

# 初中生学习压力、应对方式与考试焦虑的关系

刘志红\*, 余紫莹\*, 赵卓越

济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

收稿日期: 2021年11月4日; 录用日期: 2021年11月26日; 发布日期: 2021年12月6日

---

## 摘要

目的: 探究疫情期间初中生学习压力和应对方式对考试焦虑的影响。方法: 采用青少年生活事件量表、简易应对方式问卷和考试焦虑量表, 对506名初中生进行调查。结果: 1) 初中生学习压力对考试焦虑有正向预测作用; 2) 应对方式在初中生学习压力和考试焦虑之间起部分中介作用。结论: 疫情期间, 初中生的学习压力、应对方式会对考试焦虑产生影响, 其中, 学习压力除了直接影响考试焦虑, 还会通过不同应对方式间接影响考试焦虑。

## 关键词

初中生, 学习压力, 应对方式, 考试焦虑

---

# The Relationship between Learning Stress, Coping Styles and Test Anxiety of Junior Middle School Students

Zhihong Liu\*, Ziying Yu\*, Zhuoyue Zhao

School of Education and Psychology, University of Ji'nan, Ji'nan Shandong

Received: Nov. 4<sup>th</sup>, 2021; accepted: Nov. 26<sup>th</sup>, 2021; published: Dec. 6<sup>th</sup>, 2021

---

## Abstract

**Objective:** To explore the impact of learning stress and coping styles on test anxiety of junior middle school students during COVID-19. **Methods:** 506 junior school students were investigated with

\*共同第一作者。

**Adolescent Self-Rating Life Events Checklist (ASLEC), Simple Coping Style Questionnaire (SCSQ) and Test Anxiety Inventory (TAI). Results: 1) Learning stress positively predicted test anxiety of junior middle school students; 2) Coping styles play a partially mediating role in the relationship between learning stress and test anxiety. Conclusion: During COVID-19, the learning stress and coping styles of junior school students had an impact on test anxiety, among which, learning stress will not only directly affect test anxiety, but also indirectly affect test anxiety through different coping styles.**

## Keywords

Junior School Students, Learning Stress, Coping Styles, Test Anxiety

Copyright © 2021 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

2020年初,新冠肺炎疫情的突然出现,打乱了正常的学习生活,学生被迫居家学习,线上教学一跃成为主要的教学方式。然而,网络授课的形式有利有弊,对于学生而言,新的听课形式带来了新鲜感,更加自由方便。但是,在同等的学习任务下,缺少了老师的监督,自制力比较差的学生,学习效率也就更低。初中生刚刚步入青春期,身心都得以迅速变化,个体发展不平衡,认知也不是很完善。在此期间,初中生学习的知识范围更广,学科数目增加,对知识的学习深度也有所增强,这就带来更大的心理压力,再加上处于以新冠肺炎疫情这个特殊时期,难免会产生焦虑情绪。

Sarason (1978)提出,考试焦虑伴随着考试环境出现,是一种带有威胁性质的知觉状态。当一个人的能力、考试分数不能满足自己的期望值时,就会出现恐慌、担忧等情绪。考试焦虑通常出现在特定的情景中,尤其是在面对考试时,个体普遍会产生过分的恐惧、紧张、担心等心理反应,即处于考试焦虑状态中(Spielberger & Vagg, 1995)。考试焦虑程度直接影响学业分数的高低。低焦虑水平的人在考试中发挥的更好,获得更高得分(Cassady & Johnson, 2002),考试焦虑水平更高的个体在考试之前更加担心考试的内容。考试焦虑还与个体的自我效能感(魏源, 2004)、学习方式、学校家庭等因素有关,对个体的影响不容小觑。同时,考试焦虑普遍存在于各个年龄阶段。徐容容(2010)对扬州市的小学高年级学生进行测试发现,考试焦虑平均分明显高于之前统计的数据结果。中学生的考试焦虑现象也很明显,通过对北京市的部分中学生进行调查,陈晨(2010)发现在中学生群体中考试焦虑现象最为普遍。因此,研究考试焦虑的影响因素对中小学生心理健康水平的提高有重要意义。

根据世界卫生组织的定义,学习压力是指在学习和日常生活中,学生所遇到的挑战性事件,同时伴随着焦虑、恐惧甚至抑郁等心理反应。学习压力是一种学习负担,来自于两方面,一是由外界环境造成的,二是由个体自身精神原因引起的(阴国恩, 1993)。学习压力是在个体学习过程中产生的,受到个体内外因素的共同作用,并且会对身心产生一定影响。当学生处于考试环境中,或多或少会出现焦虑情绪,而学习压力则是当学习任务繁重时,带来的心理负担,是学生生活中最常见的压力来源。压力与应对的交互模型(The Transactional Model of Stress and Coping, TMSC; Lazarus & Folkman, 1984)提出,当一个人感觉到他的应对能力无法解决当前的压力时,焦虑就会从中产生。葛岩和尹丽娜(2013)研究发现,初中生的考试焦虑和学习压力正向相关。

应对是个体为了降低自身紧张的感觉, 控制内部和外部的需求, 在认知和行为方面采取行动, 努力协调这些需求(Folkman & Lazarus, 1980)。通过应对这种行为, 可以解决出现的问题, 还能够改变其产生的消极影响, 减小负面作用(Ray, Lindop, & Gibson, 1982)。应对方式是指个体改变本身的状态, 来应对环境的变化。面对焦虑的状态, 个体会选择一定的方式来应对, 但由于多种因素的影响, 个体选择的应对方式大相径庭, 产生的效果也有所差异。刘萌, 廖淑梅和刘明婷(2009)发现, 问题解决维度与焦虑呈显著负向相关关系, 而情绪指向的维度则呈正向关系。消极的应对方式会增加考试焦虑程度, 积极的应对方式则相反(王雅娟, 2016)。研究表明, 学习压力与应对方式之间存在显著相关。学习压力是青少年遇到的主要生活事件, 正确的应对方式有助于减轻压力, 青少年通常使用适应性的应对策略, 尤其是寻求帮助、放松、分散注意力等积极方式(De Anda et al., 1997)。

本研究将以新冠肺炎疫情为背景, 通过探究学习压力、应对方式和考试焦虑的关系, 验证应对方式在初中生学习压力和考试焦虑间的中介作用。

## 2. 研究方法

### 2.1. 被试

采用问卷法收集数据, 在 2020 年 5 月新冠疫情期间利用问卷星发放问卷 520 份, 全部收回后, 剔除无效问卷 14 份, 剩余有效问卷 506 份, 问卷有效率为 97.31%。其中男生 251 人, 女生 255 人; 年龄在 11~17 岁之间( $M = 14.99, SD = 1.05$ ); 初一 178 人, 初二 159 人, 初三 169 人; 城镇 192 人, 农村 314 人; 独生子女 117 人, 非独生子女 389 人。

### 2.2. 测量工具

#### 2.2.1. 青少年生活事件量表

采用青少年生活事件量表(Adolescent Self-Rating Life Events Checklist, ASLEC)中的学业压力分量表测量学生的学习压力情况, 该量表由刘贤臣等人(1997)编制, 测量具体的生活事件。本研究仅测量青少年的学习压力, 因此只选择学习压力部分问题(3、9、16、18、22 题, 共 5 个项目)研究被试最近 3~12 个月的情况, 采用 6 点计分, 压力事件没有出现记为 0 分, 出现过则根据其影响进行评分, 没有影响到极重度影响分别为 1~5 分, 最高分为 25 分。本研究中该量表的内部一致性系数为 0.684。该分量表在过去研究中已有单独应用(李海垒, 张文新, 2014; 潘斌, 张良, 张文新, 纪林芹, 2016)。

#### 2.2.2. 简易应对方式问卷

简易应对方式问卷(Simple Coping Style Questionnaire, SCSQ)由解亚宁(1998)编制, 共 20 个题目, 分成两部分: 积极应对方式(前 12 个题目)和消极应对方式(后 8 个题目)。采用 4 点计分, 不采用到经常采用分别为 0~3 分。本研究中两个分量表内部一致性系数分别为 0.831、0.701。

#### 2.2.3. 考试焦虑量表

考试焦虑量表(Test Anxiety Inventory, TAI)由王才康(2003)修订, 用来测量被试的考试焦虑水平, 共 20 个题目。采用 4 点计分, 第一题为反向记分题目, 其他题目的选项中从不到总是分别为 1~4 分, 最低 20 分, 最高 80 分。本研究中该量表的内部一致性系数为 0.923。

### 2.3. 数据处理

问卷收集之后, 根据被试作答情况剔除不合格问卷, 将其余合格问卷录入 SPSS 25.0 进行数据分析管理。采用描述统计、相关分析、回归分析等统计方法对数据进行分析。

### 3. 结果

#### 3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素法进行共同方法偏差检验, 在未旋转的情况下进行探索性因素分析得到 9 个主成分, 第一个主成分解释变异为 21.81%, 小于 40% 的临界值, 因此本研究不存在严重的共同方法偏差。

#### 3.2. 描述统计与相关分析

由表 1 可以看出, 学习压力与不同应对方式存在显著相关, 学习压力与积极应对方式为显著负相关关系, 与消极应对方式为显著正相关关系。学习压力与考试焦虑呈显著正相关关系。应对方式与考试焦虑显著相关, 积极应对与考试焦虑呈负相关关系, 消极应对与考试焦虑呈正相关关系。积极应与消极应对方式为正相关关系。

**Table 1.** Descriptive statistics and correlation analysis of each variable

**表 1.** 各变量的描述统计及相关分析

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
1.学习压力	1.484	0.819	1	-0.109*	0.227**	0.543**
2.积极应对	1.596	0.585		1	0.143**	-0.181**
3.消极应对	0.918	0.529			1	0.313**
4.考试焦虑	1.920	0.521				1

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ 。

#### 3.3. 应对方式在学习压力和考试焦虑之间的中介作用

根据各变量之间的相关关系, 构建学习压力、应对方式和考试焦虑的中介模型, 采用三步回归分析(温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云, 2004), 以学习压力为自变量, 考试焦虑为因变量, 不同应对方式为中介变量, 进行中介效应分析。

##### 3.3.1. 积极应对方式的中介作用

**Table 2.** Regression analysis of learning stress, positive coping and test anxiety

**表 2.** 学习压力、积极应对、考试焦虑的回归分析

	预测变量	因变量	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	<i>F</i>	$\beta$	<i>t</i>
第一步	学习压力	考试焦虑	0.543	0.294	0.293	210.337**	0.543	14.503**
第二步	学习压力	积极应对	0.109	0.012	0.010	6.036*	-0.109	-2.457*
第三步	学习压力 积极应对	考试焦虑	0.556	0.309	0.307	112.672**	0.529 -0.123	14.199** -3.299**

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ 。

如表 2 所示, 第一步, 以学习压力为预测变量, 考试焦虑为因变量, 得出结果学习压力可以预测考试焦虑,  $p < 0.01$ , 标准化回归系数是 0.543, 因此学习压力正向影响考试焦虑, 当面对逐渐增加的各种压力时, 考试焦虑的水平也就渐趋增强。

第二步, 以学习压力为预测变量, 积极应对方式为因变量进行研究发现, 学习压力对积极应对方式的回归效应显著, 并且是负向影响的关系, 即学习压力增大时, 反而减少使用积极方式。

第三步显示, 积极应对方式加入回归方程后, 学习压力的影响有所下降, 标准回归系数从 0.543 下降到 0.529。表明积极应对方式在学习压力对考试焦虑的影响中具有部分中介作用(见图 1)。

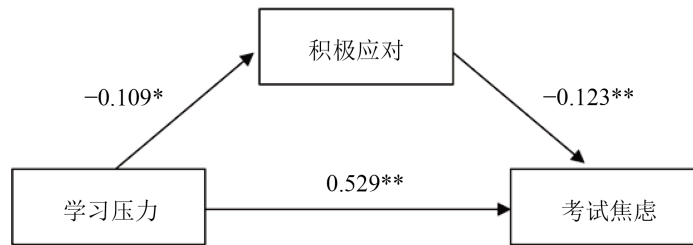


Figure 1. The relationship path model of learning stress, positive coping and test anxiety

图 1. 学习压力、积极应对方式及考试焦虑的关系路径模型

### 3.3.2. 消极应对方式的中介作用

Table 3. Regression analysis of learning stress, negative coping and test anxiety

表 3. 学习压力、消极应对、考试焦虑的回归分析

	预测变量	因变量	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	<i>F</i>	$\beta$	<i>t</i>
第一步	学习压力	考试焦虑	0.543	0.294	0.293	210.337**	0.543	14.503**
第二步	学习压力	消极应对	0.227	0.051	0.049	27.294*	0.227	5.224**
第三步	学习压力	考试焦虑	0.577	0.333	0.330	125.322**	0.497	13.294**
	消极应对						0.200	6.360**

注: \**p* < 0.05, \*\**p* < 0.01。

如表 3 所示, 第一步中, 以学习压力为预测变量, 考试焦虑为因变量, 得出结果学习压力对考试焦虑有正向预测作用, 标准化回归系数为 0.543。

第二步, 以学习压力为预测变量, 消极应对方式为因变量, 进一步探究二者之间的关系, 学习压力与消极应对方式是正向影响的关系, 即学习压力增大时, 消极方式的使用频率增加。

第三步, 消极应对方式加入回归方程后, 学习压力的影响有所下降, 标准回归系数从 0.543 下降到 0.497。表明消极应对方式在学习压力对考试焦虑的影响中具有部分中介作用(见图 2)。

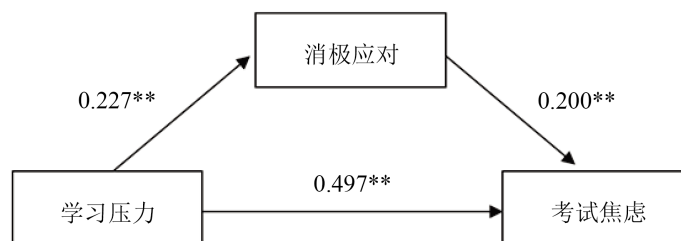


Figure 2. The relationship path model of learning stress, negative coping and test anxiety

图 2. 学习压力、消极应对方式及考试焦虑的关系路径模型

## 4. 讨论

本研究以新冠肺炎疫情为背景, 以初中生为研究对象, 对其学习压力、应对方式与考试焦虑的关系



进行分析,考察应对方式在学习压力与考试焦虑间的中介作用。首先,通过相关关系矩阵可以看出,考试焦虑与学习压力、积极应对方式、消极应对方式均相关。其次,学习压力能够正向预测考试焦虑,学习压力越大,考试焦虑水平越高。不难理解,学生感受到来自各方面的学习压力,焦虑就随之产生,如同压力和应对的交互模型(TMSC)中提到的那样,焦虑来自于压力,这也验证了二者之间的关系。学习压力包括预期评选落空、成绩不理想等,这些状况会增强学生的动机,期望在下次考试中获得更好的成绩,增加了压力,带来焦虑情绪。这提示我们可以通过减少学习上的压力对学生的焦虑情况进行干预,例如通过良好的师生交流、积极的同伴互动、提高学业自我概念等方式,还可以在情绪、行为、生理等不同方面采用不同手段改变压力的实际表现,进一步改变焦虑程度。最后,积极应对方式反向预测考试焦虑,消极应对方式正向预测考试焦虑。这与非疫情期间的研究结果保持一致。积极应对方式是指与人倾诉、看到事物好的方面等,这些都会帮助学生在考试前、后调整自己的情绪,不过分在意考试成绩,从而降低焦虑水平。而消极的应对方式包括通过吸烟喝酒解除烦恼、忘记整个事情、幻想奇迹出现等,这些只会让学生面对考试时麻痹自己、自暴自弃,提高焦虑程度。学习压力较低时,学生会采用积极的应对方式,但是随着压力的增加,学生更倾向于采用消极应对方式。

中介效应分析表明,积极应对方式、消极应对方式分别在初中生学习压力与考试焦虑的关系中起部分中介作用。一方面,学习压力直接影响考试焦虑,另一方面,学习压力分别通过积极应对方式、消极应对方式间接对考试焦虑产生影响。同时,不同应对方式在学习压力和考试焦虑之间的中介作用有所差异,个体学习压力水平较低时,更倾向于采用积极的应对方式,从而减少考试焦虑;而学习压力较高时,更倾向于采用消极的应对方式,这种应对方式不仅无法降低考试焦虑,反而会增加考试时的紧张、焦虑、恐惧的情绪。由此可见,当学习压力处于个体可控的范围内时,个体可以通过一些积极的方法降低压力带来的不良后果,及时调节自身情绪状态,在后续面临考试时避免焦虑或产生适度的焦虑。但是,当来自各方面的压力超过了个体的承受范围,即学习压力过大时,个体则会采用消极的应对方式,而这种应对方式并不可取,会增加个体面临考试时的不良情绪。这提示我们们,无论是线上教学的疫情时期,还是线下教学的学习生活中,减轻学生的考试焦虑,可以从学习压力入手,在帮助学生保持适当的学习压力的同时,培养学生面对焦虑时积极的态度,鼓励其以积极的方式应对生活中的各种负性生活事件及情绪。

本研究还存在以下局限:1) 问卷发放的不足。本研究中问卷均为在线形式发放,主试没有面对面接触到被试,在被试填写问卷时无法进行讲解,存在被试对问卷题目有疑问而得不到很好解答的情况,以后的研究中要将线上和线下发放结合,保证问卷发放形式的多样性。2) 被试选取的不足。被试多来自乡村,且多为独生子女,影响研究结果的准确性,后续研究中应尽量平衡被试来源,使研究结果更具代表性。3) 本次研究仅对疫情期间被试的心理状态进行调查,没有对同一批被试在一般情况下研究,仅使用他人研究结果进行对比。在后续研究中,可以在疫情过后对同一被试群体进行重复测量。

## 5. 结论

1) 在疫情期间,初中生仍然具有学习压力,出现考试焦虑情绪,多以积极方式应对,但不排除采取消极应对方式。

2) 学习压力与考试焦虑呈正相关,且正向预测考试焦虑。学习压力与积极应对方式呈负相关、与消极应对方式呈正相关。同时,积极应对方式、消极应对方式分别与考试焦虑呈显著负相关和正相关。

3) 应对方式在学习压力与考试焦虑间起部分中介作用。

## 参考文献

陈晨(2010). 北京市城区中学生考试焦虑及影响因素分析. *中国学校卫生*, 31(11), 1323-1324.

- 葛岩, 尹丽娜(2013). 初中生学习压力与考试焦虑、自我效能、学习策略的关系研究. *教育导刊*, 31(10), 24-28.
- 李海垒, 张文新(2014). 青少年的学业压力与抑郁: 同伴支持的缓冲作用. *中国特殊教育*, 21(10), 87-91.
- 刘萌, 廖淑梅, 刘明婷(2009). 初中生焦虑与应对方式的相关研究. *中国健康心理学杂志*, 17(10), 1252-1254.
- 刘贤臣, 刘连启, 杨杰, 柴福勋, 王爱祯, 孙良民, 赵贵芳, 马登岱(1997). 青少年生活事件量表的编制与信度效度测试. *山东精神医学*, 10(1), 15-19.
- 潘斌, 张良, 张文新, 纪林芹(2016). 青少年学业成绩不良、学业压力与意志控制的关系: 一项交叉滞后研究. *心理发展与教育*, 32(6), 717-724.
- 王才康(2003). 考试焦虑量表(TAI)的信度和效度研究. *中国临床心理学杂志*, 11(1), 69-70.
- 王雅娟(2016). 初中生考试焦虑与应对方式的关系研究. *中小学心理健康教育*, (23), 13-16+20.
- 魏源(2004). 大学生学习自我效能感的测量与干预研究. *心理科学*, 27(4), 905-908.
- 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云(2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, (5), 111-117.
- 解亚宁(1998). 简易应付方式量表信度和效度的初步研究. *中国临床心理学杂志*, 6(2), 114-115.
- 徐容容(2010). 扬州市某小学4~6年级小学生学习焦虑状况. *中国校医*, 24(7), 503-504.
- 阴国恩(1993). 学习负担的心理学分析. *天津师大学报(社会科学版)*, (2), 31-37.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 270-295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- De Anda, D., Bradley, M., Collada, C., Dunn, L., Kubota, J., Hollister, V., Thompson, L. A. et al. (1997). A Study of Stress, Stressors, and Coping Strategies among Middle School Adolescents. *Children & Schools*, 19, 87-98. <https://doi.org/10.1093/cs/19.2.87>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer.
- Ray, C., Lindop, J., & Gibson, S. (1982). The Concept of Coping. *Psychological Medicine*, 12, 385-395. <https://doi.org/10.1017/S0033291700046729>
- Sarason, I. G. (1978). *The Test Anxiety Scale: Concept and Research*. Hemisphere Publishing Corp.
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). *Test Anxiety: Theory, Assessment, And Treatment*. Taylor & Francis.