

高中生心理压力的质性研究

孙亚州^{1,2}, 黄佳楠^{1,2}, 田晓琳¹, 吕少博^{1,2*}

¹华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

²唐山市心理健康与认知神经科学重点实验室, 河北 唐山

收稿日期: 2024年9月4日; 录用日期: 2024年10月16日; 发布日期: 2024年10月28日

摘要

目的: 高中阶段是人生的关键时期, 心理是否健康对个人以及家庭都会带来巨大的影响。本研究旨在揭示高中生所面临的心理压力来源, 以期能够为学生、家庭和学校提供更有有效的帮助和支持。方法: 采用访谈法, 对来自某市3所高中18名高中生进行访谈, 收得录音数据18份。采用Nvivo11.0软件, 运用扎根理论对所得资料进行分析。结果: 开放式登录结果表明, 本次访谈资料共有41个节点; 进一步的关联式登录结果发现了8个亚类属以及4个类属; 最后核心式登录发现高中生的心理压力主要包含学业压力、家庭压力、社交压力和生活环境压力等四个方面。结论: 高中生心理压力主要来自学业压力、家庭压力、社交压力和生活环境压力。

关键词

心理压力, 高中生, 质性研究, 访谈法

A Qualitative Study of Psychological Stress in High School Student

Yazhou Sun^{1,2}, Janan Huang^{1,2}, Xiaolin Tian¹, Shaobo Lyu^{1,2*}

¹School of Psychology and Mental Health, North China University of Technology, Tangshan Hebei

²Tangshan Key Laboratory of Mental Health and Cognitive Neuroscience, Tangshan Hebei

Received: Sep. 4th, 2024; accepted: Oct. 16th, 2024; published: Oct. 28th, 2024

Abstract

Objective: High school is a critical period of life, and mental health can have a huge impact on individuals and families. This study aims to shed light on the sources of psychological stress faced by high school students, with a view to providing more effective help and support to students, schools,

*通讯作者。

families, and society. **Methods:** The interview method was used to interview 18 high school students from 3 high schools in a city, and 18 audio recordings were obtained. Nvivo 11.0 software was used to analyze the obtained data using grounded theory. **Results:** The results of open login showed that the interview data contained 41 nodes. Further associative registration results found 8 subclasses and 4 genera. Finally, it was found that the psychological pressure of high school students mainly included four aspects: academic pressure, family pressure, social pressure and living environment pressure. **Conclusion:** The psychological stress of high school students mainly comes from academic pressure, family pressure, social pressure and life environment pressure.

Keywords

Psychological Stress, High School Student, Qualitative Research, Interview Method

Copyright © 2024 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

高中阶段是人生重要的转折点，学生面临着升学、家庭和朋辈竞争等多重压力。学业竞争激烈、人际关系复杂、自我认知模糊、家庭期望高涨等因素，共同构成了高中生心理压力来源的复杂网络。心理压力过大不仅会影响学生的学习成绩，还会造成焦虑、抑郁、失眠等心理问题(Johnson & Zlotnick, 2008)，甚至引发身体疾病，严重影响学生的身心健康(黎明珠, 2022)。另外，针对高中生心理健康问题的量化研究有很多，并且也揭示高中生的心理健康问题，但是无法深入分析，更无法了解分析这些问题之间的内在联系。

扎根理论(Grounded Theory, GT) (Faber et al., 2022)是一种基于经验资料构建理论的质性研究方法。研究者可直接观察现实，从原始数据中归纳总结(孙晓娥, 2011)，近年来，近年来在质性研究中应用广泛，对理论建构起到重要作用。

本研究旨在运用扎根理论，对高中生心理压力进行理论构建，深入分析其问题，以弥补以往研究中过分强调量化分析而忽略质性研究的局限。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

本研究采用方便取样的方式(Bonevski et al., 2014)。纳入来自某市 3 个高中的共 18 名高中生进行访谈。受访对象有男 9 人，女 9 人；年龄 $M = 17.34$, $SD = 0.51$ ；年级比例分别为：高一 6 人，高二 6 人，高三 6 人，其中高三复读率 50%，整体走读率为 44.4%；家庭情况 11 人为双亲抚养，4 人为单亲抚养，3 人为留守儿童(一年见父母次数少于 3 次)；家庭月收入 8000 元及以下 8 人，8000~12000 元 8 人，12000 元以上 2 人；成绩排名上游 9 人，中上 5 人，中等 1 人，中下 1 人，下游 2 人。见表 1。

2.2. 访谈内容

本研究采用半结构访谈，主要是以与受访者面对面交流的方式开展研究。具体的访谈内容例如：每个人群都有自己常见的心理压力问题，您认为高中生的心理压力主要表现在哪些方面？上一次哭的原因是什么？您觉得您的居住环境如何？有没有喜欢的人或者不喜欢的人？原因是什么？

Table 1. Basic information of the subjects**表 1.** 选取被试基本信息

编号	性别	年龄	年级	是否走读	是否复读	家庭情况	家庭月收入(元)	成绩(班级排名)
A1	男	16	高一	是	否	双亲抚养	12,000	中上
A2	男	17	高二	否	否	单亲抚养	5000	上游
A3	男	18	高三	否	否	双亲抚养	8000	中等
A4	男	16	高一	否	否	双亲抚养	10,000	中下
A5	男	17	高二	是	否	留守儿童	14,000	下游
A6	男	19	高三	否	是	双亲抚养	8000	中上
A7	男	16	高一	否	否	双亲抚养	8000	上游
A8	男	17	高二	否	否	留守儿童	6000	上游
A9	男	17	高三	否	否	单亲抚养	8000	上游
A10	女	16	高一	是	否	双亲抚养	11,000	中上
A11	女	17	高二	是	否	双亲抚养	10,000	上游
A12	女	18	高三	是	是	双亲抚养	12,000	上游
A13	女	16	高一	是	否	双亲抚养	20,000	下游
A14	女	16	高二	否	否	单亲抚养	10,000	上游
A15	女	17	高三	否	否	单亲抚养	8000	上游
A16	女	16	高一	是	否	留守儿童	6000	中上
A17	女	17	高二	否	否	双亲抚养	11,000	中上
A18	女	19	高三	是	是	双亲抚养	9000	上游

2.3. 访谈过程

研究人员对访谈主试进行培训，然后要求主试与受访者在固定地点访谈。在正式访谈之前，受访者阅读并签订知情同意书。

2.4. 资料编码

访谈结束后，对录音文本进行转录，并隐去受访者姓名。经核对，最终获得约 6.5 万字的文字资料。使用 Nvivo11.0 软件对资料进行扎根理论分析，包含开放式编码、关联式编码和核心式编码三个阶段。

3. 结果

3.1. 开放式登录结果

在开放式编码之后，将原始资料进行节点抽取，每个节点对应访谈内容中的一个或多个参考点。分析结果显示，本次访谈共包含害怕老师、害怕回答问题、考前紧张、内疚、课程压力大、学不会跟不上、言语侮辱、被人殴打、朋友绝交、暗恋、分手、示好、金钱压力、攀比、便秘、天气热、宿舍拥挤、吃饭时间短、食堂饭菜难吃、不被信任、记忆力变差、体质变差、失眠、情绪不稳定、焦虑、熬夜、缺乏家庭交流、父母期望、父母不和、出轨、家暴、厌学、抑郁、自伤自残、自控能力差、自卑、缺乏安全感、迷茫、悲观、压抑、意志消沉等 41 个节点。见表 2。

Table 2. Examples of concept nodes and reference points of open coding
表 2. 开放式登录的概念节点与参考点示例

节点	参考点	原始例句
害怕老师	5	不敢与老师对视、交流。
害怕回答问题	10	最怕老师点名回答问题了。
考前紧张	18	考试前有时紧张的睡不着觉。
被抢东西	2	他们把我的零食全拿走了，还打我。
内疚	6	会偷跑出去玩，但是有时候回来会感觉对不起父母。
课程压力大	12	感觉上学好累，每天都有上不完的课，写不完的作业。
学不会跟不上	4	我真的学不会数学，太难了。
言语侮辱	2	同学说我是没人要的孩子。
被欺负	1	我不知道哪里惹到他们了，他们老是欺负我。
朋友绝交	3	我不过就是跟别人吃了一顿饭，没带她一起，她就不理我了。
暗恋	6	我喜欢他/她很久，但是不敢表达。
分手	2	明明已经分手了，但是每天还是会想他。
示好	3	她/他好像对我有意思欸，我要主动一下吗，万一别人没有这个意思呢。
攀比	4	哎，我也好想买双球鞋，他们都有，不过听说得要 1000 多，我买不起。
金钱压力	3	下周又要买资料了，我哪还有闲钱了，家里我也不想要钱。
便秘	9	一到学校就便秘，不知道怎么回事。
天气热	8	教室、宿舍连个风扇都没有，热死了。
宿舍拥挤	4	一个这么小的房间，硬生生塞了 12 个人。
吃饭时间短	8	只有 25 分钟的吃饭时间，太紧了。
食堂饭菜难吃	15	食堂的菜又贵又难吃，上回我还从里面吃出个虫子呢。
不被信任	2	她为什么不信我，明明是她在背后说她坏话。
记忆力变差	5	睡眠不好，记忆力都变差了。
体质变差	3	最近老是生病，可能是学习学的。
失眠	8	晚上睡不着觉。
情绪不稳定	5	越来越爱哭了。
焦虑	17	一想起来还有这么多作业没写，我就非常焦虑。
熬夜	6	喜欢熬夜，但是第二天太困了。
缺乏家庭交流	3	我爸妈又不在家，跟爷爷奶奶也没什么好聊的。
父母期望	10	家里对我期望很高，让我考上 985，以后能赚很多钱。
父母不和	3	父母经常吵架
出轨	2	我妈/爸出轨了，她/他以为我不知道呢，我该不该告诉家里人。
家暴	2	我爸喝完酒就喜欢打我妈和我，我恨死他了。
厌学	3	不想跟家里人要钱，我想出去打工，反正也考不上什么大学。
抑郁	2	感觉活着没意思。
自伤自残	1	我喜欢拿圆规把手指甲上面的皮撕下来，感觉很解压，还拿小刀在手臂上刻字，你看看多帅啊。
自控能力差	6	知道出去上网不对，但是还是控制不住。

续表

自卑	7	感觉自己很自卑，不如别人自信。
缺乏安全感	1	我肯定考不上大学，以后能干嘛啊。
迷茫	15	我不知道我想干什么。
悲观	6	感觉现在的努力毫无意义。
压抑	4	每天除了学习就是学习，太压抑了。
意志消沉	3	不想学习了。

3.2. 关联式登录结果

经过关联式登录，本研究建立了各概念类属之间的关系，最终确定了包含交往压力、身体压力、情绪压力、学习压力、霸凌、家庭关系、经济压力、环境压力等在内的 8 个亚类属以及包含学业压力、社交压力、家庭压力、生活环境压力等在内的 4 个类属。见表 3。

Table 3. Axial coding and the relationship among concept categories
表 3. 关联式登录结果及概念类属间关系

节点	亚类属	类属
害怕老师、害怕回答问题、考前紧张、课程压力大、学不会跟不上、自控能力差	学习压力	学业压力
记忆力变差、体质变差、失眠、便秘、熬夜、自伤自残	身体压力	社交压力
内疚、焦虑、抑郁、情绪不稳定、自卑、缺乏安全感、迷茫、悲观、压抑、意志消沉、厌学	情绪压力	
不被信任、朋友绝交、暗恋、分手、示好	交往压力	
言语侮辱、被人殴打、被抢东西	霸凌	家庭压力
缺乏家庭交流、父母期望、父母不和、出轨、家暴	家庭关系	
金钱压力、攀比	经济压力	生活环境压力
天气热、宿舍拥挤、吃饭时间短、食堂饭菜难吃	环境压力	

3.3. 核心式登录

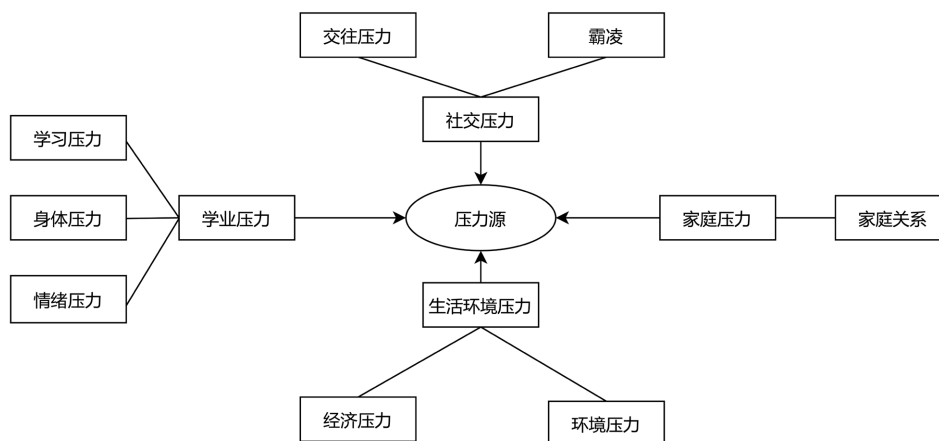


Figure 1. A source of psychological stress for high school students
图 1. 高中生心理压力来源

对总结出的概念类属进行深入分析,把所有类属归类到核心类属上,结果发现高中生的心理压力来源主要包含学业压力、社交压力、家庭压力、生活环境压力等四个方面。见图 1。

4. 讨论

本研究通过对 18 名高中生进行深入访谈,揭示高中生面临的心理压力,补充高中生心理健康研究相关的质性资料,为改善高中生心理健康提供思路,期望可以改善高中生的心理健康情况。

本研究发现,高中生学业压力的频次最高。有三个来源,分别为:学习压力、身体压力和情绪压力。其中学习压力是指因升学、学习难度、老师期望等等多方面因素造成的压力,包含害怕老师、害怕回答问题、考前紧张、课程压力大、学不会跟不上、自控能力差等六个方面。高中生这一特殊阶段,相对年轻,对于压力可能还没有一个有效的方式去排解,这样就会带来情绪上的变化,达到某种界限之后就会引起情绪压力,包括内疚、焦虑、抑郁、情绪不稳定、自卑、缺乏安全感、迷茫、悲观、压抑、意志消沉、厌学等,情绪压力导致的后果,对于高中生来说是非常影响个人心理健康以及未来发展(刘建辉等, 2022)。学业压力带来情绪压力的同时,也会导致身体压力,例如:记忆力变差、体质变差、失眠、便秘、熬夜、自伤自残等。三者压力都会对高中生心理健康产生或大或小的影响,因此需要老师、家长等外界因素及时发现学生异常状况,及时去改善、干预和调整学生状态,把负面影响降到最低。学生也要关注自己的心理健康状态,有问题及时反馈,寻求外界帮助,排解学业压力,降低因学业压力导致的负面状态的风险(龚洁, 2017)。

本研究发现,高中生承受的社交压力是其主要压力之一。该压力来源于两个方面,包含交往压力和霸凌。高中生是迈向成年人的最后一个阶段,情窦初开的年纪,往往对异性有着各种各样的幻想,也有许多人偷偷开始早恋等行为,但是由于双方恋爱观还未建立,不够成熟,导致结果大多无疾而终,这会给双方都带来一些痛苦的体验,增加了高中生的交往压力,比如:朋友绝交、暗恋、分手、示好等。还有另外一种社交压力,有一类人可能天生性格孤僻,或者因为某种原因,导致其边缘化,这往往会引来同龄人的欺辱,形成霸凌。霸凌又分为言语霸凌和行为霸凌,无论是哪种霸凌,对于受害者来说都是伤害极大的,会导致严重的心理压力,形成心理阴影。因此要加强学校、老师和家长对霸凌现象的监督,一经发现,立即处理,把被霸凌者的心理伤害降到最低,帮助其度过难关(吴帆, 2024)。

本研究发现高中生也承受着生活环境压力。其来源包括经济压力和环境压力,高中生经济还没有独立,基本上只能靠父母支持,所以学生生活费支出直接与家庭情况挂钩。一些比较贫困的家庭,学生必然会有一定的经济压力,比如:交不起学杂费,买不了自己喜欢的东西以及同学之间攀比等等,这些都会增加高中生的经济压力。另一方面,高中生的生活环境也面临着一些压力,比如:没有制冷设备、吃饭问题、住宿问题等。这难免对高中生造成一些心理负担,增加对所处环境的憎恶,进而对高中生心理健康造成一定的影响(郭宇濛等, 2024)。

家庭关系也会造成高中生的心理压力。一方面高中生往往面对着父母过高的期望,这会给孩子带来极大的心理压力,并对自己的能力产生怀疑,有时甚至会造成自杀的现象发生(陈洁等, 2013)。另一方面是父母感情状况,如果父母关系紧张、冲突不断,孩子会感受到家庭氛围的压抑和不安,产生焦虑、恐惧和不安全感。他们可能担心父母会离婚,害怕自己不被爱,并对自身价值产生怀疑。如果父母感情淡漠、缺乏沟通,孩子会感到被忽视和冷落,缺乏安全感和归属感。他们可能会变得沉默寡言、缺乏自信,并对人际关系缺乏信任。如果父母一方或双方有外遇,孩子会感到被背叛、被伤害,并对父母的感情产生失望和怀疑。他们可能出现自卑、抑郁、焦虑等情绪,并对亲密关系产生恐惧。这些都会对孩子造成一些负面的心理影响,因此父母首先应该互相理解、尊重和包容,保持良好的沟通和亲密关系,营造和谐的家庭氛围。其次应该了解孩子的兴趣、能力和特点,并根据孩子的实际情况制定合理的目标,不要

给孩子太大的压力。最后父母应该既要给予孩子关爱和支持，又要引导孩子独立自主，培养孩子良好的品格和行为习惯(张金勇等，2019)。

基金项目

河北省教育厅高等学校人文社会科学研究项目(编号 SQ2021066)。

参考文献

- 陈洁, 刘金同, 王昀, 等(2013). 有自杀意念高中生的情绪和行为问题及与家庭环境的关系. *中国儿童保健杂志*, 21(6), 587-590.
- 龚洁(2017). 高中生学业压力应对策略训练的干预研究. *校园心理*, 15(3), 198-201.
- 郭宇濛, 郭静, 罗瑞(2024). 家庭精神环境与社会环境对困境家庭儿童心理健康的影响. *中国健康教育*, 40(2), 115-119.
- 黎明珠(2022). *南宁市高中生身体活动与学业压力的相关性研究*. 硕士学位论文, 南宁: 广西民族大学.
- 刘建辉, 董莎莎, 武海英, 等(2022). 线上教学背景下高中生学业压力与心理健康的关系: 基于潜在剖面分析. *河北北方学院学报(社会科学版)*, 38(4), 109-113.
- 孙晓娥(2011). 扎根理论在深度访谈研究中的实例探析. *西安交通大学学报(社会科学版)*, 31(6), 87-92.
- 吴帆(2024). 防治校园霸凌的社会工作实践路径. *中国社会工作*, (12), 1.
- 张金勇, 赵守盈, 卢晓灵(2019). 高中生家庭支持对生活事件与心理健康的调节作用. *教育研究与实验*, (5), 88-92.
- Bonevski, B., Randell, M., Paul, C., Chapman, K., Twyman, L., Bryant, J. et al. (2014). Reaching the Hard-To-Reach: A Systematic Review of Strategies for Improving Health and Medical Research with Socially Disadvantaged Groups. *BMC Medical Research Methodology*, 14, Article No. 42. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-14-42>
- Faber, C. J., Kajfez, R. L., Lee, D. M., Benson, L. C., Kennedy, M. S., & Creamer, E. G. (2022). A Grounded Theory Model of the Dynamics of Undergraduate Engineering Students' Researcher Identity and Epistemic Thinking. *Journal of Research in Science Teaching*, 59, 529-560. <https://doi.org/10.1002/tea.21736>
- Johnson, J. E., & Zlotnick, C. (2008). A Pilot Study of Group Interpersonal Psychotherapy for Depression in Substance-Abusing Female Prisoners. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 34, 371-377. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2007.05.010>