和深刻的理论思维即时给予我指点,在学术道路上“山穷水尽”时常常引领我见到“柳暗花明”的“一村”!在人生道路上遇到坎坷与荆棘时,更是恩师的信任和鼓励让我勇敢而坚强地走下去。从我入学的那一天开始,师母周建文老师在生活上对我的关照就没有停止过,关爱有加。书稿完成之际,对恩师和师母的感激之情无以言表。就把这份感激永远珍藏在心底!

我还要特别感谢我的硕士导师吉林大学的黄冬梅教授!黄老师领我走入了心理学的殿堂。多年来,黄老师一直关心着我、支持着我,促我上进。

本书的出版得益于重庆大学出版社的陈晓阳副总编、雷少波社长和唐启秀老师的大力支持。特向他们表示衷心感谢!

在本书的选题、量表施测、写作和修改过程中,我得到了博士生导师陈旭教授、郭成教授、余林博士、江琦博士、吴明霞博士和刘衍玲博士的指点和帮助。他们为我花费了大量的时间和精力,给我提出了很多中肯的意见和建议。借此机会向他们表示衷心感谢!

在量表调查过程中,全国各地的不少老师和朋友给予我各种帮助、提供各种方便,非常感谢他们!是他们的帮助和配合才让我顺利完成资料收集。

因忙于研究,不能经常回去看望年迈的父母,没能表达自己的孝心,这是我最大的愧疚。回想自己几十年来的成长历程,我要感谢母亲!母亲那勤劳、善良、宽容和坚忍不拔的性格是我效仿的榜样!感谢父亲!父亲正直、重亲情、讲孝道、讲骨气的精神是我人生路上的明灯!感谢我的兄长们!他们的关心和支持是我完成

【项目基金】本研究获得 2010 年度重庆市教育科学“十一五”规划重点项目(2010-GJ-0202)、西南大学博士基金项目(SWU0909324)、重庆市人文社会科学重点研究基地项目——青少年认知品质的培养策略研究、2010 年度西南大学中央高校基本科研业务费专项资金项目(SWU1009089)和“211 工程国家重点学科基础心理学资助项目——小学教师焦虑的中介变量与调节变量(NSKD11057)”项目资助。

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

书稿的动力,尤其是大哥和四哥在我的量表施测过程中还给予了很多具体的帮助。感谢我的爱人杨炳钧,每天与他一起埋头苦读、相伴到深夜是我最大的幸福!没有他的支持、鼓励和帮助,我不可能顺利完成此书稿!感谢我的婆婆!她承担了大部分家务,才使得我有时间从事研究、进行书稿的写作。

千言万语,总归一句话:这部书稿不仅凝聚着我个人的努力,更多的是很多老师、亲人、学友和朋友的汗水和心血。我愿意将它献给所有曾经给予我帮助和关爱的人们!

王力娟

2012年4月5日于西南大学

序

焦虑是一种平静心情受到威胁而被激起的紧张不安、预感到似乎将要发生某种不利情况而又难以应付的不愉快情绪体验。简言之,焦虑是为了调适威胁的一种情绪反应,包含忧虑、烦躁、心神不安的感受。焦虑与恐惧相近。恐惧通常是指对某一相当真实的危险或威胁的情绪反应;而焦虑不一定有明显的、具体的或特殊的外部因素引起,它是指向未来的。

焦虑虽然令人烦恼甚至痛苦但它并不一定是一种疾病,我们每个人都会有焦虑的体验。焦虑具有重要的适应功能。适当的焦虑能动员有机体处于战斗的准备状态,发挥潜能、解决问题、渡过难关或有效地进行学习和工作。换言之,焦虑对解决问题具有警示作用,并且是一种行为的动力。但焦虑反应如果过于强烈或持续时间过久,使个人丧失了应有的社会功能,影响其正常生活与工作品质,或继续引发精神上或身体上的症状,就会形成病态焦虑。这就需要接受治疗了。

焦虑是一种很复杂的心理现象,可以从不同的角度对它进行分析。例如,从焦虑症状的表现来看可以分析为三种不同层面的症状:情绪层面——包括紧张、不安、压力感等主观不适感觉,生理层面——包括颤抖、心悸、冒汗、头昏、呼吸困难、泌尿道或胃肠道不适等身体症状,认知层面——包括注意力不集中、记忆力减退、舒解压力的功能降低、社会功能减退或丧失等。还可以从类型的角度进行分析,例如弗洛伊德把焦虑分为现实性焦虑、神经性焦虑和道德性焦虑。现实性焦虑(reality anxiety):是感知到环境中真实的、客观的危险所引起的情绪反应。这些危险如毒蛇、野兽、火灾、考试等。如果威胁的来源消除了,现实性焦虑就会减轻或消失。神经性焦虑(neurotic anxiety):是担心本我的冲动会战胜自我时所引起的恐惧感。这是一种感到自己的本能可能导致某种危险而产生的焦虑。道德性焦虑(moral anxiety):是个人良心上的不安所产生的罪恶感和羞耻感。例如,如果一位教师已经确信教书育人是教师自己的天职,那么他如果有一天上课迟到耽误了学生的学习就会产生道德性焦虑。道德性焦虑是个人害怕做违背良心的事情而产生的痛苦体验。还可以分为特质焦虑和状态焦虑,前者像人格特质一样,持续时间长会在不同情境下表现出来的焦虑;后者是偶发性的、在某一情境下表现出来的、持续时间短且强度变化不定的焦虑。

自古以来,教师被认为是最崇高的职业。教师这个职业关系到个人、家庭、群

体乃至国家的前途和命运。越来越多的人认识到,教师自身的心理健康状况直接关系到所教授的学生的的发展和成长。由于社会变革剧烈、教育改革频繁等多方面原因,教师职业遭受了前所未有的冲击和考验,作为这个职业的从业者,教师体验到了空前的压力和焦虑。这些压力和焦虑无形中又会给教师的教学行为增添某些不恰当的情绪色彩。因此,关注教师的压力和焦虑状况及如何舒解压力和焦虑是一项很值得研究的课题。

王力娟博士所著的《中小学教师状态焦虑研究》不仅对中小学教师的焦虑状况进行了较深入、系统的调查分析,而且对高焦虑水平中小学教师的认知加工特点进行了多角度的实验探讨。所获得的研究结论,无论是对于中小学教师自身焦虑状况的舒解,还是对各级主管部门制定教育教学方针政策,都具有很好的参考价值。这本书内容较全面且源于现实;结构清晰、有逻辑性;使用多种研究方法、结果应用性强。它对探索该问题的后来者也有启发意义。

是为序!

黄希庭谨识

2012年6月于西南大学

目 录

引 言	1
1 状态焦虑研究的历史	3
1.1 焦虑的界定及其本质	3
1.2 状态焦虑的界定	6
1.3 状态焦虑的测量	9
1.4 状态焦虑理论	11
1.5 教师焦虑的相关研究	24
1.6 对以往研究的总结	28
1.7 本书的研究思路与方法	32
2 中小学教师状态焦虑的理论模型建构及其实证探讨	35
2.1 中小学教师状态焦虑的结构模型建构	35
2.2 中小学教师状态焦虑量表的编制	42
2.3 状态焦虑结构模型的验证性因子分析	49
3 中小学教师状态焦虑的流行病学调查	59
3.1 研究目的	59
3.2 研究对象	59
3.3 研究材料	60
3.4 数据处理方法	61
3.5 结果	61
3.6 讨论	68
3.7 结论	70

4	中小学教师状态焦虑的特点	72
4.1	研究目的	72
4.2	研究对象	72
4.3	研究材料	72
4.4	数据处理方法	73
4.5	结果	73
4.6	讨论	103
4.7	结论	108
5	中小学教师工作事件量表的编制	110
5.1	研究目的	111
5.2	研究对象	111
5.3	研究材料	112
5.4	研究程序	112
5.5	数据处理方法	113
5.6	结果	113
5.7	讨论	122
5.8	结论	124
6	中小学教师工作事件的发生特点	125
6.1	研究目的	125
6.2	研究对象	125
6.3	研究材料	126
6.4	数据处理方法	127
6.5	结果	127
6.6	讨论	136
6.7	结论	141
7	中小学教师工作事件影响状态焦虑水平的中介变量、调节变量	142
7.1	研究目的	143
7.2	研究对象	143
7.3	研究材料	144
7.4	研究程序和数据统计方法	145
7.5	结果	145
7.6	讨论	152
7.7	结论	154

8	中小学教师在不同状态焦虑唤起水平下的认知编码特点	155
8.1	研究目的	156
8.2	研究假设	156
8.3	方法	156
8.4	结果	158
8.5	讨论	160
9	中小学教师在不同状态焦虑唤起水平下的判断/解释特点	162
9.1	研究目的	162
9.2	实验假设	162
9.3	方法	162
9.4	结果	163
9.5	讨论	165
10	中小学教师在不同状态焦虑唤起水平下的记忆再认特点	167
10.1	研究目的	167
10.2	研究假设	167
10.3	研究方法	167
10.4	结果	168
10.5	讨论	170
11	中小学教师在不同状态焦虑唤起水平下的认知负荷特点	172
11.1	研究目的	172
11.2	研究假设	172
11.3	方法	172
11.4	结果	174
11.5	讨论	176
12	总讨论与总结论	178
12.1	总讨论	178
12.2	后继研究方向	189
12.3	总结论	190
	参考文献	191
	附录	202

现代社会,随着竞争日益加剧,人们所体验到的压力和困惑有增无减,焦虑等心理问题日趋严重。在实际生活中,有 30% ~ 40% 的人会遭遇焦虑困扰(Bell-Dolan & Wessler, 1994)。2006 年美国所进行的全国发病率联合普查(NCS-R)表明,28.8% 的美国人在生命的某个阶段都经历了焦虑紊乱,每年有 18% 的美国人会遭遇焦虑症,而在所有心理问题中,焦虑的发病率最高(Kasri etc., 2007)。《中国青年报》社会调查中心于 2006 年 11 月完成的一项调查显示,焦虑已成为现代人的一种生活常态:34% 的受访者经常产生焦虑情绪,62.9% 的人偶尔焦虑,只有 0.8% 的人表示从来没有焦虑过;与 5 年前相比,47.8% 的人感觉“更焦虑了”,31.5% 的人认为“没有太大变化”,只有 12.2% 的人觉得随着生活水平的提高,自己不再像以前那样焦虑了(谢小亮,2006)。

可见,焦虑已成为困扰现代人正常生活的重要心理问题。“焦虑,如同疼痛和恐惧一样,作为对危险和伤害的警示信号,在人类对环境的适应方面起着重要的作用。但如果它长期存在,则可能会改变机体的正常功能,从而使适应性反应演变为疾病状态”(王锦琰,2005)。因此,如何在深入分析焦虑的产生机制和发展特点的基础上,探讨有效排除焦虑并防止焦虑演变为疾病状态、提升个体心理素质、提高工作效率、改善生活质量的理论与方法,无论对于促进社会和谐还是促进个体的发展都具有重要意义。

教师职业是高压职业之一(叶科,2005),教师工作的压力问题已引起了全世界的关注(Hung, 2011)。20 世纪 90 年代后,美国一些保险公司甚至取消了教师的健康保险,或者将教师保险纳入高风险类保险(Fisher, 1996)。教师职业每天面临过高要求和过大压力,导致美国有 30% 的教师工作不到 5 年就辞职(Darling-Hammond, 2001),有些地区甚至接近 50%(Berliner, 1989);在美国某些城市,特殊教育者的人员更新率高达 30%(Federal Register, 1991)。虽然不能说所有教师离职现象都是因为职业压力导致,但 Borg & Riding(1991)发现,很多项研究提供的数据都显示有 1/5 ~ 1/3 的被调查教师对其工作的评估是“非常有压力和特别有压力”(Borg & Riding, 1991)。可见,教师的职业压力过大,不可忽视。

当前我国正大规模开展基础教育改革,教师被列为影响教育改革成败的3个关键因素中的第一位因素,因为教育改革若没有教师的协作与积极参与是不可能成功的(国际21世纪教育委员会报告,1996)。遗憾的是,教师的心理健康一直被忽视,很多教师因工作、生活或发展压力而经常产生难以排解的孤独感、焦虑感和失望感。导致我国中小学教师的职业压力的原因是多方面的:一方面要推进素质教育,另一方面要完成上级下达的升学指标;一方面要把学生教好,还要保证学生不出事儿,另一方面,教师可用以管教学生和保护自己的手段越来越少,感到无能为力;一方面要让家长满意,另一方面又要让学生满意;一方面家长希望自己的孩子成龙成凤,另一方面学生又希望自己不受束缚,自由发展……诸如此类的多种矛盾使教师们左右为难,并使中小学教育困难重重。此外,长期“加班、加点”,缺乏充分的休息和睡眠,使教师们体力透支。有调查显示,83.01%的教师每天在校工作时间9小时以上,其中30.82%的教师每天在校工作时间甚至达12小时以上。毕业班的教师每周工作时间超过80小时,不仅周六、周日不能休息,法定的节假日也很少休息。

可见,我国中小学教师既要迎接教育改革和社会发展带来的挑战,又要面临来自教育机构、学生、学生家长、社会等多重压力。压力情境过多必然使人无所适从,最终产生焦虑情绪,这种焦虑情绪又会反过来影响个体的生活质量、工作效率和心理健康状况。因此,关注中小学教师的焦虑状况,提高教师的抗焦虑能力是当前我国基础教育改革中应引起充分关注的重要课题。本研究在分析借鉴国内外焦虑研究的基础上,着重对中小学教师状态焦虑的现状、结构、影响因素和认知加工特点进行探索性研究,为加强和深化中小学教师的焦虑及相关心理问题研究,为预防和减轻中小学教师不良焦虑提供理论和方法参考。

具体而言,本研究拓展了焦虑和教师焦虑的研究视角,丰富了焦虑和教师焦虑的理论。本研究从发展的角度专门针对我国中小学教师的状态焦虑进行了较系统的研究,深化了教师焦虑的研究;在综合以往研究和本研究结果的基础上提出了教师状态焦虑结构模型,揭示了教师职业特点对教师状态焦虑的影响,对于焦虑及教师焦虑的更深入研究都具有重要意义;编制教师状态焦虑量表和教师工作事件量表,能为教师焦虑的进一步研究提供适用的测量工具。

其次,本研究能消除和减缓中小学教师的高焦虑影响,为促进中小学教师心理健康、专业发展提供理论依据和方法指导。中小学教师的状态焦虑对其心理健康和工作、生活质量产生重大影响已成为不争的事实。但这种状态焦虑产生的具体原因及其对个体的影响主要表现在哪些方面,目前还没有可靠的实证依据。本研究从教师和教学的内外环境入手,对教师状态焦虑产生的相关因素进行系统的探讨,对状态焦虑教师在不同认知加工阶段的特点进行了实验探索,揭示经常体验到高状态焦虑的教师在工作、生活过程中所遭遇的困惑和阻碍,能为消除或减缓中小学教师的高焦虑影响,提高教师心理健康水平、工作效率、生活质量提供科学依据和方法指导。

1 状态焦虑研究的历史

研究教师状态焦虑,必须先弄清焦虑、状态焦虑和教师焦虑的本质,掌握焦虑、状态焦虑、教师焦虑研究的有关文献,借鉴相关研究中比较成熟的方法和理论,进而提出教师状态焦虑的定义、教师状态焦虑结构模型和研究假设。

1.1 焦虑的界定及其本质

英文的 anxiety 源于拉丁文 ānxiētās, ānxiētās 又源于拉丁文 ānxius,指“担忧、渴望、盼望、愤怒、痛苦、折磨”。中文“焦虑”的“焦”是一个会意字,金文字形,上面是“隹”(zhuī),短尾鸟,下面是“火”。意思是把鸟放在火上烤。本义是,物经火烧而变黄或成炭。《说文解字》中说:焦,所伤也。所以“焦”有烦忧、烦躁之意。在《史记·夏纪》中有“(禹)乃劳身焦思,居外十三年,过家门不敢入”的说法。“虑”是一个形声字,从思,虍(hū)声。本义是指思虑、谋划。《说文解字》中说:虑,谋思也。焦虑二字合起来指忧心苦思之意。《辞源》有“劳神焦虑,消日忘年”的说法(辞源,1988)。无论从中文词源学还是英文词源学的角度看,焦虑(anxiety)指的是一种心理上的痛苦和折磨或是思想上的忧虑和恐慌。

焦虑研究历史久远,但真正从心理学角度对其进行系统研究和界定则是到 19 世纪中后期才开始。到目前为止,心理学界各个学派对焦虑进行了不同程度的探讨。精神分析学派主要从社会或文化对自我的过度压抑和排挤,导致自我过于无助或渺小,甚至失去了自我这一角度出发对焦虑进行界定。代表人物是 Freud (1856—1939)(叶浩生,郭本禹等,1998)。

行为主义者将焦虑看作是一种行为的驱动力,揭示了焦虑的动机作用。他们认为,焦虑或恐惧是一个条件刺激和非条件刺激(恰好是有害的或引起疼痛的)经几次伴随(配对)之后所获得的一个条件反应,这里的恐惧或焦虑被视为是通过经典条件反射建立起来的获得性驱力或次级驱力。

学习理论的焦虑观既强调先天遗传的作用,又强调后天学习的作用,提升了焦

虑主体的地位,把个体看作具有自我选择和学习能力,并非完全受环境摆布的能动主体,相对于精神分析学派和行为主义的焦虑观来说,这无疑是很大的进步。代表人物是 Hans Eysenck(1957)。

认知主义对焦虑的界定主要考虑了认知因素在个体焦虑形成中发挥的重大作用。代表人物是 Aronfreed(1968),他认为个体行为的自我调节是基于对以认知评价为中介的情绪体验的内化来进行。也就是说,像焦虑这样的情绪反应,个体首先体验到这样的情绪,然后将此情绪体验内化,并与某些行为之间建立起联系,继而不断表现出焦虑与某些行为之间的伴随关系。但不可否认,焦虑有时完全可以由一些非认知因素引起,比如简单的外界刺激引起个体的高度唤醒,躯体的唤醒进而引起个体心理上的焦虑体验。

不确定性理论对焦虑的界定主要强调引起焦虑的因素源于刺激的不确定性。他们既不偏向于认知理论也不偏向于行为主义,而是将众多理论进行了综合。代表人物 Lazarus(1991)认为,当个体面对即将来临的躯体伤害时,会表现出惊恐反应,但焦虑反应所针对的威胁则是不确定的、模糊的。当个体觉察到一些事物与自己的目标相关、不一致或损害了自身价值或自我认同的保护时,个体都会产生焦虑的情绪反应。另一代表人物 Barlow(2000)则提出,焦虑是个体防御性动机系统内部的一个独特而密切相连的认知—情感结构。焦虑的核心就是对可能的威胁或危险的“不可控”性(uncontrollability)。大脑内的某些神经环路为个体应对可能发生的无助提供了生理上的准备,焦虑时个体强烈的生理或肌体反应则可能是脑内特定神经环路参与反应的表现。该学派对焦虑的界定主要从刺激物相对于主体的特征这一角度出发,结合众多理论流派的观点来探讨焦虑的本质,没有出现以前那种只强调一两个角度的以偏概全现象。

当代中国的很多心理学者也提出了对焦虑的理解。比如,张春兴(1994)认为:“焦虑是由紧张、不安、焦急、忧虑、恐惧等感受交织成的情绪状态”。王极盛认为:“焦虑是指个体由于不能达到目标或不能克服障碍、威胁,使自尊心和自信心受挫,或使失败感和内疚感增加而形成的一种紧张、不安、带有恐惧的情绪状态”(王极盛等,1998)。

《Gale 心理学百科全书》将焦虑界定为一种由对未来事件的期望、对过去事件的记忆或对自我的反思而引发的不愉快情绪。由真实的或想象的危险所激发,不同年龄或不同社会背景的人都会遭受焦虑的折磨;焦虑如果由非理性恐惧所引起,就会使个体的生活陷于混乱而无法正常进行(Strickland,2001)。Elsevier 公司出版的《应用心理学百科全书》提出,焦虑是指个体感觉受到威胁及在危险刺激或情境下而产生的情绪反应,包括不愉快想法、感觉以及身体上的变化(Raglin,2004)。《中国大百科全书》对焦虑的界定是:焦虑是由紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂情绪反应。它可以在人遭受挫折时出现,也可能没有明显的诱因而发生。焦虑状态通常伴有生理变化,主要是植物性神经系统活动亢进。

严重而持续的焦虑反应还有注意力集中困难、联想和记忆能力减弱、工作效率降低、社会活动能力下降和性行为能力减退等。病态性焦虑多见于各种焦虑症。焦虑还可由非病理心理情况引起,例如维生素 B₁ 的严重缺乏、低血糖综合症和边缘叶病变等引起。

从众多焦虑定义中可以看出,有的人从焦虑产生的原因角度来界定焦虑;有的人从焦虑的症状表现来界定焦虑;有的人从情绪的层面来界定焦虑;有的人从认知的层面来界定焦虑;有的人从动机的层面来界定焦虑;还有的人从神经生理层面来界定焦虑。综合各家观点,我们认为焦虑至少包含以下 3 方面本质:

(1)从内部来看,焦虑是认知、遗传、生理和情感等多种因素集合的产物。首先,认知因素对个体焦虑的产生起关键性作用。认知理论和其他有关焦虑的研究都有大量证据表明,认知加工对焦虑的产生起重要作用,包括先前经验、已有信念、对事件或信息的重要性评价、自我效能感以及不确定感等。其次,先天遗传为焦虑的产生提供了可能的基因准备。Torgerson(1988)发现,焦虑组直系亲属的焦虑状态是相应控制组的两倍。同卵双生子研究也表明,遗传对焦虑的作用随焦虑类型的不同而变化。焦虑有一定的遗传基础,尽管它不是特别显著(阎巩固译, Eysenck, 2000)。Cook & Mineka(1989)发现,幼猴在同时观看了成年猴对鳄鱼和玩具兔表现出的恐惧之后,只对鳄鱼表现出恐惧,而没有对玩具兔表现出恐惧。由此说明,在恐惧的获得上,只有当个体天生就有对某种刺激恐惧时,学习才显得重要。也就是说,尽管学习很重要,但它只能在一定的天生反应基础上才能起作用(维雷娜·卡斯特, 2003)。再者,大脑的某些神经环路为个体应对这些可能的威胁提供了生理上的准备,因而焦虑个体会表现出生理上的反应,即头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤或运动性不安等。还有,焦虑个体一般还伴有强烈的无助、紧张、不安、忧虑、恐惧等情绪和情感体验。

(2)从外部来看,引起焦虑的刺激因素具有特异性和社会文化性。引起焦虑的外界刺激是一种可能的危险或威胁,具有不确定、不可控和模糊特性。焦虑和恐惧的一个最主要区别在于恐惧有明确的对象,而焦虑没有。对于焦虑个体来说,外界的危险或威胁一般是比较模糊的、不确定的、难以控制的。另外,焦虑具有社会文化特性。无论是精神分析学者、存在主义哲学家,还是当代的跨文化研究学者都发现,焦虑具有跨文化差异,不同文化条件下个体的焦虑状态呈现出整体的显著性差异。这说明整个社会文化氛围或家庭教育氛围对个体来说是压抑还是民主,对于引发个体焦虑水平的作用是不同的。

(3)从相互作用角度看,焦虑是个体动机性防御系统的重要成分之一。焦虑与恐惧和疼痛一样是有机体的防御性表现,是一种紧张的期待,具有动机意义。焦虑让人很不舒服,因此体验到焦虑的个体总是逃避或设法降低和消除焦虑,正像人们总是试图减少饥饿、口渴或痛苦一样。焦虑促使个体面对自己,它是一个信号,告诉个体现在受到了威胁或陷入了困境,应该想办法补救(维雷娜·卡斯特, 2003)。

1.2 状态焦虑的界定

1.2.1 状态焦虑的定义

Spielberger(1966)在Cattell(1961)研究的基础上对状态焦虑进行了具体的界定。他将状态焦虑界定为一种偶然发生的,在具体情境中表现出来的、持续时间较短、强度多变并伴有明显躯体反应的焦虑状态,是个体对变化的环境条件或环境压力的反应,如考试焦虑、公众发言焦虑、运动竞赛焦虑。Spielberger所提出的状态焦虑实际上是个体生活中情绪流的一个暂时的横断面,由主观上的紧张、忧虑、神经过敏、担心等心理感受和自主神经系统的激活和唤醒构成。个体把环境感知为威胁或危险的作用程度将随着时间的流逝而波动(Spielberger, 1985a),因此,状态焦虑是一种个体在当前对威胁或危险感知基础之上的认知或经验现象。自从Spielberger对状态焦虑进行了清晰的界定之后,得到国内外学者的普遍认同和接纳,并在研究中被直接引用。

综合已有研究,状态焦虑主要包括以下特征:一是持续时间短暂,它不像某些焦虑性神经症的焦虑那样弥散并历时较长;二是由具体情境或事件引发,状态焦虑一般都是在某一具体情境中表现出来,没有某种个体自感压力或难以控制的情境或事件的发生就不会有状态焦虑的发生;三是状态焦虑的强度一般在短时间内波动很大,这与某些焦虑性神经症的焦虑有很大不同,焦虑性神经症的焦虑强度一般波动较小;四是伴有明显的植物神经系统的激活和唤醒,躯体表现为心跳加速、出汗等症状;五是状态焦虑所针对的是个体在焦虑情境中当时的焦虑表现或状态,较少强调人格因素的影响而更多强调与认知加工过程的密切关系。

1.2.2 状态焦虑与临近概念的区别

在研究状态焦虑时有必要将“状态焦虑”与一些邻近概念区别开来,这样才能以客观、准确地对其进行研究。

1) 状态焦虑与特质焦虑

Spielberger将焦虑分为状态焦虑和特质焦虑两种形态。状态焦虑是个体处于某一具体情境时所产生的为时短暂、强度多变和紧张的情绪状态,主要表现为某段时间内的不愉快情绪体验,具有情境性、短暂性、不稳定性和多变性等特征。特质焦虑是一种人格特质,是一种具有个体差异且相对稳定的焦虑倾向和焦虑易感性,是不同个体在看待世界时将其作为一种威胁的焦虑倾向和趋势(Spielberger, 1985b);是一种在不同时间和不同境遇中都保持相对稳定的行为方式,具有稳定性、内隐性和独特性等特征。高特质焦虑的个体倾向于对一个与特殊危险有关的压力情境作出反应,并伴随状态焦虑的升高。另外,特质焦虑被认为与个体体验到