

认知评价、心理控制感、社会支持与高考压力关系的研究^{*}

张向葵^{*}

(天津师范大学心理与行为研究中心 300074;东北师范大学心理学系,长春 130024)

张 林

马利文

(吉林大学社会心理系,长春 130012)(河北省教育科学研究所,石家庄 050081)

摘 要:采用问卷法,随机选取河北省三类中学(重点、普通、私立)324 名高三考生为被试,考察了学生对高考的认知评价、心理控制感、社会支持与高考压力的关系。结果表明:(1)重点中学、普通中学学生心理控制感显著高于私立中学学生,女生在社会支持的寻求上显著高于男生;(2)积极认知评价、心理控制感和社会支持与高考压力有显著负相关,而消极认知评价与高考压力有显著的正相关;(3)消极认知评价、心理控制感和社会支持对高考压力有直接影响;而积极认知评价通过心理控制感和社会支持间接影响高考压力。

关键词:认知评价;心理控制感;社会支持;高考压力

1 问题提出

压力(Stress),也称为应激,是 20 世纪 30 年代由 Seyle, H. 等人于 1936 年提出并进行研究的。近年来,有关压力的研究已成为健康心理学领域中一个极为重要的课题,受到人们越来越多的关注。目前研究者们对压力所取得的一致共识认为,压力是一个过程,是人与环境相互作用的产物,主要包括:压力源、中介变量和心理生理反应三个部分^[1]。压力源是指人们日常生活中所经历的负性生活事件、创伤性体验及慢性紧张事件等。中介变量主要是指在压力源与心理生理反应之间的心理调节因素,如对事件的认知评价、心理控制感、应对方式与社会支持等。压力事件对个体消极心理、负性情感及健康质量的影响,除了与压力本身的性质和强度有关外,主要受中介调节因素的影响。

Lazarus 等人研究指出,在许多方面人们对事件的认知评价会影响他们对事件的反应^[2]。

Frieze 从社会心理学的角度提出,一般人们对压力事件采取的认知评价策略有三种:一是对压力事件的否认,二是对压力事件重新定义,三是否定自己的能力与价值。通过第一种策略人们否认与自己愿望不一致的信息,从而得以重新恢复先前的信念;通过第二种策略人们努力重新构建事件的内容,使原有的信念得以保持;第三种策略则是指人们在压力状态下,完全否定原有的信念、能力与价值,从而使自己放弃原有的信念。从对个体自身的意义而言,前两种策略是积极的,后一种则是消极的。个体选用不同的认知评价策略将导致不同的心理生理反应^[3]。

心理控制感的概念是由 J. B. Rotter 在其社会学习理论中提出的,它是指为什么有些人会积极主动地应付困难处境而另外一些人则表现出消极态度的一种内心状态^[4]。这种状态主要表现为个体对自己的能力、努力等内部因素在影响和决定外部事件发展过程中所起作用的主观判断。它表现为内控和外控两种类型,内控型的人相信事件的结果与个体付出努力的程度是密切相关的,

^{*}教育部人文社会科学研究基地项目;天津师范大学心理与行为研究中心资助。

^{*}作者简介:张向葵(1958-)女,黑龙江伊春人,东北师大心理学系教授,天津师大心理与行为研究中心专职教授。

即人可以控制事件的发展方向与结果;外控型的人则认为事件的结果主要受外部因素如运气、社会背景或他人影响,不受个人的能力与努力的控制。个体越趋向于内控,对任务的心理控制感就越强,否则相反^{[5][6]}。

目前关于社会支持尚无统一的概念,研究者一般认为它主要以动态的、多维度的人际关系形式出现,包括个体与父母、兄弟姐妹、祖父母、朋友、教师之间的关系等。社会支持主要有两类:(1)客观的、实际的、可见的支持,包括物质上的直接援助和社会网络,如家庭、婚姻、朋友、同事或组织、团体交际等的获得程度;(2)主观的、体验到的或情绪上的支持,指个体受到社会的尊重、被支持、被理解的情绪体验和满意程度。研究表明个体对社会支持资源的意识与采用的程度决定了其心理调节水平^{[7][8]}。我国学者闻吾森对社会支持、心理控制感和心理健康的关系的研究表明,社会支持、心理控制感都是影响心理健康水平的中介因素^[9]。

张虹等人的研究发现,高中学生的主要压力源排在首位的是升学压力,即高考带来的压力^[10]。而高考作为压力事件对我国中学生来说,是其在人生的重要转折时期关系到他们前途与命运的重大事件,也是中学生身心健康的主要影响因素。但是同样面对高考压力,不同的个体却有不同的反应,这主要与个体所采用的心理调节策略有关。为此,本研究试图探讨高三考生对高考的认知评价、心理控制感及社会支持的状况与高考压力之间的关系,分析这三种心理中介因素对高考压力的调节作用,以期对高三考生进行有效的考前心理辅导和咨询提供科学的依据。

2 研究方法

2.1 研究对象

采用整群随机取样法,选取河北省石家庄地区6个班级的高三应考中学生,其中有效被试324人。重点中学138人(其中男生80人,女生58人);普通中学102人(其中男生60人,女生42人)和私立中学84人(其中男生40人,女生44人)。

2.2 研究工具

2.2.1 高考认知评价问卷

在对高中教师和学生开放式访谈与半结构问卷调查的基础上,编制了高考认知评价问卷。问

卷内容包括对高考压力、高考事件以及高考结果的认知评价三部分,每一部分涉及积极评价与消极评价两个方面。问卷采用5点评分,“非常不符合”为1分,“非常符合”为5分。积极的认知评价共有14个项目,内部一致性信度Cronbach = 0.78;消极的认知评价共有19个项目,内部一致性信度Cronbach = 0.86。

2.2.2 心理控制感问卷

根据Rotter, J. B. (心理控制源量表(PE)^[11])的维度,结合高三学生对高考事件的实际情况编制了心理控制感问卷,由10个项目组成,问卷为5点评分,内部一致性信度Cronbach = 0.72。心理控制感问卷得分越高越趋向于内部控制,对高考压力的心理控制感就越强,否则相反。

2.2.3 社会支持问卷

根据肖水源编制的社会支持评定量表^[12],结合高三学生高考过程中社会支持的情况,修订了社会支持问卷。社会支持问卷分为:情感支持、行为支持和支持寻求三个维度。情感支持主要指学生主观体验到的情感上的理解与鼓励等,包括8个项目(Cronbach = 0.86);行为支持是指实际的、可见的物质与行为方面的支持,包括8个项目(Cronbach = 0.87);支持寻求是指学生对于社会资源的主动寻求与利用,包括8个项目(Cronbach = 0.88)。社会支持问卷24个项目,全部采用5点评分,“非常不符合”为1分,“非常符合”为5分,内部一致性信度Cronbach = 0.92。

2.2.4 高考压力量表

王征宇修订的临床症状自评量表(SCL-90)^[13]包含了广泛的心身反应症状内容,是目前人们广为采用的身心健康状况测量指标。本研究应用其中的自评症状总分作为高考压力水平的指标,能够比较全面地反映高三学生高考之前的身心状况。

2.3 测试过程

采用集体施测,由心理学专业人员担任主试。由于高考这一事件具有特定的时效性,因此选择高考前的15-20天在安静教室中填写问卷,时间为45分钟。为保证学生自评的可靠性与可信性,回答每份问卷的被试都有一份小礼物作为奖励,以增强其认真答题的动机。

在对全部问卷质量审核的基础上,剔除无效问卷,共获取有效问卷324份。全部数据采用spss10.0进行统计分析。

3 研究结果

3.1 高考认知评价、心理控制感、社会支持与高考压力的平均数与标准差

重点中学、普通中学和私立中学三种不同类型学校的高三考生的认知评价、心理控制感、社会支持及高考压力的平均数与标准差,见表1。

表1 不同学校高三考生认知评价、心理控制感、社会支持及高考压力的平均数与标准差

	重点中学		普通中学		私立中学	
	男生(M ±SD)	女生(M ±SD)	男生(M ±SD)	女生(M ±SD)	男生(M ±SD)	女生(M ±SD)
积极认知评价	61.40 ±9.44	61.40 ±8.92	61.62 ±8.24	63.98 ±9.43	60.00 ±11.27	59.50 ±7.64
消极认知评价	51.55 ±12.91	51.67 ±12.48	51.13 ±11.80	47.02 ±11.56	50.58 ±14.98	49.84 ±10.39
心理控制感	31.14 ±6.02	30.09 ±5.34	31.28 ±6.39	31.36 ±6.40	29.98 ±7.41	28.02 ±5.48
情感支持	18.18 ±4.54	18.98 ±4.31	17.63 ±4.27	17.93 ±5.06	18.25 ±5.41	19.55 ±4.57
行为支持	32.54 ±8.05	34.07 ±8.61	31.53 ±7.73	32.31 ±8.86	32.95 ±9.15	34.48 ±8.30
支持寻求	32.00 ±7.93	35.24 ±4.95	31.75 ±7.18	35.19 ±5.03	31.18 ±8.02	34.30 ±5.51
高考压力	149.46 ±44.52	140.64 ±31.29	152.85 ±40.56	143.26 ±40.14	153.18 ±69.97	151.32 ±44.55

高考认知评价、心理控制感、社会支持及高考压力在不同类型学校、性别间差异的MANOVA分析结果表明,在认知评价、心理控制感、社会支持及高考压力的各方面不存在学校与性别间的交互作用。在心理控制感方面存在显著的学校主效应, ($F(2, 318) = 3.367, P < 0.05$), 事后比较(S-N-K)的结果发现,重点中学、普通中学学生对高考的心理控制感显著高于私立中学学生的高考心理控制感 ($P < 0.05$), 重点中学与普通中学学生在

高考心理控制感上差异不显著。在社会支持的支持方面存在显著的性别主效应, ($F(1, 318) = 18.181, P < 0.001$), 女生对社会支持的支持上显著高于男生。在高三考生的其他方面, 学校和性别的主效应均不显著。

3.2 认知评价、心理控制感、社会支持与高考压力的相关分析

高考的认知评价、心理控制感、社会支持与高考压力的相关, 见表2。

表2 高考的认知评价、心理控制感、社会支持与高考压力的相关

	积极认知评价	消极认知评价	心理控制感	情感支持	行为支持	支持寻求	高考压力
积极认知评价	1.00						
消极认知评价	-0.237 **	1.00					
心理控制感	0.330 **	-0.345 **	1.00				
情感支持	0.241 **	0.068	0.206 **	1.00			
行为支持	0.240 **	0.041	0.228 **	0.735 **	1.00		
支持寻求	0.223 **	-0.291 **	0.318 **	0.539 **	0.504 **	1.00	
高考压力	-0.167 **	0.425 **	-0.392 **	-0.132 *	-0.104	-0.291 **	1.00

注: *, $P < 0.05$; **, $P < 0.01$.

由表2的结果可知, 高考压力与消极的认知评价有显著的正相关 ($P < 0.01$), 而与积极的认知评价、心理控制感及社会支持的三个方面都有显著的负相关, 说明考生对高考所持的认知评价越消极, 高考压力水平就较高, 而对高考持有的认知态度越积极、心理控制感与社会支持越高的学生, 高考压力水平相对越低。积极的认知评价与心理控制感、情感支持、行为支持和支持寻求都有显著的正相关 ($P < 0.01$), 说明学生对高考的认

知评价越积极, 高考的心理控制感和所获得的社会支持就越高。心理控制感与积极的认知评价、情感支持、行为支持和支持寻求有显著的正相关 ($P < 0.01$), 与消极的认知评价有显著的负相关 ($P < 0.01$), 这表明心理控制感越高的学生, 对高考所持的认知态度越积极, 所获得的社会支持也就越多。

为进一步分析认知评价、心理控制感、社会支持与高考压力之间的关系, 我们将情感支持、行为

支持、支持寻求三个维度合并为总的社会支持,进行了偏相关分析。在控制其它两个变量的影响后,心理控制感与高考压力的偏相关系数 $r = -0.251 (P < 0.01)$; 社会支持与高考压力的偏相关系数 $r = -0.113 (P < 0.05)$; 消极认知评价与高考压力的偏相关系数 $r = 0.341 (P < 0.01)$ 都达到了显著水平; 而积极认知评价与高考压力的偏相关系数 $r = -0.026 (P > 0.05)$ 不显著。由此可知,在控制其它影响因素的条件下,单独考察心理控制感、社会支持及消极的认知评价与高考压力的相关显著 ($P < 0.05$ 或 $P < 0.01$), 积极认知评

价与高考压力之间的相关则下降为不显著,而积极认知评价与心理控制感、社会支持都有显著的正相关 ($P < 0.01$)。这说明消极认知评价、心理控制感、社会支持与高考压力有直接的关系; 而积极认知评价与高考压力的关系则可能是间接的。

3.3 高考的认知评价、心理控制感、社会支持对高考压力的回归分析

运用多元线性回归分析(Enter)的方法,分别以高考压力、心理控制感和社会支持为因变量,以两种认知评价、心理控制感、社会支持为预测变量进行了回归分析,结果见表3。

表3 认知评价、心理控制感、社会支持对高考压力的多元线性回归分析(Enter)

因变量	预测变量	标准化 Bate 系数	t 值及显著性	R ²	F 值及显著性
高考压力	积极认知评价	0.024	0.464	0.259	27.865 ***
	消极认知评价	0.336	6.471 ***		
	心理控制感	-0.254	-4.621 ***		
	社会支持	-0.104	-2.021 *		
心理控制感	积极认知评价	0.203	3.877 ***	0.229	31.637 ***
	消极认知评价	-0.282	-5.574 ***		
	社会支持	0.219	4.286 ***		
社会支持	积极认知评价	0.207	3.706 ***	0.125	15.290 ***
	消极认知评价	0.063	1.129		
	心理控制感	0.248	4.286 ***		

注: *, $P < 0.05$; ***, $P < 0.001$.

从表3回归分析的结果可知,消极的认知评价、心理控制感与社会支持对高考压力有良好的预测作用,标准偏回归系数分别为 $\beta = 0.336 (P < 0.001)$, $\beta = -0.254 (P < 0.001)$, $\beta = -0.104 (P < 0.05)$, 而积极认知评价则无法有效预测高考压力水平,它们共同可以解释高考压力总变异量的25.9%; 消极的认知评价、社会支持和积极的认知评价都对心理控制感有良好的预测作用,标准偏回归系数分别为 $\beta = -0.282 (P < 0.001)$, $\beta = 0.219 (P < 0.001)$, $\beta = 0.203 (P < 0.001)$, 而积极的认知评价和心理控制感能够有效地预测社会支持,标准偏回归系数为 $\beta = 0.207 (P < 0.001)$, $\beta = 0.248 (P < 0.001)$, 消极的认知评价对社会支持没有明显的预测作用。

由于认知评价、心理控制感和社会支持是相互独立的变量,因此可以通过多元回归分析建立变量间的路径模型,并以标准偏回归系数作为其路径系数^[14]。根据前文的理论分析与多元回归分析的结果,我们构建了认知评价、心理控制感、

社会支持与高考压力关系的路径图,见图1。

由图1可知,高考的消极认知评价、心理控制感和社会支持对学生的高考压力都有直接的影响; 而高考的积极认知评价则需要通过心理控制感和社会支持这两个因素间接影响高考压力; 消极认知评价会影响心理控制感,而间接地影响学生的高考压力; 心理控制感和社会支持之间具有相互作用。

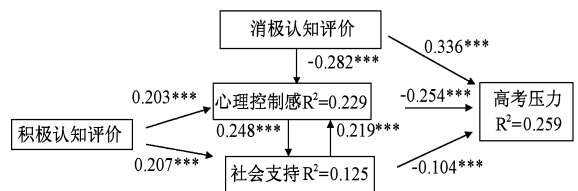


图1 高考认知评价、心理控制感、社会支持与高考压力关系的路径图

4 讨论

被称为“黑色”七月的高考,给考生带来的不只是知识的竞争,体能的消耗,还有心理与精神的

压抑和折磨。如前所述,高考作为中学生的主要压力源之一对所有考生都是相同的。但由于每个考生所处的学校、家庭和社会环境的差异,其对高考的认识、心态和所采用的调节策略也会存在差异。本研究发现,首先,不同类型学校的考生高考心理控制感不同。重点中学、普通中学的学生比私立中学学生对高考的心理控制感更强,这意味着重点、普通中学的学生更倾向于认为自己的能力、努力和采用的学习方法等内在因素对高考结果的影响作用更大;而私立中学的学生心理控制感较低,一定程度上是由于他们对影响和决定高考结果的外部因素(如父母的经济实力、社会地位等)存在着较强的心理依赖性所造成的。而心理控制感方面存在的这些差异将会进一步影响到学生学习的动力、继续努力的程度及克服困难的信心等,从而决定学业的成败。其次,在社会支持方面,女生对社会支持的寻求显著高于男生,这表明面临压力时女生比男生更倾向于主动寻求和利用各种途径的帮助和支持。这可能与传统的男女性别社会角色期待有关,理想的男性角色是“主外”,即追求事业上的成功,具有较强的独立性与责任意识,面对压力男性常会默默忍受;而传统的女性角色为“主内”,社会成就的要求和独立意识较弱,依赖性较强,面对压力更喜欢求助。高中阶段正是人们形成和建立社会角色的关键时期,因此面对高考事件男生有更强的独立性,而女生则有较强的寻求社会支持的主动性。

关于高考认知评价、心理控制感、社会支持与高考心理压力的关系。本研究的结果发现,高考的积极认知评价、心理控制感与社会支持与高考压力有显著的负相关,而对高考的消极认知评价与高考压力有显著的正相关。这表明学生对高考的认知评价越积极、心理控制感越高、所获得的社会支持越多,考生所感受的高考压力则越低,而对高考所持的认知评价态度越消极,考生的高考压力水平就越高。这与前文所述 Lazarus (1984) 和 Frieze (1996) 等人的观点是一致的。由此可以看出,学生面对高考的心态正确与否与他们能否作出有效的心理调节来应对高考压力是密切相关的。当学生采用积极的认知评价策略,如将高考学习中的失败与挫折看作是最终考试成功的必然环节和准备,或是以积极的心态去看待和解释所遇到的失败等,都会使其维持自己原有的自信、保持轻松的情绪,从而能够以更大的努力投入学习,

缓解并减轻高考压力;相反如果考生持有消极、错误的认知评价策略,必然会影响到他们对自己的能力和价值的判断,这对于他们面对压力是极为不利的。偏相关与回归分析结果也表明,考生的消极认知评价和心理控制感、社会支持对高考学生的压力水平有直接的影响;而考生的积极认知评价与高考压力之间的关系则是间接的。这也就是说,如果考生对高考持有消极态度必然导致较高的心理压力,而对高考仅有积极的认知评价还远远不够,还必须具备良好的心理控制感和多方面的社会支持,才能共同对心理压力起到积极的调节作用。

从中介调节因素与高考压力关系的路径分析可知,在高考这一压力事件与学生的身心反应之间,认知评价、心理控制感和社会支持是作为心理中介因素,对应考学生的心理压力水平起调节作用的。这与闻吾森等人关于社会支持、心理控制感和心理健康关系的研究结果是一致的^[9]。也就是说,高考事件带给考生压力的大小首先取决于他们对高考所持的认知评价,然后通过心理控制感和社会支持直接或间接发挥调节压力水平的作用。如果个体持有消极的认知评价必然导致心理问题增多,压力增大;如果个体持积极的认知评价,这种积极的认知评价将会影响学生的心理控制感使其增强自信心,并促使考生通过积极的行为努力和主动寻求、利用广泛的社会支持,减轻高考压力水平。

有鉴于此,我们认为压力源、中介因素与心理生理反应之间的关系,首先取决于个体对压力事件所持的认知评价方式,这种认知评价往往与个体的心理控制感及社会支持环境结合在一起共同影响和调节个体面对压力时的身心反应。因此,学生对高考认知评价越积极、心理控制感越高和社会支持的资源越丰富,他们对高考压力的调节和应对就越有效。以上研究的结果对于高考前学生的心理辅导工作有一定的启示作用。对于高考而言,如果学生对高考持有消极的认知评价,则在一定程度上会直接影响他们的心理健康;但仅仅提高学生对高考的认知评价还远远不够,还必须配合良好的心理控制感和社会支持等因素才能发挥其对高考压力的调节作用。这一结果对各级各类中学的领导、教师、家长及管理人员有目的、有计划、有针对性地采取相应的措施,以帮助学生缓解高考压力是有积极参考价值的。

5 结论

(1) 三类中学高三学生在高考的心理控制感方面有显著差异,重点中学、普通中学学生比私立中学学生的心理控制感更高;在社会支持上,女生对社会支持的寻求显著高于男生。

(2) 高考的积极认知评价、心理控制感和社会支持与高考压力有显著的负相关,而消极认知评价与高考压力有显著的正相关。

(3) 消极认知评价、心理控制感和社会支持对学生的高考压力有直接影响;而积极认知评价通过心理控制感和社会支持因素间接影响学生的高考压力;心理控制感和社会支持之间有相互作用。

参考文献:

- [1] Coyne J. C. Social factors and psychopathology: Stress, social support and coping process. *Annual Review Psychology*, 1991; 42: 401 - 425.
- [2] Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (pp. 287 - 327). New York: Springer Publishing Company.
- [3] Frieze, I. H. & Bookwala, J. (1996). Coping with Unusual Stressors: Criminal Victimization. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of Coping: Theory, Research, Application* (pp. 303 - 321).

New York: John Wiley Sons.

- [4] Rotter J. B. & Phares, E. J. (1972) *Applications of a social learning theory of personality*, New York: Holt, Rinehart & Winston.
- [5] Rotter, J. B. (1990) Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*, 45: 489 - 493.
- [6] 郑全全. 社会认知与心理控制研究. *应用心理学*, 1994, 9 (2): 145 - 148.
- [7] Kessler R. C. & Price, R. H., Wootman, C. B. : Social factors in psychopathology: stress, social support and coping process. *Annual Review Psychology*, 1985; 36: 531 - 572.
- [8] 肖水源、杨德森. 社会支持对身心健康的影响. *中国心理卫生杂志*, 1987, (1): 184 - 187.
- [9] 闻吾森等. 社会支持、心理控制感和心理健康的关系研究. *中国心理卫生杂志*, 2000, (14) 4, 258 - 260.
- [10] 张虹, 陈树林, 郑全全. 高中生心理应激及其中介变量的研究. *心理科学*, 1999, 22 (6): 508 - 511.
- [11] Rotter J. B. (1966) Generalized expectancies for internal versus external of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (1), Whole no. 609.
- [12] 汪向东等编. *心理卫生评定量表手册* (增订版). *中国心理卫生杂志*, 1999, 127 - 131.
- [13] 王征宇. 临床症状自评量表 (SCL - 90). *上海精神医学*, 1984, 2 (2): 68 - 70.
- [14] 王重鸣著. *心理学研究方法*. 人民教育出版社, 1990年, 300 - 301.

The Relationship among Cognitive Appraisal, Psychological Control, Social Support and Stress Facing College Entrance Examination in High School Students

ZHANG Xiang-kui

(Tianjin Normal University 300074; Northeast Normal University, Changchun 130024)

ZHANG Lin

MA Li-wen

(Jilin University, Changchun 130012)

(Hebei Educational Science Study Center, Shijiazhuang 050081)

Abstract: The present study investigated the relationship among cognitive appraisal, psychological control, social support and the stress in high school students, while the students of senior high school were facing College Entrance Examination. The 324 high-school students were randomly selected as subjects coming from key school, general school and private school in Hebei province, respectively. Results showed that psychological control of students from key and general school was significant higher than students from private school, and seeking social support among girls were higher than boys. There are negatively correlative between negative cognition appraisal, psychological controls, social support and the stress, and positively correlative between positive cognition appraisal and the stress. Negative cognition appraisal, psychological controls, social support had directly effect on the stress driven from college entrance examination, but positive cognition appraisal had indirectly effect on the stress through psychological controls and social support.

Key words: cognitive appraisal, psychological controls, social support, the stress from entrance examination