



DOI:10.3969/j.issn.1673-2588.2013.06.012

<http://www.gjbl.net/gjblx/fileup/PDF/201306511.pdf>

高中毕业班学生高考压力与心理健康的关系

王睿轲¹, 马鑫², 李翔¹, 伍妍²

(1. 长沙长郡中学, 长沙 410002; 2. 中南大学心身健康研究所, 长沙 410013)

[摘要] 目的: 了解高中毕业班学生高考压力与焦虑、睡眠质量及心理健康水平的关系。方法: 采用《压力自评量表》《中学生心理健康量表》《状态特质焦虑问卷》和《匹兹堡睡眠质量指数》对长沙市某中学130名高中三年级应考生进行自评问卷调查。结果: 23.1%的学生存在不同程度的心理健康问题。56.9%的学生感到处于较高的压力状态, 并且压力与学生的心理健康水平、状态-特质焦虑、匹兹堡睡眠指数显著相关, 表现为睡眠质量更差, 感受到的焦虑也更多。结论: 高考压力高的学生心理健康问题更多。不论是为了考生更好地备考, 还是为了提高学生的心理健康水平, 教育者均应重视学生考试压力相关心理干预。

[关键词] 高中学生; 考试压力; 心理健康

Psychological stress and mental health in seniors at high school

WANG Ruike¹, MA Xin², LI Xiang¹, WU Yan²

(1. Changjun High School of Changsha, Changsha 410002; 2. Psychosomatic Health Institute, Third Xiangya Hospital, Central South University, Changsha 410013, China)

Abstract **Objective:** To explore the correlation between psychological stress induced by college entrance examination and mental health status in seniors at high school. **Methods:** Altogether 130 seniors at high school in Changsha were asked to finish psychological questionnaire including "Self-analysis questionnaire of stress", "Mental health questionnaire for high student", "State trait anxiety inventory (STAI)", and "Pittsburgh sleep quality index". **Results:** Overall, 23.1% of students had mental health problems at different levels and 56.9% of students showed relatively high stress, which was closely related to mental health status, traits anxiety, and Pittsburg sleep index. **Conclusion:** Students with higher stress induced by college entrance examination have more mental health problems. It's better to have psychological intervention on Grade-three high school students to improve their mental health and thus to prepare well for the examination.

收稿日期 (Date of reception): 2013-11-06

作者简介 (Biography): 王睿轲, Email: 776089801@qq.com

通信作者 (Corresponding author): 伍妍, Email: 86040715@qq.com

Key words high school graduate; examination stress; mental health

我国的高考制度是一个鼓励公平竞争的制度。考生在应对高考的过程中不可避免地感受到压力、应激和焦虑。对考生来说压力和焦虑绝不完全是坏事,有研究^[1]指出“适度的焦虑为激发个体潜能的最佳状态”,但是何为“适度”该研究未能给出明确标准。笔者特别关注正在承受巨大心理压力的高三应考学生,考察压力、状态-特质焦虑和心理健康之间的关系。

1 对象与方法

1.1 对象

随机选取长沙某高中高三年级3个班学生进行调查,共发放问卷156份,有效回收问卷共130份。其中男生69人,女生61人,年龄15~18(16.85±0.46)岁。

1.2 研究工具

采用王极盛等^[2]编制的《中学生心理健康量表》评估学生的心理健康水平。该量表共60项条目,采用5级评分,由被试根据自己近来心理状态的真实情况进行自评,经检验具有良好的信效度。量表有10个分量表,分别为:强迫症状、偏执、敌对、人际关系紧张与敏感、抑郁、焦虑、学习压力、适应不良、情绪不平衡、心理不平衡。

采用《状态-特质焦虑问卷》测量学生的状态-特质焦虑水平。该量表为自我评价量表,能相当直观地反映焦虑者的主观感受,尤其是能将当前(状态焦虑)和一贯(特质焦虑)区分开来。前者描述一种不愉快的短期的情绪体验,如紧张、恐惧、忧虑等,常伴有植物神经系统功能亢进。后者则用来描述相对稳定的,作为一种人格特征且具有个体差异的焦虑倾向。通过分别评定状态焦虑和特质焦虑问卷,可区别短暂的情绪焦虑状态和人格特质性焦虑倾向。

采用《匹兹堡睡眠质量指数》评定被试最近1个月的睡眠质量。该量表由19个自评和5个他评条目构成,按0~3等级计分,累积各成份得分为《匹兹堡睡眠质量指数》总分,总分范围为0~21,得分越高,表示睡眠质量越差。

为了测量学生的心理压力,笔者使用了十一点心理力量尺。该量尺的一端的刻度为0,代表

完全无心理压力,另一端的刻度为10,表示存在极大的心理压力。要求被试依据自身的压力感受,在量尺上确定一个位置。研究者据此确定被试的心理压力分数。这是对应考压力的一种直接的测量方法,笔者将这样测出的压力称作考试“主观压力”。

1.3 统计学处理

所有数据经SPSS13.0进行统计分析。量表测验分用均数±标准差表示;使用独立样本的t检验来比较不同心理健康状况被试的睡眠、自评压力和焦虑状况;使用Pearson相关来了解中学生心理健康、状态-特质焦虑、匹兹堡睡眠和主观压力之间的相关关系;使用多元线性回归方程来检验状态-特质焦虑、匹兹堡睡眠、心理健康对中学生主观压力的影响。 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 被试的基本情况描述

共获得有效被试数据130份。《中学生心理健康量表》的项目总均分在2分以下的被试(无健康问题组)共100人,2分至2.99分之间的被试(轻度健康问题组)共30人,未发现有总均分超过3分的被试。有心理健康问题的被试占有所有被试的23.1%。被试主观压力为(5.71±2.35)分。

2.2 不同心理健康状况被试的睡眠质量,自评压力和焦虑状况

按照《中学生心理健康量表》的分类标准,将130名中学生分为心理健康和轻度心理不健康组,发现他们睡眠质量、主观压力、状态焦虑和特质焦虑差异均有统计学意义($P<0.05$ 或 $P<0.001$)。心理健康的中学生睡眠质量好于有轻度心理问题的中学生,感受的主观压力也小于有轻度心理问题的中学生(表1)。

2.3 高、低压力组的被试者睡眠质量、焦虑和心理健康

由十一点心理力量尺测得被试主观压力平均得分为5.71,标准差为2.35,有超过56.9%的被试在该量尺上得分超过5分。按照均数加减一个标准差的标准,将主观压力评分>8分的被试定义为

高压组, 将主观压力评分 ≤ 3 分的被试定义为低压力组, 对两组进行对比发现高低压力组在睡眠质量、状态焦虑因子、特征焦虑因子和心理健康上均有显著差异。与低压力组学生比较, 高压组的中学生存在较多心理问题, 睡眠质量较差, 感受到更多的焦虑(表2)。

2.4 被试者睡眠质量、自评压力、焦虑和心理健康之间的关系

使用Pearson相关检验数据, 发现中学生心理健康、状态-特质焦虑、匹兹堡睡眠和主观压力之间均呈正相关(表3)。

2.5 状态-特质焦虑、匹兹堡睡眠心理健康和对中学生主观压力的影响

使用回归方程来了解状态-特质焦虑、匹兹堡睡眠心理健康和对中学生主观压力的影响, 以状态-特质焦虑、匹兹堡睡眠心理健康为自变量, 主观压力为因变量, 使用强迫进入法进行多元线性回归分析,

结果显示, 特征焦虑和状态焦虑对中学生的自评主观压力有显著的回归效应(表4), 可以解释中学生的自评主观压力32.6%的方差变异。由此得知, 焦虑的人格特质和短时的焦虑能预测中学生的所感受到的压力水平。

表 1 不同心理健康状况被试的睡眠、自评压力和焦虑状况 ($\bar{x} \pm s$)

Table 1 Sleep, self-reported stress and anxiety status of the different mental health subjects ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	匹兹堡睡眠	主观压力	状态焦虑	特质焦虑
心理健康	100	4.71 ± 1.86	4.44 ± 2.21	38.62 ± 7.34	39.10 ± 8.05
轻度心理不健康	30	6.47 ± 2.27	6.17 ± 1.90	45.50 ± 10.29	51.37 ± 8.41
t		-4.30	-3.71	-3.41	-7.24
P		<0.001	<0.001	<0.05	< 0.001

表 2 高、低压力组被试的睡眠质量、焦虑和心理健康状况 ($\bar{x} \pm s$)

Table 2 High and low pressure group subjects sleep quality, anxiety and mental health ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	匹兹堡睡眠	心理健康	状态焦虑	特质焦虑
低压力组	27	4.93 ± 1.88	99.09 ± 23.69	33.52 ± 7.94	38.48 ± 8.50
高压组	28	6.11 ± 2.17	122.0 ± 28.82	45.96 ± 9.23	48.87 ± 10.53
t		-2.20	-3.2122	-5.35	-4.02
P		< 0.05	< 0.01	< 0.001	< 0.001

表 3 中学生心理健康、状态 - 特质焦虑、匹兹堡睡眠和主观压力之间的相关关系

Table 3 Relationship among middle school students' mental health, state-trait anxiety, Pittsburgh sleep, and the subjective stress

因素	中学生心理健康	状态焦虑	特质焦虑	匹兹堡睡眠	主观压力
中学生心理健康	—				
状态焦虑	0.557**	—			
特质焦虑	0.630**	0.663**	-		
匹兹堡睡眠	0.403**	0.238*	0.379**	—	
主观压力	0.470**	0.526**	0.441**	0.229*	—

*P<0.05, **P<0.01。

表 4 状态 - 特质焦虑、匹兹堡睡眠、心理健康对中学生主观压力的影响

Table 4 Impact of state-trait anxiety, Pittsburgh sleep, and mental health on middle school students' subjective pressure

自变量	回归系数	系数标准误	标准化回归系数	t	P	ΔR^2
常数项	1.41	0.890	—	1.584	0.116	—
匹兹堡睡眠	0.117	0.092	0.101	1.062	0.291	—
心理健康	0.534	0.459	0.105	1.078	0.283	—
状态焦虑	0.240	0.031	0.877	7.706	0.000	0.326
特质焦虑	-0.121	0.033	-0.495	-3.624	0.000	

3 讨 论

高考给学生带来不仅是知识的竞争, 体能的消耗, 还有心理压力或精神折磨。本研究发现有23.1%的学生存在不同程度的心理健康问题。56.9%的学生感到处于较高的压力状态(>5分), 并且压力与学生的心理健康、状态-特质焦虑、匹兹堡睡眠指数相关。压力越高的学生心理问题更多, 睡眠质量更差, 感受到的焦虑也更多。其中特质焦虑和状态焦虑共同解释学生的自评主观压力32.6%的来源, 焦虑的人格特质和短时的焦虑能显著预测中学生的所感受到的压力水平。

国内外的有关资料^[3]表明, 中学生心理问题的检出率为13%~20%。2009年徐立峰等^[4]使用《中学生心理健康量表》对河南省11所学校的1413名中学生进行心理健康状况调查, 发现轻度以上心理健康问题的检出率为44.7%。本研究的心理问题检出率为23.1%, 虽然低于徐立峰等^[4]研究的检出率, 但此次不低的检出率也一定程度上反映出长沙市高三应考生心理健康的状况应充分引起广大教育工作者的重视, 应尽早对学生开展相应的心理健康干预。

压力或称作“应激”是当代心理学研究者广泛关注的课题之一。心理应激被定义为“一个人在觉察到或认识到自己正面对着至关重要而又难以应对的环境要求时产生的一种倾向于通过各种各样的心理和生理反应而表现出来的心身紧张状态”^[5]。研究^[6-7]表明, 压力与健康问题密切相关, 并且生活事件是压力源的一个重要组成部分。另有研究^[1]指出个体状态焦虑和特质焦虑的平衡状态最有利于个体潜能的发挥, 有利于学生在高考中取得理想的成绩。这说明教育者应重视高考带来的压力问题, 从环境和学生的压力承受能力两个方面着手提高学生应对压力的能力。这样不仅有利于提高学生的学习效率, 也有利于提高学生的心理健康水平。

参考文献

1. 蒋重清, 杨志明, 曹中平, 等. 焦虑对高考发挥的影响 [J]. 中国健康心理学杂志, 2005, 13(5): 377-379.
JIANG Zhongqing, YANG Zhiming, CAO Zhongping, et al. The effects of anxiety on the students' performance in the entrance examination of university [J]. Chinese Journal of Health Psychology, 2005, 13(5): 377-379.
2. 王极盛, 李焰, 赫尔实. 中国中学生心理健康量表的编制及其标准化 [J]. 社会心理科学, 1997, 46(4): 15-20.
WANG Jisheng, LI Yan, HAO Ershi. The compilation of mental health inventory of Chinese middle-school students [J]. Science of Social Psychology, 1997, 46(4): 15-20.
3. 杨宏飞. 我国中小学生心理健康研究的回顾 [J]. 中国心理卫生杂志, 2001, 15(4): 289-290.
YANG Hongfei. The review of research on Chinese primary and middle school students' mental health [J]. Chinese Mental Health Journal, 2001, 15(4): 289-290.
4. 徐立峰, 卢卫斌. 中学生心理健康状况调查与分析 [J]. 贵州教育学院学报: 社会科学, 2009, 25(11): 76-79.
XU Lifeng, LU Weibing. Survey and analysis of mental health status among middle school students [J]. Journal of Guizhou Educational Institute. Social Science, 2009, 25(11): 76-79.
5. 梁宝勇. 精神压力应对与健康-应激与应对的临床心理学研究 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2006.
LIANG Baoyong. Stress and mental health [M]. Beijing: Education Science Publishing House, 2006.
6. 梁宝勇. 心理应激与人类健康 [J]. 医学与哲学, 1987(1): 53-55.
LIANG Baoyong. Stress and human health [J]. Medicine and Philosophy, 1987(1): 53-55.
7. Nordin M, Nordin S. Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale [J]. Scand J Psychol, 2013, 54(6): 502-507.

(本文编辑 陈丽文)

本文引用: 王睿轲, 马鑫, 李翔, 伍妍. 高中毕业班学生高考压力与心理健康的关系 [J]. 国际病理科学与临床杂志, 2013, 33(6): 511-514. DOI:10.3969/j.issn.1673-2588.2013.06.012

Cite this article as: WANG Ruike, MA Xin, LI Xiang, WU Yan. Psychological stress and mental health in seniors at high school [J]. International Journal of Pathology and Clinical Medicine, 2013, 33(6): 511-514. DOI:10.3969/j.issn.1673-2588.2013.06.012