

染病进行报告,学校和幼托机构完善症状监测,争取早期发现病例;(3)加强早期处置的及时性,加强家长和学生的健康教育。

4 参考文献

- [1] 曹一鸥,向妮娟.2007 年全国水痘流行病学分析[J].疾病监测,2009,24(3):172-174.
- [2] 龚磊,吴家兵,曹明华,等.安徽省 2006—2015 年学校突发公共卫生事件流行特征分析[J].中国学校卫生,2017,38(1):134-136.
- [3] 吴晨,吴昊澄,丁哲渊,等.浙江省学校突发公共卫生事件特征分析[J].预防医学,2018,30(1):16-21.
- [4] 中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会.卫生部办公厅关于印发《国家突发公共卫生事件相关信息报告管理工作规范(试行)》的通知[EB/OL].[2006-01-02].http://www.nhfpc.gov.cn/zwgkt/wsbysj/200804/31353.shtml.
- [5] 黄淑琼,蔡晶,杨雯雯.湖北省 2010—2015 年学校水痘疫情分析[J].中国学校卫生,2016,37(11):1733-1735.
- [6] 潘兴强,马瑞,方挺,等.宁波市 2010—2014 年水痘暴发疫情及其突破病例分析[J].中国预防医学杂志,2016,17(7):514-517.
- [7] 杜艳,余峰,张莉萍,等.水痘暴发疫情中突破性病例流行病学特征分析[J].中国预防医学杂志,2014,15(2):109-113.
- [8] 尹志英,方春福,龚晓英,等.浙江省衢州市儿童接种 1 剂次水痘减毒活疫苗的免疫效果[J].中国疫苗和免疫,2016,22(6):646-649.
- [9] 徐娜妮,张寒芸,钱晨颖,等.2009—2014 年杭州市西湖区学校和幼托机构水痘疫情流行病学特征分析[J].疾病监测,2015,30(10):861-864.
- [10] 许翠平,陈春芝,李娟.北京市某区水痘疫苗 2 剂次接种方案实施效果评价及水痘防控策略探讨[J].中华实验和临床感染病杂志(电子版),2017,11(4):388-391.
- [11] 张松杰,李骏,马倩倩,等.西安市 2015 年学生传染病症状监测结果分析[J].中国学校卫生,2017,38(3):465-468.
- [12] 童继春.学生因病缺课症状监测系统传染病防控中的应用[J].浙江医学教育,2017,16(1):60-63.
- [13] 潘晨建,赵琦,周昌明,等.江西省农村地区小学生因病缺课行为对传染病症状监测系统中学生缺课监测有效性的影响[J].中国预防医学杂志,2014,15(8):705-709.
- [14] ADRIANA S L, MONA M. Strategies for the control and Investigation of Varicella Outbreaks 2008 [EB/OL]. [2018-05-01]. https://www.cdc.gov/chickenpox/outbreaks/downloads/manual.pdf.

收稿日期:2018-06-21;修回日期:2018-09-11

· 心理卫生 ·

蚌埠市高三学生学习压力与学业成绩自我效能感的相关性

王立金¹, 石毅², 许华山¹, 沐林林¹, 王文娟¹

1. 蚌埠医学院精神医学系, 安徽 233000; 2. 蚌埠第三中学

【文献标识码】 A

【中图分类号】 B 844.2 G 442

【文章编号】 1000-9817(2018)11-1710-03

【关键词】 学习; 压力; 精神卫生; 学生

对任务的拖延^[3]。本研究对高三学生学习压力进行调查,并分析其与学习自我效能感的相关性,为针对性地提出减轻学习压力的对策提供理论依据。

1 对象与方法

1.1 对象 2017 年 12 月以蚌埠市 3 所中学高三年级学生为研究对象,随机抽取 476 名学生进行问卷调查,共发放问卷 476 份,回收问卷 472 分,有效问卷 423 份,其中男生 192 名(45.4%),女生 231 名(54.6%);学业成绩排名处于良好的学生 66 名(15.6%),处于中等的 265 名(62.6%),处于中等以下的 92 名(21.8%)。年龄 16~18 岁,平均(16.86±0.72)岁。调查前均征得研究对象的同意,符合伦理学要求。

1.2 方法 调查采取无记名方式进行,现场发卷、现场填答、现场回收。调查内容主要有学生的年龄、性别、学习成绩等一般状况,学业压力情况和学习自我效能感 3 部分,共 50 个问题。

1.3 研究工具

1.3.1 学习成绩状况 学生所在班级的班主任根据考试成绩按照良好、中等、中等以下 3 个等级调查,其中良好是总成绩排名位于年级前 20%,中等指总成绩排名位于年级 20%~80%,中等以下是总成绩排名位

较大的学习压力会引起学生厌学情绪,导致学习效率下降,影响心理健康水平^[1]。如果学习压力长期得不到控制和缓解,会导致高三学生产生学习倦怠。学习自我效能感是自我效能感在学生领域内的表现,指学生的学业能力信念,是学生对自己能否有效利用所拥有的能力或技能完成学习任务的自信程度的评价^[2]。研究显示,学习自我效能感与拖延之间呈负相关,当个体对自己完成某个特定类型任务的能力没有信心,即个体在某些任务或某类任务上缺乏效能感时,实际上对该任务的投入也会较低,容易出现

【基金项目】 安徽省高校人文社科项目(SK2015A114);安徽省省级质量工程项目(2015zjhh016)。

【作者简介】 王立金(1981-),男,山东兖州人,硕士,讲师,主要研究方向为学生心理健康和临床心理学教学。

【通讯作者】 许华山, E-mail: huashan985@163.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2018.11.032

于年级后 20%。

1.3.2 中学生学习压力问卷 中学生学习压力问卷由安徽师范大学徐嘉骏等^[4]编制,共由 20 个题目组成,包括自我压力、父母压力、教师压力、学业压力、社交压力 5 个维度,各有 4 个题目。每道题目采用 1~5 分 5 级评分。总分≤35 分属于第一心理等级,代表没有压力;36~49 分属于第二心理等级,代表压力较小;50~64 分属于第三心理等级,代表压力较大;≥65 分属于第四心理等级,代表压力很大。本研究中 Cronbach α 系数为 0.85。

1.3.3 学习自我效能感问卷^[5] 学习自我效能感问卷由华中师范大学的染宇颂等参考 Pintrich 等编制的学业自我效能问卷中的有关维度编制而成。该量表把学习自我效能感分为学习能力自我效能感和学习行为自我效能感 2 个独立的维度:学习能力自我效能感指个体对自己是否具有顺利完成学业、取得良好成绩和避免学业失败的学习能力的判断与自信;学习行为自我效能感是指个体对自己能否采取一定的学习方法达到学习目标的判断与自信。每个维度有 11 道题目,共 22 道题目。采用 5 分制评分方式,每个题目的回答包括“非常不同意”“不同意”“一般”“同意”“非常同意”,分别记 1~5 分。分数越高,代表效能感

越高。学习自我效能感的总分是学习能力自我效能感和学习行为自我效能感得分之和。本研究中 Cronbach α 系数为 0.89。

1.4 统计学处理 所有问卷录入 SPSS 17.0 统计软件处理数据,进行独立样本的 *t* 检验、方差分析和相关分析,以 *P*<0.05 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 高三学生学习压力现状 高三学生学习自我压力得分最高(11.76±3.61),社交压力得分最低(8.40±3.31),来源于教师(9.39±3.55)、父母(9.46±3.56)的压力位列之后。高三学生中,17.5%没有压力,36.9%压力较小,37.1%压力较大,8.5%压力很大。

2.2 不同组别高三学生学习压力比较 男生父母压力、社交压力得分高于女生,自我压力低于女生,差异均有统计学意义(*P* 值均<0.05)。不同学习成绩高三学生学习压力各因子及压力总分差异均有统计学意义(*P* 值均<0.05)。学业成绩位于中等的学生压力总分、父母压力、学业压力、社交压力最小,中等以下的学生压力总分、父母压力、学业压力、社交压力最大;学生的成绩越好,自我压力和教师压力越小。见表 1。

表 1 不同性别不同学习成绩高三学生学习压力得分比较(̄x±s)

性别与学习成绩		人数	统计值	自我压力	父母压力	教师压力	学业压力	社交压力	压力总分
性别	男	192		11.16±3.64	10.28±3.79	9.41±3.62	9.27±3.15	8.81±3.44	48.93±13.85
	女	231		12.27±3.50	8.78±3.21	9.39±3.49	9.79±3.18	8.06±3.15	48.29±12.41
			<i>t</i> 值	3.19	4.33	0.06	1.67	2.34	0.50
			<i>P</i> 值	<0.01	<0.01	0.95	0.10	0.02	0.62
学习成绩	良好	66		10.73±3.32	9.55±3.45	8.88±3.25	9.88±3.53	8.76±3.18	47.79±12.68
	中等	265		11.83±3.52	8.88±3.30	9.23±3.54	9.13±2.91	7.97±2.99	47.03±12.11
	中等以下	92		12.33±3.90	11.09±3.87	10.24±3.65	10.54±3.44	9.39±3.97	53.59±14.81
			<i>F</i> 值	3.94	13.95	3.64	7.40	6.95	9.06
			<i>P</i> 值	0.02	<0.01	0.03	<0.01	<0.01	<0.01

2.3 不同学习成绩高三学生学习自我效能感比较 不同学习成绩高三学生学习能力自我效能感和学习自我效能感总分差异均有统计学意义(*P* 值均<0.05),表现为学习成绩位于良好、中等、中等以下的学生学习能力自我效能感和学习自我效能感总分均呈递减趋势。见表 2。

表 2 不同学习成绩高三学生
学习自我效能感得分比较(̄x±s)

学业成绩	人数	学习能力	学习行为	总分
良好	66	33.15±9.66	32.02±6.59	65.17±14.71
中等	265	28.66±5.37	31.91±5.09	60.57±8.35
中等以下	92	24.97±8.01	31.70±5.70	56.67±11.49
<i>F</i> 值		27.83	0.07	13.00
<i>P</i> 值		<0.01	0.94	<0.01

父母压力、教师压力、学业压力、社交压力与学习能力效能、学习行为效能及学习自我效能感总分均呈正相关(*P* 值均<0.01)。

表 3 高三学生学习压力与学习自我效能感的相关系数(*r* 值,*n*=423)

学习自我效能感	自我压力	父母压力	教师压力	学业压力	社交压力	总分
学习能力	0.38	0.19	0.23	0.38	0.29	0.387
学习行为	0.10	0.14	0.15	0.18	0.11	0.18
总分	0.31	0.20	0.23	0.35	0.25	0.35

注:*P* 值均<0.01。

3 讨论

调查显示,高三学生中压力较大和压力很大的比例为 45.6%,说明学习压力对高三学生具有普遍性,同时由于学习压力会影响学习效率,是教师和家长需要采取措施缓解压力的重点关注人群。高三学生的学习压力具有一定的性别差异,男生的父母压力、社交

2.4 高三学生学习压力与学习自我效能感的相关关系 由表 3 可见,高三学生学习压力总分与学习自我效能感总分呈正相关(*P*<0.01),高三学生自我压力、

压力高于女生,而自我压力低于女生,可能是因为男生较为理性,更在意外在的评价,女生较为感性,更在意自我评价^[6-7]。提示应针对不同性别学生的压力采取差异化处理。

高三学生学习压力最主要的来源是自身的压力,其次是来源于教师和家长的压力。一方面,影响高三学生学习压力的核心因素是个性,包括性格、兴趣等^[8],均为高三学生的自我因素;个性也决定了对父母和教师评价的认知,进一步影响来自父母和教师的压力。另一方面,高三学生对学习成绩的作用有了更加明确的认识,期望获得自我成长,同时体谅父母和教师的艰辛付出,渴望实现父母和老师的愿望^[9]。提示在学生成长过程中,为适应以后日益激烈的社会竞争,提高学生自身的认知能力和压力应对能力是首要任务。不同学业成绩类别的高三学生学习压力各因子及压力总分均有差异,可能是由于学生成绩的不同位次影响了学生的心态,学习压力与学习成绩相互作用的结果。与于燕等^[10]的研究结果一致,成绩中等以下的学生压力高,是因为成绩较差的学生往往为了提高学业成绩而持续努力,但学业收获有时与付出不呈正比,导致学习压力越来越大,而该人群往往成为被忽略的群体,越渴望被关注,越想提高成绩,学习压力越大。李桂青等^[11]研究证实,学习压力负向预测学业成绩,表明学习压力越大,学生学业成绩越差,学习压力进一步加剧了学业成绩的下滑。

高三学生学习压力各因子与学习能力自我效能感、学习行为自我效能感均存在相关关系。可能是因为学习自我效能感引起对考试的焦虑^[12],同时学习自我效能感与个体的情绪智力具有相关性^[13],进一步引起学习压力的增加。提示可以通过提高高三学生的学习自我效能感缓解学习压力。

作为面临高考的高三学生,迫切需要根据个体的特点采取有针对性的对策^[14]以减轻学习压力:(1)根据压力的来源不同采取相应对策。高三学生的压力最主要是自我压力。作为高三学生,需要不断提高自我认识,加强自我认知的归因团体训练^[15],正确评估自己的能力,明确自己的优势和劣势,客观看待学习成绩,以建立良好的心理状态。(2)根据性别采取个性化的方法。男生的父母压力、社交压力得分较高,女生的自我压力、学习压力较高,提示男生减轻学习压力重在通过改变认知,加强与父母的沟通交流,就学习目标等方面与父母达成一致意见;与同学增加情绪情感的交流和宣泄,减轻来自父母和社交方面的学习压力;女生则重在减轻来自自我和学业本身的学习压力,接受自己的成绩定位,制定科学合理的学习目标。(3)根据自身成绩采取不同的缓解学习压力方法。面对学习压力时,首先要正视自己的学习成绩,

寻找容易提高成绩的学科,找到个人闪光点,发挥个人的优势,减少学习成绩对学习压力的不良影响。(4)通过提高学习自我效能感减轻学习压力。替代经验是由他人提供的成功经验,观察他人成功的活动在行为主体缺乏直接经验时尤为重要,从行为示范原型那里获取的策略和积极的态度会增强自己的信心;而来自他人的劝导也可以提高自我效能感^[16]。在学习过程中,寻找自己提高成绩的细节和成功的经验,逐渐积累自己对每一个学科的自信心,为学习进步提供强大的内在动力。

综上所述,高三学生要根据自己的压力主要来源采取有针对性的措施,根据个体的性别、成绩情况减轻自我压力、学业压力、教师压力、家长压力,重点关注成绩下游学生的学习压力,积极通过提高学习自我效能感减轻学习压力,以提高学习效率。

4 参考文献

- [1] 王睿卿,马鑫,李翔,等.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.
- [2] 盖越,张红.学校青少年自我效能感的调查研究:以德州市某中学为例[J].德州学院学报,2017,33(3):95-100.
- [3] 王冕,钱铭怡.自我调节学习效能感问卷中文版修订[J].中国健康心理学杂志,2015,23(10):1532-1536.
- [4] 徐嘉骏,曹静芳,崔立中,等.中学生学习压力问卷的初步编制[J].中国学校卫生,2010,31(1):68-69.
- [5] 杜玉改,上官金雪.高中生学习自我效能感在考试焦虑与学习投入中的中介作用[J].中小学心理健康教育,2012,12(23):10-13.
- [6] SARKISSIAN M, TRENT N L, HUCHTING K. Effects of a Kundalini Yoga Program on elementary and middle school students' stress, affect, and resilience[J]. J Dev Behav Pediatr, 2018, 39(3):210-216.
- [7] 姚树桥,杨艳杰.医学心理学[M].7版.北京:人民卫生出版社,2018:105.
- [8] 廖红.父母教养方式对中学生学业压力的影响[J].内江师范学院学报,2015,30(4):70-73,78.
- [9] 李唯博,陈倩,叶小舟,等.武汉市高中生学业压力及心理健康状况的调查分析[J].中国社会医学杂志,2017,34(2):153-156.
- [10] 于燕,喻美玲.江苏某重点高中中学生学业成就责任与学业压力的关系[J].中国健康心理学杂志,2018,26(6):943-948.
- [11] 李桂青,谭光霞.高中生学业压力与学业成绩的关系:心理韧性的调节作用[J].潍坊工程职业学院学报,2015,28(1):34-38.
- [12] 郑锴,刘登来.安康市某高中高三学生考试焦虑现状及影响因素分析[J].中国卫生产业,2015,12(29):36-38.
- [13] 张晓州,洪颖,代泽斌.高三学生情绪智力与学业自我效能感的关系研究[J].长春教育学院学报,2018,34(1):22-24.
- [14] 彭云煦.当今高中生的学习压力及其解压方式:以长沙 MD 中学为例[J].课程教育研究,2014,3(23):9-10.
- [15] 胡义秋,詹林.不同归因训练模式对高一学生学习自我效能感干预效果分析[J].中国学校卫生,2011,32(2):180-182.
- [16] 董红干.农村普通高中中学生学习压力的应对策略:以江苏盐城农村普通高中为例[J].中学课程辅导(教师教育),2017,34(21):32-75.

收稿日期:2018-06-02;修回日期:2018-09-19