

# 中学生的升学考试压力、心理弹性与压力困扰的关系

蔡颖<sup>1,2</sup>, 梁宝勇<sup>1</sup>, 周亚娟<sup>1</sup>

(1.天津师范大学心理与行为研究院,天津 300074;

2.哈尔滨工程大学大学生心理健康指导中心,黑龙江 哈尔滨 150001)

**【摘要】** 目的:探讨中学生升学考试压力、心理弹性与压力困扰的关系。方法:采用 Connor-Davidson 心理弹性量表(CD-RISC)中文版、压力困扰量表、压力自评量尺等对三所学校的 424 名应考中学生进行问卷调查。结果:中学生的主观压力、期望水平和备考能力间的不和谐指数与压力困扰呈显著正相关( $P<0.01$ ),并均对压力困扰有显著预测作用( $P<0.001$ ,  $P<0.01$ );在应考压力下,中学生心理弹性和压力困扰存在显著负相关( $P<0.01$ ),并对压力困扰有显著预测作用( $P<0.001$ ),心理弹性对不和谐指数与压力困扰的关系具有显著调节效应。结论:在升学考试压力下,中学生的心理弹性对压力困扰有显著预测作用,心理弹性对不和谐指数与压力困扰的关系具有显著调节作用。

**【关键词】** 心理弹性; 压力困扰; 心理应激

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2010)02-0180-03

## Relationship Among Stress of Entrance Examination, Resilience and Stress Distress of Middle School Students

CAI Ying, LIANG Bao-yong, ZHOU Ya-juan

Academy of Psychology and Behavior, Tianjin Normal University, Tianjin 300074, China

**【Abstract】 Objective:** To discuss the relationship among stress of entrance examination, resilience and stress distress of middle school students. **Methods:** The Chinese version of the Connor-Davidson Resilience Scale, the Stress Distress Scale and the Self-Report Stress Scale were used in 424 middle school students from three schools before entrance examination. **Results:** Subjective stress and inharmonic index between expectation level and ability of entrance examination had significant positive relationship with stress distress ( $P<0.01$ ), and both had significant influence on it; ( $P<0.001$ ,  $P<0.01$ ); the resilience had significant negative relationship with stress distress ( $P<0.01$ ) and had significant influence on it ( $P<0.001$ ). There were moderating effects of resilience on associations between inharmonic index and stress distress. **Conclusion:** Under the stress of entrance examination, the resilience of the middle school students has influence on stress distress and moderates the relationship between inharmonic index and stress distress.

**【Key words】** Resilience; Stress distress; Psychological stress

应激或称作“压力”(stress)是当代心理学研究者最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式各样的心理和生理反应而表现出来的心身紧张状态”<sup>[1]</sup>。应激或压力相关理论指出,压力往往来自个体知觉到的外部要求与自身满足要求的能力间的不平衡,决定心理反应的不是环境刺激,而是个体对环境刺激的评估<sup>[2]</sup>。生活事件是压力源的一个重要组成部分<sup>[3]</sup>。大量的研究表明,压力与健康问题密切相关<sup>[1,4,5]</sup>。Taboada 认为,个体对相同刺激反应不同,有赖于他们的成长史、经验和个人特征<sup>[6]</sup>。随着积极心理学的蓬勃发展,倡导心理学家们对积极的个体特征及促进它们发展的制度体系开展科学研究<sup>[7]</sup>。心理弹性作为一种积极的心理品质受到人们的广泛重视,

心理弹性在压力事件与健康问题之间所起的作用及其作用机制已成为国内外研究者关注的一个热点问题<sup>[8]</sup>。

心理弹性(resilience,也译作“韧性”、“复原力”),在本研究中被定义为使个体在压力、逆境、危机或创伤下仍能够积极适应、茁壮成长的个性特征,是个体应对压力所需要的心理品质<sup>[9]</sup>。压力困扰(stress distress)被定义为个体对压力的生理、心理和行为反应。国内外大量的研究表明,心理弹性与压力、压力困扰存在密切联系,心理弹性能缓解压力事件对个体心理健康的消极影响。Farber 的研究发现,高心理弹性和更低的心理困扰水平显著相关<sup>[10]</sup>。Friborg 等的研究表明,高心理弹性较低心理弹性个体知觉到更少的心理痛苦或压力困扰,表现出更高的心理健康水平<sup>[11]</sup>;Brenda 等的研究显示,更具心理弹性的女性在其流产时感受较小压力<sup>[12]</sup>。陈瑜对孤独症患儿家长的研究说明,高心理弹性与低躯体化、低焦虑、低恐怖密

**【基金项目】** 教育部人文社会科学重点研究基地 2005 年度重大项目资助(05JJDXL164)

切相关<sup>[13]</sup>。但在进一步探讨心理弹性在压力事件和压力困扰间是否起到调节作用或中介作用时, 研究结论则并不一致。Friborg 和 Martin 的研究均发现, 心理弹性对压力和心理困扰具有调节效应<sup>[11,14]</sup>; 而杨彩霞的研究结论是心理弹性在压力事件和心理健康间起到部分中介作用<sup>[2]</sup>。

本研究特别关注正在承受巨大心理压力的一个群体—准备参加升学考试的中学生, 探讨其升学考试压力、心理弹性和压力困扰症状之间的关系。

## 1 对象与方法

### 1.1 被试与测试

选取黑龙江某重点高中、某普通高中的应届高考生和某初中的应届中考考生作为被试。考虑到高考在中国社会的特殊性和测试的伦理因素, 以及由生活事件引起的应激反应通常在事件结束后的一段时间内仍会持续存在。所以选择高考结束后学生的第一个到校日施测, 即普通高中生在高考后第二日施测, 重点高中生在高考后第四日施测。在指导语中要求受测者填写考前的压力和压力困扰状况; 在初中生中考前两周内施测。发放问卷 463 份, 有效问卷 424 份。其中重点高中生 72 份(男 30 人, 女 42 人), 普通高中 171 份(男 88 人, 女 83 人), 初中生 181 份(男 83 人, 女 98 人)。

### 1.2 研究工具

采用梁宝勇和蔡颖等编制的压力困扰量表<sup>[15]</sup>测量受测者考前的压力反应。该量表共 59 个项目, 包含抑郁、敌对、躯体化和焦虑四个维度。

采用于肖楠和张建新修订的 Connor-Davidson 心理弹性量表(CD-RISC)中文版<sup>[16]</sup>, 共 25 个项目, 包括韧性、力量、乐观三个维度。

应考压力采取两种方法进行测量。一种是采用自行设计的十一点心理压力量尺, 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“极大的心理压力”。要求受测者依据考前两周内的压力感受在量尺上确定一个位置, 研究者据此确定受测者的心理压力分数。这是对应考压力的一种直接的测量方法, 我们将这样测出的压力称作“主观压力”。另一种测量应考压力的方法是参考 Theorell 和 Lind 的研究中以工作要求与能力之间的不和谐程度来评定心理应激强度的做法<sup>[17]</sup>, 以对考试结果的期望水平和备考能力之间的不和谐分数(简称为“不和谐指数”), 作为对应考心理压力的一个间接测量。即计算考生本人、家长和老师对考试结果的平均期望值(1-10 分, 分值越高代表期望越高)同班主任对该生备考能力的评分(1-10 分, 分值越高代表备考能力越强)间差值的绝对值。不和谐指数越高, 意味着应考压力越大; 不和谐指数越低, 意味着应考压力越小。

采用 SPSS11.5 对数据进行统计分析。

## 2 结 果

### 2.1 相关分析

由表 1 的相关分析结果可见, 主观压力、不和谐指数同压力困扰均呈显著正相关, 主观压力和心理弹性呈显著负相关; 心理弹性和压力困扰呈显著负相关。

### 2.2 回归分析

分别以主观压力、不和谐指数和心理弹性为预测变量, 以压力困扰为后果变量, 进行回归分析。发现主观压力、不和谐指数和心理弹性对压力困扰均有显著预测作用。见表 2。

表 1 主观压力、不和谐指数、心理弹性和压力困扰之间的相关系数

	不和谐指数	主观压力	压力困扰总分	抑郁	敌对	躯体化	焦虑
不和谐指数		0.080	0.141**	0.150**	0.070	0.147**	0.097
主观压力	0.052		0.372**	0.392**	0.272**	0.229**	0.449**
心理弹性总分	0.025	-0.142**	-0.378**	-0.386**	-0.291**	-0.315**	-0.321**
韧性	0.007	-0.128**	-0.344**	-0.349**	-0.262**	-0.285**	-0.301**
力量	-0.049	-0.131**	-0.367**	-0.375**	-0.277**	-0.323**	-0.290**
乐观	-0.029	-0.138**	-0.319**	-0.331**	-0.264**	-0.238**	-0.288**

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

### 2.3 调节作用分析

根据以上的分析结果, 不和谐指数和压力困扰呈显著正相关, 心理弹性各维度及总分与压力困扰存在显著负相关, 而与不和谐指数的相关不显著, 因而考虑心理弹性可能成为调节变量。分层多元回归

分析结果见表 3。

由表 3 可见, 心理弹性和不和谐指数的交互作用项的标准化回归系数有统计学意义( $P<0.01$ ), 即心理弹性与不和谐指数的交互作用对压力困扰有显著预测作用, 心理弹性对不和谐指数与压力困扰的关

系具有显著调节效应。

表2 主观压力、不和谐指数和心理弹性  
对压力困扰的回归分析

预测变量	R <sup>2</sup>	F	B	$\beta$	t
主观压力	0.139	65.683***	6.304	0.372	8.104***
不和谐指数	0.020	8.254**	3.667	0.141	2.873**
心理弹性	0.143	68.015***	-0.838	-0.378	8.247***

表3 心理弹性对不和谐指数和压力困扰的调节作用分析

后果变量	回归步骤	预测变量	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
压力 困扰	第一步	不和谐指数	0.134	2.945**		
		心理弹性	-0.375	-8.268***	0.161	38.985***
	第二步	不和谐指数*心理弹性	-0.148	-3.275**	0.182	30.188***

### 3 讨 论

本研究结果表明,主观压力、不和谐指数均与压力困扰存在显著正相关,说明从总体上看,个体经由准备升学考试带来的压力越大,其心理困扰症状越严重,反之亦然。本研究中,主观压力与不和谐指数相关不显著、主观压力比不和谐指数的测量对压力困扰有更强的预测作用的结论,可能提示这两种测量压力的方法所测量的东西不同。“主观压力”测量的是受测者的“压力感受”,受测者的压力感受是应试环境和个人内在心理因素相互作用的产物,而不仅仅取决于应试环境。而由期望水平和备考能力间的差值所推断出来的不和谐指数更多地反映了外在的环境因素作用。这似乎验证了主观压力反应往往来自于个体对压力刺激的评估而非仅仅取决于环境刺激的理论观点<sup>[2]</sup>。

主观压力和心理弹性存在显著负相关,心理弹性和压力困扰存在显著负相关,心理弹性对压力困扰有显著预测作用。说明心理弹性水平高的个体感受到更少的生活事件(升学考试)所带来的压力,其心理困扰症状也较少。这与国内外以往的相关研究结果基本一致<sup>[10-13]</sup>。值得注意的是,不和谐指数与压力困扰之间的相关系数较低,仅为0.141,这提示心理刺激(压力源)和压力反应之间并不是直接联系的,其间可能存在其他起调节和中介作用的重要因素,例如认知评价、应对策略以及社会支持等<sup>[4,18-20]</sup>。

本研究中,心理弹性对压力(不和谐指数)与压力困扰关系的调节效应显著,这与国外已有的相关研究结果基本一致<sup>[11,14]</sup>。说明心理弹性在压力事件和心理健康问题间起调节作用,心理弹性可以缓冲压力事件对个体心理健康的损害作用,从而成为心理应激条件下心理健康的一种保护因素。心理弹性之所以能够成为一种内在的保护因素,可能是因为面对相同的压力时,高心理弹性个体,能够更充分

利用各种资源,采用更积极的认知评价或更有效的应对方式,来解决自己所面对的问题(应激源或压力事件);在问题暂时无法解决时,他们也能耐受压力事件对个人的影响,并寻求对问题的新的解决方法、等待时机以解决问题。心理弹性的调节作用较小可能是因为,在压力事件和压力反应(困扰症状)之间还有许多其他因素起调节和中介作用。本研究所采用的以期望水平和备考能力之间的不和谐指数作为间接测量心理压力的方法,基于Mechanic等的理论观点:只要个体认为应对后果于己不是无关紧要的,则无论个体对环境要求的认识是高于还是小于对自己满足这种要求的能力的估计(即不管是超负荷还是低负荷),都或多或少会产生应激体验<sup>[4]</sup>。由于直接测量应试心理压力是比较困难的,我们采用了这样一种简便易行的测量方法。但是在超负荷条件下所产生的心理压力和低负荷条件下所产生的心理压力是否对个体有不同的影响?有待在今后的研究中进一步分析讨论。

### 参 考 文 献

- 1 梁宝勇,等著.精神压力、应对与健康-应激与应对的临床心理学研究.北京:教育科学出版社,2006.11,123,21
- 2 杨彩霞.大学生复原力与压力事件、心理健康的关系研究.河北师范大学硕士学位论文,2007
- 3 Holmes TH,Rach RH. The social readjustment rating scale. Jnl Psychosom Res,1967,11(2):213-8,355-366
- 4 梁宝勇,主编.医学心理学.吉林:吉林科学技术出版社,1996.155-157,160-162,149
- 5 梁宝勇.心理应激与人类健康.医学与哲学,1987,1:53-55
- 6 Mónica TGR,René LH. Factor structure of the Perceived Stress Scale(PSS) in a sample from Mexico. The Spanish Journal of Psychology Copyright 2007 by The Spanish Journal of Psychology,2007,10(1):199-206
- 7 江雪华,申荷永.积极心理学在心理评估与干预中的运用.中国临床心理学杂志,2007,15(1):99-101
- 8 Holaday M,McPhearson RW. Resilience and severe burns. Journal of Counseling Development,1997,75(5):346-356
- 9 Wagnild GM,Young HM. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement,1993,1:165-178
- 10 Farber EW,Schwartz AJ,Schaper PE,Moonen DJ,et al. Resilience factors associated with adaptation to HIV disease psychosomatics. Pro Quest Psychology Journals,2000,41(2):140
- 11 Oddgeir F,Odin H,Jan HR. Resilience as a moderator of pain and stress. Journal of Psychosomatic Research,2006. 213-219



同时有些条目也表现出“水土不服”,原本在西方被试中很好的条目,在本次研究中却表现的不是很好,例如条目“将考试题告诉朋友仅仅是帮助朋友的一种方式而已”。Bandura 认为这应该归在道德辩护的维度之下,而在本研究中,该条目并不能包含在道德辩护中,表明该条目并不能很好地测量中国人的道德辩护。这可能是因为,中国人的行为是人际关系取向<sup>[15]</sup>,重视“关系”并非不道德,但西方文化认为,重视“关系”是不道德的,“帮助朋友”仅仅是为自己不道德行为的辩护。

本研究采用大学生学术欺骗行为问卷作为效标,对道德推脱问卷的效度进行考察。结果显示,道德推脱与大学生学术欺骗行为有显著的正相关,表明本研究所修订的道德推脱问卷具有良好的效标效度。此外,根据 Bandura 的道德推脱理论,道德推脱作为一种认知倾向,高道德认同的个体更不易产生道德推脱,因此也选择了道德认同问卷作为效标。结果显示,道德推脱与道德认同有显著的负相关,进一步显示道德推脱问卷具有良好的效标效度。

#### 参 考 文 献

- 刘霞,赵淑英,张跃兵. 某市中学生校园暴力行为及相关因素分析. 中国临床心理学杂志,2008,16(4):420-422
- Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986
- Bandura A. Moral disengagement in the preparation of inhumanities. Personal and Social Psychology Review, 1999, 3: 193-209
- Bandura A, Barbaranelli C, Caprara GV, et al. Mechanisms of moral disengagement in the exercise of moral agency. Journal of Personality and Social Psychology, 1996, 71: 364-374
- Bandura A, Caprara GV, Barbaranelli C, et al. Sociocognitive self-regulatory mechanisms governing transgressive behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 2001, 80: 125-135
- Bandura A, Barbaranelli C, Caprara GV, et al. Mechanisms of moral disengagement in the exercise of moral agency. Journal of Personality and Social Psychology, 1996, 71(2): 364-374
- Bandura A, Barbaranelli C, Caprara GV, et al. Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. Child Development, 1996, 67(3): 1206-1222
- Paciello M, Fida R, Tramontano C, et al. Stability and change of moral disengagement and its impact on aggression and violence in late adolescence. Child Development, 2008, 79(5): 1288-1309
- Pelton J, Gound M, Forehand R, et al. The moral disengagement scale: Extension with an American minority sample. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 2004, 26(1): 31-39
- Kiriakidis SP. Moral disengagement relation to delinquency and independence from indices of social dysfunction. International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 2008, 25(5): 571-583
- Detert JR, Treviño LK, Sweitzer VL. Moral disengagement in ethical decision making: A study of antecedents and outcomes. Journal of Applied Psychology, 2008, 93(2): 374-391
- Hymel S, Henderson NR, Bonanno RA. Moral disengagement: A framework for understanding bullying among adolescents. Journal of Social Sciences, 2005, 8: 1-11
- McCabe D, Treviño LK. Academic dishonesty: Honor codes and other contextual influences. Journal of Higher Education, 1993, 64: 520-538
- Aquino K, Reed A. The self-importance of moral identity. Journal of Personality and Social Psychology, 2002, 83: 1423-1440
- 黄任之, 姚树桥, 邹涛. 个人主义和集体主义量表中文版信度和效度的研究. 中国临床心理学杂志, 2006, 14(6): 564-566
- Brenda M, Caroline R, M. et al. Personal resilience, cognitive appraisals, and coping: An integrative model of adjustment to abortion. Journal of Personality and Social Psychology, 1998, 74(3): 735-752
- 陈瑜. 孤独症患儿家长复原力及相关因素研究. 南京师范大学硕士学位论文, 2007
- Martin P. Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. Journal of Applied Developmental Psychology, 2009, 30: 53-60
- 梁宝勇, 蔡颖, 周亚娟, 等. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(1): 1-4
- Yu XN, Zhang JX. Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. Social Behavior and Personality, 2007, 35(1): 19-30
- Theorell T, Lind E. Systolic blood pressure, serum cholesterol and smoking in relation to sociological factors and myocardial infarction. Journal of Psychosomatic Research, 1973, 17(5): 327-332
- Laura CS, Sharon LC, Murray BS. Psychiatric symptoms in young adults. Behaviour Research and Therapy, 2006, 44: 585-599
- Margaret B, Ted T, John D. Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. Personality and Individual Differences, 2003, 77-95
- 胡军生, 程淑珍. 师范大学生生活事件和应对方式对心理健康的影响. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(2): 186-188

(收稿日期: 2009-09-09)

(上接第 182 页)

(收稿日期: 2009-09-30)