

# 高中生考试焦虑的影响机制研究

李娜

济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

收稿日期: 2026年2月3日; 录用日期: 2026年4月3日; 发布日期: 2026年4月20日

## 摘要

考试焦虑是高中生常见且具有现实危害性的学业情绪问题。在学业评价压力持续增强的背景下, 揭示考试焦虑形成的心理机制, 对于促进学生心理健康具有重要意义。基于压力-应对理论, 并融合积极心理学与自我决定理论视角(Self-Determination Theory), 本研究构建了一个包含压力感知、心理资本、父母自主支持的模型, 以探讨高中生考试焦虑的影响路径及其作用条件。采用问卷调查法, 对来自广东和湖南地区的548名高一高二学生进行调查。结果表明: (1) 高中生考试焦虑在性别和年级上存在显著差异; (2) 压力感知对考试焦虑具有显著正向预测作用, 心理资本对考试焦虑具有显著负向预测作用, 且心理资本在压力感知与考试焦虑之间发挥部分中介作用; (3) 父母自主支持在“压力感知-考试焦虑”和“心理资本-考试焦虑”两条路径中均起调节作用。

## 关键词

高中生, 考试焦虑, 压力感知, 心理资本, 父母自主支持

# A Study on the Mechanisms Influencing Exam Anxiety among High School Students

Na Li

School of Education and Psychology, University of Jinan, Jinan Shandong

Received: February 3, 2026; accepted: April 3, 2026; published: April 20, 2026

## Abstract

Exam anxiety is a common academic emotional problem among high school students and may lead to significant negative consequences. In the context of increasing academic evaluation pressure, exploring the psychological mechanisms underlying the development of exam anxiety is of great importance for promoting students' mental health. Based on the stress-coping theory, and integrating perspectives from positive psychology and Self-Determination Theory (SDT), this study constructed

a model including perceived stress, psychological capital, and parental autonomy support to examine the pathways and conditions influencing exam anxiety among high school students. A questionnaire survey was conducted among 548 students in Grade 10 and Grade 11 from Guangdong and Hunan provinces in China. The results showed that: (1) Significant differences in exam anxiety were found across gender and grade levels; (2) Perceived stress significantly and positively predicted exam anxiety, whereas psychological capital significantly and negatively predicted exam anxiety, and psychological capital partially mediated the relationship between perceived stress and exam anxiety; (3) Parental autonomy support played a moderating role in both the “perceived stress-exam anxiety” pathway and the “psychological capital-exam anxiety” pathway.

## Keywords

High School Students, Exam Anxiety, Perceived Stress, Psychological Capital, Parental Autonomy Support

Copyright © 2026 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

考试焦虑是指学生在考试或与考试相关的评价情境中，由于对考试结果的不确定性和失败后果的担忧而产生的紧张、不安等消极情绪体验，并伴随注意力分散、认知干扰以及生理唤醒水平升高等反应，是一种典型的高唤醒学业情绪状态(李雪, 2011)。大量研究表明，适度水平的焦虑在一定程度上有助于激发学习动机和提升警觉性，但当考试焦虑水平过高时，则会显著干扰信息加工与注意资源分配，削弱学习效率和考试表现，并对个体的心理健康产生不利影响(Alam, 2013; Aysan et al., 2001)。研究指出，考试焦虑已成为青少年较为普遍的心理压力来源之一，在基础教育阶段尤为突出(白舒靓等, 2024)。

高中生正处于青春期中后期，这是自我概念和情绪调节能力持续发展的阶段，对外界评价尤其敏感(Khesht-Masjedi et al., 2019)。在这一发展阶段，学业成绩往往被赋予较高的社会意义，被视为衡量个体能力、努力程度及未来发展潜力的重要标准。考试结果不仅直接关系到升学机会，也容易与学生的自我价值感和自我评价紧密相连。当学生在考试情境中感知到学业要求超出自身能力或可控范围时，更容易将考试视为威胁性事件，从而产生较高水平的考试焦虑。已有研究发现，高中生考试焦虑与学业成绩、学习投入、主观幸福感以及心理健康水平密切相关(Agbaria & Bdier, 2020; 李焰等, 2003)，持续的高水平考试焦虑还可能引发抑郁情绪、睡眠障碍和心理倦怠，并在一定程度上增加心理危机风险(常微微等, 2013; 董永海等, 2014)。

考试焦虑的形成并非由单一因素所致，而是个体心理特征、情境压力以及社会支持环境等多种因素交互作用的结果。压力-应对理论(Stress-Coping Theory)指出，个体并非直接对外界压力事件作出情绪反应，而是通过对压力情境的主观评估以及对自身应对资源的判断，进而形成不同的情绪体验和应对方式(Lazarus & Folkman, 1984)。在学业情境中，考试作为一种高度评价性和结果导向的压力源，其对学生情绪状态的影响在很大程度上取决于学生对学业压力的主观感知水平。然而，仅从压力感知的直接作用出发，仍难以充分解释为何不同学生在相似的考试情境中会表现出显著差异的考试焦虑水平。

积极心理学的兴起为理解上述个体差异提供了新的理论视角。积极心理学强调关注个体的优势、潜能和积极心理资源，认为这些积极心理品质在压力情境中具有重要的保护和缓冲作用(Seligman &

Csikszentmihalyi, 2000)。已有研究表明,心理资本作为一种重要的积极心理资源,不仅能够直接降低焦虑、抑郁等消极情绪体验,还可能在压力感知与情绪反应之间发挥中介作用,是连接外部压力与个体情绪适应的重要心理机制(高旭,孙晓军,2015)。此外,父母自主支持作为客观支持与主观行为策略,也被认为是影响压力结果的主要因素,既往研究中在压力与心理问题之间发挥调节作用(彭顺等,2021)。

基于此,本研究以压力-应对理论为基础,融合积极心理学和自我决定理论(Deci & Ryan, 1985)视角,构建压力感知与高中生考试焦虑的有调节的中介模型,以检验高中生考试焦虑的影响机制,为后续干预提供可行建议。

## 2. 研究方法

### (一) 研究对象

本研究采用整群抽样的方法,以班级为单位,选取广东省和湖南省两所普通高中的在校学生作为研究对象。共发放问卷 600 份,回收有效问卷 548 份,有效率为 91.33%。其中,男生 249 人,占 45.44%;女生 299 人,占 54.56%。

### (二) 研究工具

高中生压力感知采用杨廷忠(2007)等研究者编制的压力感知量表进行测量。该问卷共包含 14 个题目,分为紧张感和失控感两个维度,采用 5 级计分法,项目选项分别是“非常不符合、比较不符合、不确定、比较符合、非常符合”,正向计分题按 1、2、3、4、5 分计;反向计分题按 5、4、3、2、1 分计。反向计分题的题号为:第 4、5、6、7、9、10、13 题,其余为正向计分。本研究中该问卷的 Cronbach's  $\alpha$  为 0.649,表明该问卷信度良好。

考试焦虑采用 Spielberger 等人(Spielberger & Vagg, 1995)编制、王才康(2003)修订,共 20 个条目,包含忧虑性和情绪性两个维度。Liebert 和 Morris 把忧虑性定义为涉及指令性结果的认知,把情绪性定义为由负性评价所引起的生理和情绪反应(Liebert & Morris, 1967)。采用 Likert4 点计分形式,条目 1 为反向计分,个体的考试焦虑为各个题目相加,得分越高,被试考试焦虑水平越高。该问卷在既往研究中有较好信效度。本研究中该问卷的 Cronbach's  $\alpha$  为 0.955,表明该问卷信度良好。

积极心理资本采用张阔等人(2010)在 Luthans 研究基础上编制了积极心理资本问卷进行测量,该量表共计 26 个项目,由自我效能、韧性、希望和乐观四个维度组成。量表采用七级计分法,1 代表“完全不符合”,7 代表“完全符合”。将反向计分题进行转换,将所有项目得分进行求和处理。总分越高,意味着个体的积极心理资本水平越高。该问卷在既往研究中有较好信效度。本研究中该问卷的 Cronbach's  $\alpha$  为 0.928,表明该问卷信度良好。

采用 Wang et al. (2007)编制的父母自主支持量表,一共包括 12 道题,分别为自主选择和交换意见两个维度。该量表采用 5 点计分法得分越高说明学生感知到的父母自主支持程度越高。该问卷在既往研究中有较好信效度。本研究中该问卷的 Cronbach's  $\alpha$  为 0.936,表明该问卷信度良好。

### (三) 数据分析

采用 SPSS 25.0 和 PROCESS4.1 宏程序对数据进行统计分析,包括描述统计、差异检验、相关分析以及中介效应和调节效应检验。

## 3. 研究结果

### 3.1. 描述统计与相关性分析

描述性统计结果表明(见表 1),高中生考试焦虑( $M = 2.025, SD = 0.621$ )低于理论中值,压力感知( $M = 2.942, SD = 0.577$ )略低于理论中值;积极心理资本( $M = 4.492, SD = 0.868$ )及父母自主支持( $M = 3.411, SD$

= 0.780)均高于理论中值。

相关性统计结果显示(见表 1), 各变量均存在显著相关, 说明适合进行后续中介调节分析。

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

**表 1.** 各变量的描述统计与相关性检验

	M	SD	考试焦虑	压力感知	心理资本	父母自主支持
考试焦虑	2.025	0.621	1			
压力感知	2.942	0.577	0.548**	1		
心理资本	4.492	0.868	-0.538**	-0.704**	1	
父母自主支持	3.411	0.780	-0.201**	-0.409**	0.498**	1

### 3.2. 心理资本的中介效应分析

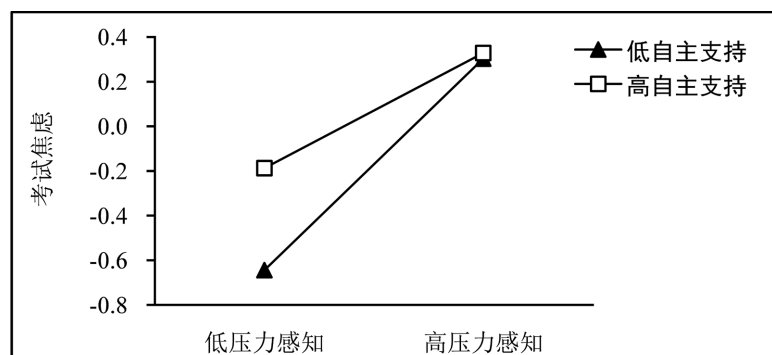
中介效应检验结果显示(见表 2), 压力感知对于高中生考试焦虑影响的直接效应为 0.335, 95CI 为 [0.239, 0.431], 置信区间不包含 0, 表明直接效应显著; 间接效应为 0.214, 95CI 为 [0.124, 0.304], 置信区间不包含 0, 表明间接效应显著; 总效应为 0.549, 95CI 为 [0.479, 0.620], 置信区间不包含 0, 表明总效应显著。其中, 间接效应占比为 38.98%, 直接效应为 61.02%, 表明存在部分中介效应。

**Table 2.** Mediating effect test

**表 2.** 中介效应检验

效应	效应量	SE	LLCI	ULCI	效应占比
直接效应	0.335	0.049	0.239	0.431	61.02%
间接效应	0.214	0.045	0.124	0.304	38.98%
总效应	0.549	0.036	0.479	0.620	100%

### 3.3. 父母自主支持调节效应

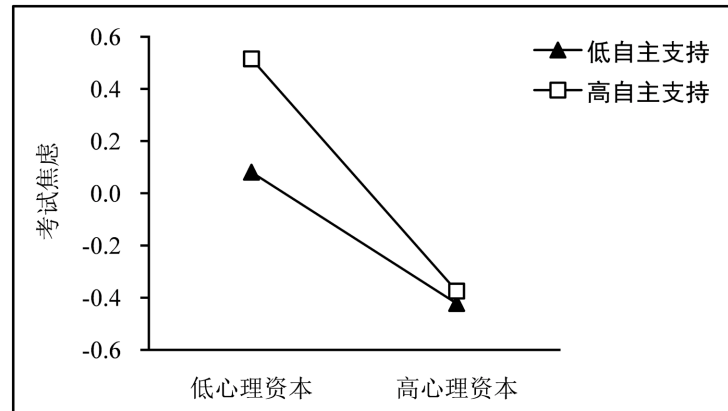


**Figure 1.** Simple slope analysis of parental autonomy support on the relationship between perceived stress and exam anxiety

**图 1.** 父母自主支持对压力感知与考试焦虑的简单斜率分析

调节效应分析结果显示(见图 1), 父母自主支持在压力感知与考试焦虑之间具有显著的调节作用( $\beta = -0.110, p < 0.01$ )。进一步的简单斜率分析发现, 在低父母自主支持水平下, 压力感知对考试焦虑的正向预测效应显著且较强; 而在高父母自主支持水平下, 该正向预测效应显著但减弱。这说明父母自主支持能够缓冲压力感知对考试焦虑的不利影响, 即高自主支持的高中生在高压感知情境下焦虑水平上

升幅度较小。



**Figure 2.** Simple slope analysis of parental autonomy support on the relationship between psychological capital and exam anxiety

**图 2.** 父母自主支持对心理资本与考试焦虑的简单斜率分析

调节效应检验结果表明(见图 2), 父母自主支持在心理资本与考试焦虑的关系中发挥显著的调节作用( $\beta = -0.102, p < 0.05$ )。进一步的简单斜率分析结果显示, 在高父母自主支持水平下, 心理资本对考试焦虑的负向预测效应更强(斜率更陡); 而在低父母自主支持水平下, 该负向预测效应较弱(斜率较平)。说明父母自主支持能够强化心理资本对考试焦虑的缓冲作用, 即高心理资本与高自主支持共同作用时, 学生的焦虑水平最低。

#### 4. 讨论与结论

研究表明, 高中生压力感知对考试焦虑具有显著正向预测作用, 即学生主观感知到的学业压力水平越高, 其考试焦虑水平也越高。这一结果验证了压力-应对理论的基本观点, 即个体对压力情境的主观评估在情绪反应形成中起关键作用。在此基础上, 本研究发现心理资本在压力感知与考试焦虑之间发挥部分中介作用。具体而言, 较高水平的压力感知会削弱个体的心理资本, 而心理资本水平的降低又进一步加剧考试焦虑。这一结果与既往研究一致, 表明心理资本作为一种积极心理资源, 在学业压力与情绪适应之间具有重要的缓冲功能。此外, 本研究发现父母自主支持在压力感知与考试焦虑之间以及心理资本与考试焦虑之间均发挥负向调节作用。即在高父母自主支持水平下, 压力感知对考试焦虑的促进作用减弱, 同时心理资本对考试焦虑的保护效应得到强化, 这与自我决定理论及相关研究结论相一致, 进一步凸显了家庭支持在高中生情绪调节中的重要意义。本研究样本来源于特定地区高中生, 且采用横断面设计, 未来研究可在不同地区和群体中进一步验证本研究结论, 并通过纵向研究深入探讨相关变量之间的因果关系。

本研究从压力-资源-支持的整合视角揭示了高中生考试焦虑的形成机制。结果表明, 降低学生的主观压力感知、提升心理资本水平, 并营造支持性的家庭环境, 有助于缓解考试焦虑。

#### 参考文献

- 白舒靓, 刘沛兵, 周仁来(2024). 多维考试焦虑量表在中国青少年群体的信度和效度. *中国临床心理学杂志*, 32(3), 617-620.
- 常微微, 姚应水, 陈燕, 金岳龙, 袁慧(2013). 某市中学生自杀意念与生活满意度的分析. *皖南医学院学报*, 32(4), 332-334.

- 董永海, 刘芸, 刘磊, 等(2014). 中国中学生自杀相关行为报告率的 Meta 分析. *中国学校卫生*, 35(4), 532-536.
- 高旭, 孙晓军(2015). 心理资本在学业压力与中学生考试焦虑之间的中介作用. *心理发展与教育*, 31(4), 455-462.
- 李雪(2011). *高中生考试焦虑的团体心理训练*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 李焰, 张世彤, 王极盛(2003). 中学生考试焦虑影响因素的问卷编制. *心理科学*, 26(2), 352-359.
- 彭顺, 牛更枫, 汪夏, 张红坡, 胡祥恩(2021). 父母自主支持对青少年积极情绪适应的影响: 基本心理需要满足的中介与调节作用模型. *心理发展与教育*, 37, 240-248.
- 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*, (1), 69-70.
- 杨廷忠, 黄晶晶, 吴秀娟, 陈彬, 李玲(2007). 城市居民社会转型心理压力研究. *中国行为医学科学*, 16(4), 331-333.
- 张阔, 张赛, 董颖红(2010). 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系. *心理与行为研究*, 8(1), 58-64.
- Agbaria, Q., & Bdier, D. (2020). The Role of Self-Control, Social Support and (Positive and Negative Affects) in Reducing Test Anxiety among Arab Teenagers in Israel. *Child Indicators Research*, 13, 1023-1041.  
<https://doi.org/10.1007/s12187-019-09669-9>
- Alam, M. M. (2013). A Study of Test Anxiety, Self-Esteem and Academic Performance among Adolescents. *IUP Journal of Organizational Behavior*, 12, 33-45.
- Aysan, F., Thompson, D., & Hamarat, E. (2001). Test Anxiety, Coping Strategies, and Perceived Health in a Group of High School Students: A Turkish Sample. *The Journal of Genetic Psychology*, 162, 402-411.  
<https://doi.org/10.1080/00221320109597492>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum.  
<https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Khesht-Masjedi, M. F., Shokrgozar, S., Abdollahi, E., Habibi, B., Asghari, T., Ofoghi, R. S. et al. (2019). The Relationship between Gender, Age, Anxiety, Depression, and Academic Achievement among Teenagers. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8, 799-804. [https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe\\_103\\_18](https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_103_18)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and Emotional Components of Test Anxiety: A Distinction and Some Initial Data. *Psychological Reports*, 20, 975-978. <https://doi.org/10.2466/pr0.1967.20.3.975>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5>
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). *Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment*. Taylor & Francis.
- Wang, Q., Pomerantz, E. M., & Chen, H. (2007). The Role of Parents' Control in Early Adolescents' Psychological Functioning: A Longitudinal Investigation in the United States and China. *Child Development*, 78, 1592-1610.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01085.x>