

学业成就感对初中生考试焦虑的影响机制研究

——基于学业自我效能感与成就动机的链式中介效应分析

袁鑫宇, 朱康妮, 邵爱国*

苏州科技大学教育学院, 江苏 苏州

收稿日期: 2026年5月11日; 录用日期: 2026年6月11日; 发布日期: 2026年6月29日

摘要

本文探讨学业成就感对初中生考试焦虑的影响, 并检验学业自我效能感和成就动机在该关系中的链式中介作用。采用考试焦虑量表、学业成就感量表、学业自我效能感量表和成就动机量表, 对1680位初中生进行问卷调查, 共回收有效问卷1359份。结果表明: (1) 学业成就感、学业自我效能感、成就动机与考试焦虑之间两两显著相关; (2) 初中生学业成就感对考试焦虑的直接效应显著, 学业自我效能感、成就动机在学业成就感和考试焦虑之间链式中介效应显著, 而学业自我效能感与成就动机的独立中介效应均不显著。说明良好的学业成就感不仅可直接缓解初中生的考试焦虑, 还能通过提升学业自我效能感并增强成就动机产生间接缓解作用。

关键词

初中生, 学业成就感, 学业自我效能感, 成就动机, 考试焦虑

A Study on the Mechanism of Academic Achievement Satisfaction Effect on Test Anxiety among Junior High School Students

—A Chain Mediation Analysis Based on Academic Self-Efficacy and Achievement Motivation

Xinyu Yuan, Kangni Zhu, Aiguo Shao*

School of Education, Suzhou University of Science and Technology, Suzhou Jiangsu

Received: May 11, 2026; accepted: June 11, 2026; published: June 29, 2026

*通讯作者。

文章引用: 袁鑫宇, 朱康妮, 邵爱国(2026). 学业成就感对初中生考试焦虑的影响机制研究. *心理学进展*, 16(6), 356-363. DOI: 10.12677/ap.2026.166323

Abstract

This paper explores the impact of academic achievement satisfaction on test anxiety among junior high school students and examines the chain mediating role of academic self-efficacy and achievement motivation in this relationship. A questionnaire survey was conducted among 1680 junior high school students using the Test Anxiety Scale, Academic Achievement Satisfaction Scale, Academic Self-Efficacy Scale, and Achievement Motivation Scale. A total of 1359 valid questionnaires were collected. The results show that: (1) Academic achievement satisfaction, academic self-efficacy, achievement motivation, and test anxiety are significantly correlated pairwise; (2) The direct effect of academic achievement satisfaction on test anxiety among junior high school students is significant, and the chain mediating effect of academic self-efficacy and achievement motivation between academic achievement satisfaction and test anxiety is significant, while the independent mediating effects of academic self-efficacy and achievement motivation are not significant. This indicates that good academic achievement satisfaction not only directly alleviates test anxiety among junior high school students but also has an indirect alleviating effect by enhancing academic self-efficacy and strengthening achievement motivation.

Keywords

Junior High School Students, Academic Achievement Satisfaction, Academic Self-Efficacy, Achievement Motivation, Test Anxiety

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

当前, 学业竞争日益激烈, 考试作为教育评价和选拔的核心手段, 使得考试焦虑成为中学生群体中普遍存在的心理健康问题, 发生率多年来维持在 30% 左右(黄琼, 周仁来, 2019), 中重度考试焦虑者占比甚至超过 60% (赵萍等, 2024)。严重的考试焦虑会对学生的学习与发展产生多方面的消极影响。面对日益严峻的初中生考试焦虑问题, 教育领域一直在探索有效的干预路径。传统的考试焦虑干预多聚焦于负面因素的削减, 如优化家庭教养方式(王苗苗等, 2016)、运用正念减压(冯文姝, 2025)、开展表达性写作(张东, 骆方, 2016)等, 尽管这些路径具有一定效果, 但往往忽视了个体内部积极资源的挖掘与培育。

积极心理学的崛起为考试焦虑研究提供了崭新视角。我们不应仅着眼于降低学生的考试焦虑情绪, 更应关注个体积极学业情感的培育。在此理论背景下, 学业成就感作为一种重要的积极心理资源, 逐渐受到研究者的关注。在众多积极学业情感中, 学业成就感具备独特的研究价值。学业成就是学生在学业领域取得成功体验后形成的积极主观认知, 是激发学习内在动力的关键要素。与学习兴趣、学业自豪等其他积极学业情感相比, 学业成就感更直接地指向学生在学业活动中的成功体验, 其形成与强化过程与学业表现本身密切相关, 因此可能对考试焦虑产生更为直接的缓冲作用。

从理论上, 学业成就感与考试焦虑之间存在可能的传导机制, 自我效能感在其中也扮演者重要的角色。Bandura (1986) 的社会认知理论提出, 个体自我效能感的主要来源之一便是亲身掌握经验。个体在学业上积累的成就感, 无论是客观的优异成绩, 还是主观的我能行的积极体验, 都会直接强化其对自身学习能力的信念。已有研究证实, 学业自我效能感和考试焦虑呈显著负相关(王才康, 刘勇, 2000; 杨青

松, 2022), 这为“学业成就感→学业自我效能感→考试焦虑”的路径提供了初步依据。

自我效能感不仅直接影响考试焦虑, 同时也作用于个体的成就动机。Atkinson (1964)在其成就动机理论中, 将成就动机划分为追求成功与避免失败两种倾向, 并指出个体的成就动机取向在很大程度上取决于其对自身能力的认知评估。高学业自我效能感的个体, 在面对成就情境时, 更倾向于预期成功、敢于接受挑战, 从而激活追求成功的动机; 相反, 低自我效能感的个体则更易预期失败、担心能力不足, 进而强化回避失败的倾向(Elliot & Church, 1997)。此外, 成就动机也是影响考试焦虑的重要变量。实证研究表明, 成就动机与考试焦虑呈现负相关(汪永杰等, 2023)。整合上述理论逻辑可以推演出一条链式中介路径: 学业成就感通过提升学业自我效能感, 进而优化成就动机取向(强化追求成功、弱化避免失败), 最终缓解考试焦虑。在这一链条中, 学业自我效能感发挥着认知评价的传导作用, 成就动机则体现了动机倾向的转化功能, 二者构成前后相继的链式中介机制。

2. 研究方法

2.1. 研究被试

本研究选取了初一和初二年级的学生作为研究对象, 在苏州两所中学开展了数据收集工作。本次调查共发放问卷 1680 份, 回收 1680 份, 回收率 100%; 在数据清洗过程中, 删除了无效问卷 321 份, 最终筛选得有效问卷 1359 份, 问卷有效率 80.89%。样本主要特征如下: (1) 在年级分布上, 初一学生 680 名, 占比 50.04%, 初二学生 679 名, 占比 49.96%。(2) 在性别分布上, 女生 684 名, 占比 50.33%, 男生 675 名, 占比 49.67%。

2.2. 研究工具

2.2.1. 考试焦虑量表

本研究采用王才康(2001)修订的中文版《考试焦虑量表》。该量表能够有效地区分出不同考试焦虑水平的个体, 共包含 37 个项目, 采用“是”/“否”二级计分, “是”计 1 分, “否”计 0 分。其中第 3、15、26、27、29、33 题为反向计分题, 所有项目的得分加起来即为量表总分。总分在 12 分以下考试焦虑水平较低, 通常不易受焦虑影响; 12~20 分属中等程度焦虑, 20 分以上考试焦虑水平较高。在本研究中, 量表的 Cronbach's α 系数为 0.879。

2.2.2. 学业成就感量表

本研究采用 Stadler 等人(2021)修订的《学业成就感量表》。此量表旨在测量学生对自身学业成就的主观评价, 共包含 5 个项目。量表采用 Likert 5 点计分法, 1 表示“非常不同意”, 2 表示“较不同意”, 3 表示“不确定”, 4 表示“比较同意”, 5 表示“非常同意”。所有项目的得分加起来即为量表总分, 总分越高, 表明学生的主观学业成就感越强。在正式研究中, 量表的 Cronbach's α 系数为 0.705。

2.2.3. 学业自我效能感量表

本研究选用梁宇颂(2000)编制的《学业自我效能感量表》。该量表包含两个维度, 即学习能力自我效能感和学习行为自我效能感。全表共计 22 个项目, 采用 Likert 5 点计分法, 其中“完全不符合”计 1 分, “比较不符合”计 2 分, “说不清”计 3 分, “比较符合”计 4 分, “完全符合”计 5 分, 其中第 20 题为反向计分题。所有项目的得分加起来即为量表总分, 总分越高表明个体的学业自我效能感水平越强。在本研究中, 量表的 Cronbach's α 系数为 0.898。

2.2.4. 成就动机量表

本研究采用叶仁敏和 Hagtvet (1992)合作修订的中文版《成就动机量表》。该量表包括追求成功的动机(MS)和害怕失败的动机(MAF)两个维度, 采用 Likert 4 点计分, 1 表示“很不符合”, 2 表示“较不

符合”，3表示“基本符合”，4表示“非常符合”，共包含30个项目。1~15题总分为MS(追求成功的动机)，反映个体趋向目标，追求卓越的倾向。16~30题总分为MAF(害怕失败的动机)，反映个体害怕失败，回避挑战的倾向。MS-MAF为总得分(成就动机)。在本研究中，量表的Cronbach's α 系数为0.710。

2.3. 研究程序及数据处理

本研究采用匿名纸质问卷调查，在被试学校以班级为单位，利用班会或自习时间集体施测(每班45分钟)。由研究者或经过培训的班主任宣读指导语，强调数据仅用于研究、严格保密，要求被试独立如实作答，问卷当场回收后进行数据处理与分析。最后对有效数据进行整理与统计分析。

本研究使用Excel进行数据的录入，SPSS 26.0和SPSS宏程序PROCESS 4.1进行数据处理与分析。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

本研究采用Harman单因子检验法，对学业成就感、学业自我效能感、成就动机和考试焦虑这四个变量的所有题项进行了未经旋转的主成分探索性因素分析。数据显示，共有21个因子的特征根大于1，其中，第一个因子的方差解释率为16.63%，低于40%的临界标准。因此，本研究的数据没有受到严重共同方法偏差的影响。

3.2. 相关分析

为探究各变量间的相互关系，对学业成就感、学业自我效能感、成就动机和考试焦虑进行皮尔逊相关分析，结果如表1所示。

Table 1. Correlation analysis of variables

表 1. 各变量的相关分析

变量	1	2	3	4
1 = 学业成就感	1			
2 = 学业自我效能感	0.600**	1		
3 = 成就动机	0.378**	0.593**	1	
4 = 考试焦虑	-0.389**	-0.323**	-0.392**	1

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ (下文同)。

由表1可知，学业成就感与学业自我效能感($r = 0.600, p < 0.01$)、成就动机($r = 0.378, p < 0.01$)；学业自我效能感与成就动机($r = 0.593, p < 0.01$)之间均存在显著正相关。考试焦虑与学业成就感($r = -0.389, p < 0.01$)、学业自我效能感($r = -0.323, p < 0.01$)、成就动机($r = -0.392, p < 0.01$)之间存在显著负相关。两两变量之间均存在相关关系，满足后续检验要求。

3.3. 链式中介效应分析

本研究将成就动机和学业自我效能感作为中介变量，学业成就感作为自变量，考试焦虑作为因变量，采用Hayes编制的宏程序Process中的中介模型Model 6，在控制了人口学变量后，对变量间关系进行回归分析，具体结果见表2。

由表2可知，学业成就感能正向预测学业自我效能感($\beta = 0.598, p < 0.001$)；学业自我效能感能正向

预测成就动机($\beta = 0.559, p < 0.001$); 成就动机能负向预测考试焦虑($\beta = -0.301, p < 0.001$); 学业成就感能负向预测考试焦虑($\beta = -0.285, p < 0.001$)。

Table 2. Regression analysis of mediation effects among variables

表 2. 各变量间的中介效应回归分析

回归方程		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>t</i>
学业自我效能感		0.613	0.376	271.826		
	性别				0.021	0.968
	学习时间				0.123	5.718***
	学业成就感				0.598	27.728***
成就动机		0.608	0.370	198.722		
	性别				0.126	5.804***
	学习时间				0.055	2.492**
	学业成就感				0.030	1.089
	学业自我效能感				0.559	20.484***
考试焦虑		0.477	0.227	79.484		
	性别				-0.012	-0.484
	学习时间				0.071	2.932**
	学业成就感				-0.285	-9.473***
	学业自我效能感				0.019	0.539
	成就动机	-0.301	-10.003***			

采用偏差校正的百分位 Bootstrap 法(5000 次)进行中介效应检验。结果如表 3 所示, 初中生学业成就感对考试焦虑的直接效应显著, 效应值为-0.616, 95%置信区间为[-0.744, -0.489], 区间不包含 0, 直接效应占比为 74.31%; 学业自我效能感在学业成就感和考试焦虑之间的中介效应不显著; 成就动机在学业成就感和考试焦虑之间的中介效应不显著; 学业自我效能感、成就动机在学业成就感和考试焦虑之间链式中介效应显著, 效应值为-0.218, 95%置信区间为[-0.272, -0.168], 区间不包含 0。

Table 3. Decomposition table of total effect, direct effect, and mediation effect

表 3. 总效应、直接效应和中介效应分解表

	效应值	Bootstrap 标准误	Bootstrap <i>CI</i> 下限	Bootstrap <i>CI</i> 上限	相对效应值
总效应	-0.829	0.054	-0.936	-0.723	
直接效应	-0.616	0.065	-0.744	-0.489	74.31%
学业成就感→学业自我效能感→考试焦虑	0.024	0.048	-0.068	0.120	-2.90%
学业成就感→成就动机→考试焦虑	-0.019	0.019	-0.058	0.018	2.29%
学业成就感→学业自我效能感→成就动机→考试焦虑	-0.218	0.027	-0.272	-0.168	26.30%

注: Bootstrap 95% CI 不包含 0 表示效应显著。

根据上述中介作用的检验，绘制学业成就感、学业自我效能感、成就动机和考试焦虑之间的中介模型路径图，如图 1 所示：

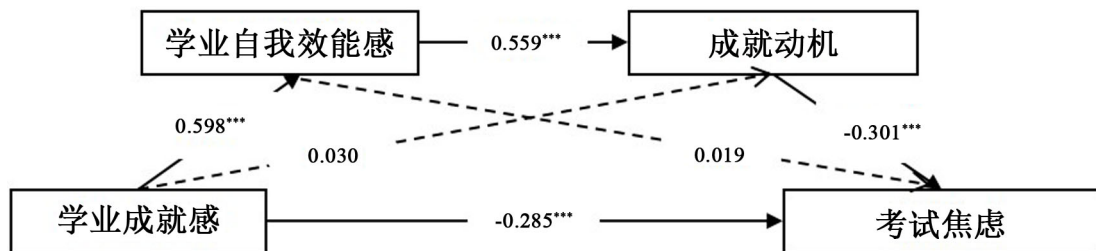


Figure 1. Path diagram of the mediation model
图 1. 中介模型路径

4. 讨论

本研究构建了一个链式中介模型，初步考察了学业成就感与初中生考试焦虑的可能关联及其潜在的中介路径。研究表明，学业成就感不仅直接负向预测考试焦虑，还通过“学业自我效能感→成就动机”的链式中介路径产生间接影响。这一结果为理解学业成就感与考试焦虑之间的关联提供了新的视角和初步证据。

第一，学业成就感对考试焦虑的直接效应显著。这说明学业成就是影响初中生考试焦虑的直接因素。学生在学业中获得的成功体验越多，学业成就感越强，学生可能对自身学业能力的认可度越充分，面对考试时的信心越足，对考试失败的担忧越少，进而直接降低考试焦虑水平；反之，低学业成就感的学生更可能因缺乏学业成功的体验，易对考试结果产生负面预期，进而加剧考试焦虑。这一结果暗示，提升学业成就感或许是缓解初中生考试焦虑的一个潜在因素。

第二，学业成就感对考试焦虑的链式中介效应显著。这说明学业自我效能感与成就动机在学业成就感影响考试焦虑的过程中发挥着递进的链式作用。学业成就感的提升，先增强学生对自身学习能力的信心，即提高学业自我效能感。稳定的效能感进一步激发学生追求学业成功的内在动力，提升成就动机(常怡, 2019)。更高的成就动机有助于学生更积极地追求学业成功，减少对考试失败的过度担忧，最终降低考试焦虑水平(刘梦雨等, 2024)。这一链式路径为理解学业成就感如何缓解考试焦虑提供了一种潜在的解释框架，即学业成功体验或可经由激发学业自我效能感，继而提升成就动机，间接缓解失败焦虑。

第三，学业成就感对考试焦虑的两条单独中介不显著。从统计角度来看，两条单独中介路径不显著，可能与学业自我效能感和成就动机之间存在高度相关有关。相关分析显示，学业自我效能感和成就动机之间的相关系数很高($r = 0.593, p < 0.01$)，说明这两个变量共享了较多的共同方差。在只使用单一中介的简单中介模型中，由于没有其他变量的干扰，每个中介都可以相对独立地解释学业成就感对考试焦虑的作用，因此容易出现显著结果。但在同时纳入两者的链式中介模型中，共享方差可能被彼此稀释，导致单独路径的解释力下降。再从变量本身来看，学业自我效能感更多反映的是学生对自身学习能力的信心，属于认知层面的变量。尽管学业成就感能够有效提升学业自我效能感，然而仅靠学生自己的主观判断无法直接缓解考试焦虑。同样，成就动机虽然能够推动学生追求学业成功，但是成就动机的产生离不开学业自我效能感的支持。如果学生对自身学习能力的信心不足，缺乏学业自我效能感，成就动机也很难发挥作用。

本研究为干预实践提供了一些初步启示，教育工作者在实践中应超越简单的“减压”思维，依据“学业自我效能感→成就动机”的链式中介路径，设计分层次的培育措施。首先，学校和家庭应联合营造注

重学生“成长”与“进步”的氛围，通过设立个性化学习目标、提供多元化成功体验，帮助学生在日常学习中获得持续的学业成就感。其次，针对考试焦虑的有效干预，其核心任务之一是提升学生的学业自我效能感，尤其是通过掌握性经验、替代性榜样和积极的社会说服等方式，重塑学生对自身学习能力的信心(Bandura, 1978)。在自我效能感提升的基础上，进一步通过目标设定、积极归因反馈等手段激发学生的成就动机，以完整激活“效能感→成就动机”的链式中介保护机制。当效能感建立后，学生追求知识的内驱力和挑战困难的勇气将被点燃，这比单纯缓解焦虑本身更具建设性。

5. 研究局限与展望

尽管本研究初步揭示了学业成就感与考试焦虑之间的链式中介机制，为考试焦虑的预防与干预提供了积极心理学视角下的证据，但仍存在一定局限，有待未来研究进一步完善与深化。

第一，研究设计缺乏动态性。研究采用了横断面研究设计，量化研究仅揭示了各学业心理变量间的静态关联，无法展现初中阶段学生学业成就感及相关变量、影响因素的动态发展轨迹，对变量间因果关系的推断存在局限性。未来可考虑采用纵向追踪设计。

第二，研究样本存在单一性。研究对象均为特定地区的初中生群体，未考虑不同地域、不同办学水平学校的差异。样本的多样性与代表性不足。后续研究可采取多阶段分层抽样，涵盖不同省市、城乡学校及更多年级。

第三，控制变量考虑不够充分。本研究在分析中仅纳入性别与学习时间作为控制变量，忽略了家庭经济地位、父母教养方式、人格特质等其他重要变量。未来研究应将更具理论关联性的变量进行控制，更有效地评估所建构中介模型的净解释力。

基金项目

本项目受江苏高校哲学社会科学研究项目(项目编号: 2023SJYB1428)、江苏省研究生科研与实践创新项目(项目编号: SJCX24_1841)资助。

参考文献

- 常怡(2019). 初三学生成就动机、学习自我效能感与学业成绩的相关研究. *现代职业教育*, (4), 154-155.
- 冯文姝(2025). 高考前 24 h 的正念赋能: 1 名高三考生的考试焦虑干预实录. *心理月刊*, 20(17), 200-202.
- 黄琼, 周仁来(2019). 中国学生考试焦虑的发展趋势——纵向分析与横向验证. *中国临床心理学杂志*, 27(1), 113-118.
- 梁宇颂(2000). *大学生成就目标、归因方式与学业自我效能感的研究*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 刘梦雨, 杨彩霞, 黄可, 王伟(2024). 初中生成就动机与考试焦虑: 一般自我效能感和学习拖延的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 32(11), 1735-1740.
- 汪永杰, 郑丽维, 林春霞, 方晓鸿, 饶玉莲, 邹连玉(2023). 时间管理倾向与本科护生考试焦虑的关系: 成就动机的中介作用. *心理月刊*, 18(17), 66-69+73.
- 王才康(2001). 考试焦虑量表在大学生中的测试报告. *中国心理卫生杂志*, (2), 95-97.
- 王才康, 刘勇(2000). 一般自我效能感与特质焦虑、状态焦虑和考试焦虑的相关研究. *中国临床心理学杂志*, (4), 229-230.
- 王苗苗, 相青, 刘庆, 刘玉玺, 常瑞华, 宋玉萍(2016). 高二学生家庭教养方式与考试焦虑的关系. *中国健康心理学杂志*, 24(8), 1265-1268.
- 杨青松(2022). 学业自我效能感对中学生考试焦虑的影响: 链式中介效应及性别差异. *中国临床心理学杂志*, 30(2), 414-420.
- 叶仁敏, Kunt A. Hagtvet (1992). 成就动机的测量与分析. *心理发展与教育*, (2), 14-16.
- 张东, 骆方(2016). 使用表达性写作降低高中生考试焦虑的实验研究. *中国特殊教育*, (2), 92-96.

-
- 赵萍, 卢国强, 李雪芳(2024). 心理健康教育视角下上海某区初中生考试焦虑的影响因素探讨. *心理月刊*, 19(5), 214-216.
- Atkinson, J. W. (1964). *An Introduction to Motivation*. D. Van Nostrand Company.
- Bandura, A. (1978). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1, 139-161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
- Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. *Journal of Applied Psychology*, 12, 169.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 218-232. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.1.218>
- Stadler, M., Kemper, C. J., & Greiff, S. (2021). Assessing Subjective University Success with the Subjective Academic Achievement Scale (SAAS). *The European Educational Researcher*, 4, 283-290. <https://doi.org/10.31757/euer.431>