

# 高中生学业压力、领悟社会支持与考试焦虑的关系研究

钟馨怡<sup>1</sup>, 贺杰晟<sup>2</sup>, 刘 罗<sup>1\*</sup>, 蒋金瑶<sup>1</sup>, 于奇正<sup>1</sup>, 肖 雅<sup>1</sup>

<sup>1</sup>衡阳师范学院教育科学学院, 湖南 衡阳

<sup>2</sup>耒阳市第五中学, 湖南 衡阳

收稿日期: 2026年2月28日; 录用日期: 2026年4月15日; 发布日期: 2026年4月24日

## 摘 要

研究以湖南省某中学566名高中生为样本, 采用问卷调查法测量其学业压力、领悟社会支持和考试焦虑水平, 利用SPSS 27.0进行统计分析。研究结果显示, 三者总体水平均处于中等偏上水平, 其中学业压力在父母婚姻状况维度上存在显著差异; 领悟社会支持在性别和独生子女身份上差异显著; 考试焦虑在性别表现出显著差异。相关分析表明, 学业压力与领悟社会支持呈显著负相关, 与考试焦虑呈显著正相关; 领悟社会支持与考试焦虑之间亦呈显著负相关。中介效应分析进一步证实, 领悟社会支持在学业压力与考试焦虑之间发挥了部分中介作用, 其占总效应的39.70%。基于此, 建议通过开展有针对性的课外活动干预与心理辅导措施, 有效降低学生学业压力水平, 提升其领悟社会支持程度, 从而在整体上缓解考试焦虑水平。

## 关键词

高中生, 学业压力, 领悟社会支持, 考试焦虑

# A Study on the Relationship among Academic Stress, Perceived Social Support, and Exam Anxiety in Senior High School Students

Xinyi Zhong<sup>1</sup>, Jiasheng He<sup>2</sup>, Luo Liu<sup>1\*</sup>, Jinyao Jiang<sup>1</sup>, Qizheng Yu<sup>1</sup>, Ya Xiao<sup>1</sup>

<sup>1</sup>College of Educational Science, Hengyang Normal University, Hengyang Hunan

<sup>2</sup>Leiyang No.5 Middle School, Hengyang Hunan

Received: February 28, 2026; accepted: April 15, 2026; published: April 24, 2026

\*通讯作者。

文章引用: 钟馨怡, 贺杰晟, 刘罗, 蒋金瑶, 于奇正, 肖雅. 高中生学业压力、领悟社会支持与考试焦虑的关系研究[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(4): 279-288. DOI: 10.12677/ass.2026.154308

## Abstract

This study took 566 high school students from a middle school in Hunan Province as the sample, using questionnaire survey method to measure their academic stress, perceived social support, and test anxiety levels, and conducted statistical analysis using SPSS 27.0. The research results showed that the overall levels of the three factors were above the medium level, with significant differences in academic stress in terms of parents' marital status; significant differences in perceived social support in terms of gender and whether they were only children; and significant differences in test anxiety in terms of gender. Correlation analysis indicated that academic stress was significantly negatively correlated with perceived social support and significantly positively correlated with test anxiety; perceived social support was also significantly negatively correlated with test anxiety. Mediation effect analysis further confirmed that perceived social support played a partial mediating role between academic stress and test anxiety, accounting for 39.70% of the total effect. Based on this, it is recommended to effectively reduce students' academic stress levels and enhance their perceived social support through targeted extracurricular activity interventions and psychological counseling measures, thereby alleviating test anxiety levels overall.

## Keywords

Senior High School Students, Academic Stress, Perceived Social Support, Test Anxiety

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

自 2024 年起,我国部分地区的普通高中开始试行周末双休制度,初衷是通过缩短学生在校时间,减轻其学业负担。然而,实证研究发现,仅靠压缩在校时间并未达到预期效果,反而在一定程度上加剧了学生的心理压力[1]。在当前“双减”政策持续推进的背景下,学业压力与考试焦虑已成为高中生群体中最为普遍的心理健康议题,其内在作用机制值得深入探讨。研究表明,考试焦虑不仅会干扰学生的学业表现和认知功能,长期积累还可能对个体的心理健康造成持续影响[2]。由此可见,学业压力与考试焦虑已成为影响高中生心理健康的核心因素。

学业压力通常被理解为学生在学习过程中因内外要求失衡产生的心理负担,可分为父母、自我、教师和社交压力四个层面[3]。领悟社会支持强调个体的主观体验,即学生对来自家庭、朋友及他人支持的感知程度[4]。李苏玲认为,这种被支持的感受能缓解压力冲击,提升自我效能感[5]。考试焦虑则是一种在考试情境下被激活的综合性情绪反应,既包括认知层面的担忧与自我怀疑,也涉及生理唤醒和行为层面的变化[6]。

学业压力与考试焦虑的关联已有多项研究证实。有研究发现,高中生羞怯水平与考试焦虑正相关,正念和失败恐惧在其中起多重中介作用[7]。羞怯引发的社交压力与学业压力中的社交维度存在关联,提示学业压力的某些成分可能通过相似认知路径影响考试焦虑。另一项研究表明,学业自我效能感、生命意义感、积极应对与考试焦虑负相关,且生命意义感和积极应对在学业自我效能感与考试焦虑间构成链式中介[8]。学业自我效能感与学业压力密切相关——高学业压力会削弱学生的能力信心,进而通过降低生命周期意义感和减少积极应对间接加剧考试焦虑。

领悟社会支持的保护性作用可从压力缓冲假说解释。李苏玲发现，领悟社会支持水平高的学生自我肯定倾向更强，更善于运用认知重评策略，这些积极资源与良好行为表现相关联[5]。代文武等学者的研究表明，领悟社会支持和学习投入正相关，自尊和未来教育规划起链式中介作用[9]。综合来看，高领悟社会支持者更易肯定自我价值，灵活调用情绪调节策略，面对学业压力时保持心理稳定。从社会认知理论看，长期高负荷学生可能因过度关注学业而忽视身边支持资源，这解释了为何学业压力常伴随低领悟社会支持，也为领悟社会支持在二者间发挥作用提供了逻辑可能。

总体而言，近年研究从单一变量考察转向中介机制探索，取得不少进展。但直接聚焦高中生学业压力、领悟社会支持与考试焦虑三者关系的实证研究仍有限，领悟社会支持在学业压力与考试焦虑间的作用尚待检验。基于此，本研究拟进一步探讨领悟社会支持在学业压力与考试焦虑之间的作用机制，旨在为高中生心理健康教育提供更有针对性的干预策略。

## 2. 研究对象和方法

### 2.1. 调查对象

本研究于2024年12月采用问卷调查法，通过方便取样选取耒阳市某中学的620名高中生发放问卷。回收问卷602份，回收率为97.1%；剔除36份无效问卷后获得有效问卷566份，有效回收率91.3%（见表1）。

**Table 1.** Distribution of subjects across various variables

**表 1.** 被试在各变量上的分布情况

变量	分类	频数	百分比
性别	男	219	38.7%
	女	347	61.3%
年级	高一	345	61.0%
	高二	133	23.5%
	高三	88	15.5%
独生子女	是	41	7.2%
	否	525	92.8%
父母婚姻状况	和睦相处	227	40.1%
	吵架但很少	233	41.2%
	经常吵架	57	10.2%
	离异	49	8.7%

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 学业力量表

本研究采用了徐嘉骏等人编制的《中学生学业压力问卷》作为测量工具，该量表采用Likert五点计分法，得分越高代表学业压力水平越高[3]。问卷从父母压力、自我压力、教师压力和社交压力四个维度评估压力源，并根据总分将学业压力划分为无压力、轻度压力、中度压力和重度压力四个等级。该问卷的克隆巴赫 $\alpha$ 系数为0.82，表明具有较好的测量信度。

#### 2.2.2. 领悟社会支持量表

本研究采用由严标宾与郑雪共同修订的《领悟社会支持量表》，该量表包含12个测量项目，采用七

点 Likert 计分方式[4]。量表由三个维度构成：家庭支持、朋友支持以及他人支持，各维度得分越高表明被试感知到的社会支持水平越高。信度分析结果显示，总量表的内部一致性系数达到 0.895，表明该量表具有良好的测量信度。

### 2.2.3. 考试焦虑量表

为评估被试的考试焦虑水平，本研究选用临床心理学家 Irwin G. Sarason 教授开发、后经王才康汉化的《考试焦虑量表》修订版作为测量工具[6]。该量表具有 0.83 的克隆巴赫  $\alpha$  系数，表明其信度良好。工具能有效测量高中生群体在考试全过程中的焦虑状态，其操作便捷性与本研究的测量需求高度契合。

## 3. 研究结果

### 3.1. 高中生学业压力、领悟社会支持和考试焦虑研究现状

基于描述性统计分析结果，本研究对高中生群体的学业压力、领悟社会支持和考试焦虑三个核心变量的总体特征进行了系统考察。数据分析表明，高中生在学业压力、领悟社会支持及考试焦虑方面均呈现中等偏上水平。这一发现为后续深入探讨各变量间的内在关系提供了基础性数据支持(见表 2)。

**Table 2.** Overall situation of academic pressure, perceived social support, and test anxiety among high school students, as well as their respective dimensions

**表 2.** 高中生学业压力、领悟社会支持和考试焦虑及其各维度上的总体情况

变量	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
学业压力	566	55.78	10.59
父母压力	566	15.39	4.82
自我压力	566	18.36	4.57
教师压力	566	11.01	3.19
社交压力	566	11.02	2.34
领悟社会支持	566	55.22	12.64
家庭支持	566	18.02	4.96
朋友支持	566	18.69	4.65
他人支持	566	18.51	4.71
考试焦虑	566	20.48	7.03

### 3.2. 高中生学业压力、领悟社会支持与考试焦虑性别差异分析

**Table 3.** Examination of gender differences in academic stress, perceived social support, and test anxiety among high school students

**表 3.** 高中生学业压力、领悟社会支持和考试焦虑在性别上的差异检验

变量	男( <i>N</i> = 219)	女( <i>N</i> = 347)	<i>t</i>
学业压力	56.13 ± 9.84	55.56 ± 11.05	0.64
父母压力	16.18 ± 4.62	14.89 ± 4.89	3.13**
自我压力	18.09 ± 4.66	18.54 ± 4.52	-1.13
教师压力	10.92 ± 3.28	11.07 ± 3.14	-0.56

续表

社交压力	10.95 ± 2.33	11.07 ± 2.44	-0.60
领悟社会支持	53.81 ± 12.62	56.11 ± 12.59	-2.12*
家庭支持	17.78 ± 4.94	18.17 ± 4.98	-0.91
朋友支持	18.31 ± 4.61	18.93 ± 4.67	-1.56
他人支持	17.72 ± 4.96	19.01 ± 4.47	-3.12**
考试焦虑	19.41 ± 7.06	21.17 ± 6.97	-2.90**

注: \*P < 0.05, \*\*P < 0.01, \*\*\*P < 0.001, 下同。

本研究采用独立样本 *t* 检验对高中生学业压力、领悟社会支持与考试焦虑的性别差异进行分析, 结果表明上述三个变量在不同性别间均存在显著的统计学差异。具体分析显示, 在学业压力的父母压力维度上, 男性被试的得分显著高于女性被试, 表明男性承受的父母期望压力更为显著; 然而在其他学业压力维度上, 女性被试的得分普遍高于男性。就社会支持感知而言, 女性被试在领悟社会支持量表上的得分显著优于男性。值得注意的是, 在考试焦虑维度上, 女性被试的焦虑水平显著高于男性(见表 3)。

### 3.3. 高中生学业压力、领悟社会支持与考试焦虑年级差异分析

本研究基于单因素方差分析及事后多重比较检验结果, 分析了高中生学业压力、领悟社会支持与考试焦虑的年级差异特征, 发现高二学生在父母压力维度得分显著高于高一和高三, 但在自我压力与社交压力方面则显著低于高一, 且与学业压力总分及教师压力维度相比, 后者未呈现显著差异; 领悟社会支持方面, 高二学生的朋友支持显著优于高一, 然而在家庭支持、他人支持及总分指标上未呈现显著差异; 关于考试焦虑, 结果显示高三学生的焦虑水平显著低于高一和高二学生, 但后两个年级间未发现显著差异(见表 4)。

**Table 4.** Differences in academic pressure, perceived social support, and test anxiety among high school students across different grades

**表 4.** 高中生学业压力、领悟社会支持和考试焦虑在年级上的差异检验

变量	高一(N = 345)	高二(N = 133)	高三(N = 88)	F	LSD
学业压力	56.00 ± 10.92	55.10 ± 9.20	55.95 ± 11.32	0.36	/
父母压力	15.12 ± 4.99	16.38 ± 4.16	14.93 ± 4.91	3.76*	高一、高三 < 高二
自我压力	18.80 ± 4.58	17.20 ± 4.31	18.43 ± 4.68	6.00**	高一 > 高二
教师压力	10.86 ± 3.30	10.92 ± 2.85	11.76 ± 3.17	2.90	/
社交压力	11.23 ± 2.34	10.61 ± 2.34	10.83 ± 2.64	3.57*	高一 > 高二
领悟社会支持	54.56 ± 13.23	55.80 ± 11.51	56.91 ± 11.79	1.40	/
家庭支持	17.96 ± 5.13	17.53 ± 4.65	18.99 ± 4.63	2.35	/
朋友支持	18.30 ± 4.87	19.60 ± 4.19	18.84 ± 4.28	3.86*	高一 < 高二
他人支持	18.30 ± 4.96	18.67 ± 4.38	19.08 ± 4.09	1.05	/
考试焦虑	20.61 ± 6.86	19.56 ± 7.57	17.57 ± 6.90	3.67*	高一、高二 > 高三

### 3.4. 高中生学业压力、领悟社会支持与考试焦虑是否独生子女差异分析

本研究采用独立样本 *t* 检验方法,旨在考察高中生群体中独生子女与非独生子女在学业压力、领悟社会支持及考试焦虑等特征上的差异性表现,数据分析结果显示,学业压力与考试焦虑两个维度在两类群体间未呈现统计学意义上的显著差异;然而在领悟社会支持方面,独生子女群体在支持总分及朋友支持子维度上均显著优于非独生子女,这一结果提示独生子女可能具有更强的社会支持感知能力及更优质的朋友支持网络(见表 5)。

**Table 5.** Differences in academic pressure, perceived social support, and test anxiety among high school students based on whether they are only children

**表 5.** 高中生学业压力、领悟社会支持和考试焦虑在是否独生子女上的差异检验

变量	是( <i>N</i> = 41)	否( <i>N</i> = 525)	<i>t</i>
学业压力	53.86 ± 11.20	55.93 ± 10.54	-1.21
父母压力	17.39 ± 4.35	18.44 ± 4.59	-0.06
自我压力	10.34 ± 3.13	11.07 ± 3.20	-1.42
教师压力	10.78 ± 2.19	11.04 ± 2.42	-1.40
社交压力	10.78 ± 2.19	11.04 ± 2.42	-0.67
领悟社会支持	58.49 ± 9.86	54.96 ± 12.80	2.15*
家庭支持	18.81 ± 4.07	17.96 ± 5.02	1.05
朋友支持	20.22 ± 3.82	18.57 ± 4.70	2.19*
他人支持	19.46 ± 3.91	18.44 ± 4.76	1.35
考试焦虑	18.51 ± 6.84	20.64 ± 7.05	-1.87

### 3.5. 高中生学业压力、领悟社会支持与考试焦虑在父母婚姻状况上的差异分析

本研究采用单因素方差分析探究父母婚姻状况对高中生心理适应的影响机制。结果显示,学业压力方面存在显著差异:父母经常吵架组的学业压力总分及父母压力维度显著高于其他组,自我压力维度上经常吵架组显著高于和睦相处组,而很少吵架组亦显著高于和睦相处组;社交压力维度则显示经常吵架组显著高于很少吵架组与和睦相处组。领悟社会支持方面,总分及家庭支持、他人支持两个子维度均存在显著差异。在考试焦虑方面,父母经常吵架及离异组学生的焦虑程度显著高于和睦相处组(见表 6)。

**Table 6.** Differences in academic pressure, perceived social support, and test anxiety among high school students based on parental marital status

**表 6.** 高中生学业压力、领悟社会支持和考试焦虑在父母婚姻状况上的差异检验

变量	和睦相处 ( <i>N</i> = 227)	很少吵架 ( <i>N</i> = 233)	经常吵架 ( <i>N</i> = 57)	离异 ( <i>N</i> = 49)	<i>F</i>	<i>LSD</i>
学业压力	52.81 ± 10.14	57.15 ± 9.50	62.04 ± 10.95	55.78 ± 12.81	14.89***	3 > 2 > 1, 3 > 4
父母压力	14.06 ± 4.30	15.88 ± 4.51	18.81 ± 5.67	15.18 ± 5.24	17.59***	3 > 2 > 1, 3 > 4
自我压力	17.63 ± 4.80	18.80 ± 4.16	19.75 ± 4.75	18.06 ± 4.71	4.54*	3, 2 > 1
教师压力	10.70 ± 3.10	11.17 ± 3.17	11.25 ± 2.65	11.45 ± 4.14	1.31	/
社交压力	10.42 ± 2.20	11.30 ± 2.37	12.23 ± 2.65	11.08 ± 2.42	11.22***	3 > 2 > 1

续表

领悟社会支持	58.39 ± 12.18	53.41 ± 12.22	51.42 ± 12.63	53.55 ± 13.83	8.71***	1 > 2、3
家庭支持	19.69 ± 4.54	17.27 ± 4.74	15.53 ± 5.06	16.73 ± 5.38	17.63***	1 > 2、3、4
朋友支持	19.10 ± 4.64	18.49 ± 4.43	17.91 ± 4.96	18.67 ± 5.34	1.26	/
他人支持	19.61 ± 4.47	17.65 ± 4.72	17.98 ± 4.52	18.14 ± 5.02	7.30***	1 > 2
考试焦虑	19.61 ± 7.36	20.54 ± 6.68	22.28 ± 7.54	22.18 ± 6.14	3.40*	3、4 > 1

## 4. 高中生学业压力、领悟社会支持与考试焦虑之间的关系

### 4.1. 高中生学业压力、领悟社会支持与考试焦虑的相关分析

本研究运用皮尔逊相关分析法,探讨学业压力、领悟社会支持和考试焦虑三者之间的关系。学业压力与领悟社会支持表现出显著负相关,同时与考试焦虑呈现显著正相关;领悟社会支持则与考试焦虑均存在显著负相关(见表 7)。

**Table 7.** Correlation analysis results of academic pressure, perceived social support, and test anxiety among high school students

**表 7.** 高中生学业压力、领悟社会支持与考试焦虑的相关分析结果

变量	1	2	3
学业压力	1		
领悟社会支持	-0.485**	1	
考试焦虑	0.463**	-0.249**	1

注: 1 = 父母压力, 2 = 领悟社会支持, 3 = 考试焦虑。

### 4.2. 高中生学业压力、领悟社会支持与考试焦虑的回归分析

本研究采用多元线性回归分析法,检验了学业压力对领悟社会支持、学业压力对考试焦虑以及领悟社会支持维度对考试焦虑的预测效应,结果显示,父母压力、自我压力、教师压力和社交压力四个维度共同解释了领悟社会支持 100%的变异量,其中父母压力的负向预测效应最显著,其次为自我压力,而教师压力的预测效应相对较弱;在解释考试焦虑时,父母压力和自我压力均表现出显著的预测作用,其中自我压力的正向预测效应最强,父母压力和教师压力则呈负向预测作用;进一步分析表明,家庭支持、朋友支持与他人支持均能显著预测考试焦虑水平,且朋友支持的预测效应最为突出,家庭支持次之,而他人支持的预测作用相对较小(见表 8)。

**Table 8.** Correlation analysis results of academic pressure, perceived social support, and test anxiety among high school students

**表 8.** 高中生学业压力、领悟社会支持与考试焦虑的回归分析结果

因变量	预测变量	Beta	t	R <sup>2</sup>	F
领悟社会支持总分	父母压力	-0.336	-4.657	0.251	47.020***
	自我压力	0.271	3.040		
	教师压力	0.023	0.344		
	社交压力	0.217	2.356		

续表

考试焦虑总分	父母压力	-0.351	-6.034	0.233	42.636***
	自我压力	0.545	7.823		
	教师压力	-0.150	-2.822		
	社交压力	0.109	1.457		
考试焦虑总分	家庭支持	-0.172	-1.372	0.088	18.021***
	朋友支持	0.275	1.738		
	他人支持	-0.017	-0.084		

### 4.3. 高中生领悟社会支持在学业压力与考试焦虑间的中介效应检验

本研究通过构建中介效应模型,将领悟社会支持总分设为中介变量,以剖析高中生考试焦虑与学业压力之间的作用路径。Bootstrap 检验结果表明,考试焦虑对学业压力以及领悟社会支持的中介效应的 95% 置信区间均未包含零值,这证实了领悟社会支持不仅能对学业压力起到直接预测作用,还在考试焦虑与学业压力的关系中发挥着显著的中介作用,具体表现为社会支持在缓解考试焦虑对学业压力影响过程中的关键机制(见表 9)。

Table 9. Mediation analysis

表 9. 中介效应检验

	效应值	SE	LLCI	ULCI	效应量
总效应	2.61	0.01	2.61	2.62	100%
直接效应	1.60	0.06	1.48	1.71	60.30%
中介效应	1.01	0.42	0.10	1.12	39.70%

## 5. 分析与讨论

### 5.1. 高中生学业压力、领悟社会支持和考试焦虑研究现状

#### 5.1.1. 高中生学业压力的研究现状

实证研究表明,高中生学业压力个体差异显著,超半数样本压力超标,且压力关联负面情绪,需干预以改善心理健康。性别分析发现,男性被试报告的家长施压程度高于女性,这可能源于传统性别社会化中形成的不同教养模式——家庭往往对男性后代投入更多教育资源并设定更高学业要求。从年级差异来看,高一学生在自我压力和社交压力方面均高于高二学生,这可能是由于新生面临环境适应挑战和社交重构压力所致;而高二学生心理适应能力更强,已建立稳定的学习生活模式。同时,高二阶段家长施压程度显著提高,这可能与该学段在升学准备中的关键地位有关[10]。

#### 5.1.2. 高中生领悟社会支持的研究现状

本研究测量了 566 名高中生的领悟社会支持水平,结果显示在学业压力情境下其领悟社会支持整体水平处于中等偏上。性别分析表明,女性在他人支持维度及总分上显著优于男性,这可能与社会文化对女性表达情感和维系人际关系的鼓励以及其更强的共情能力有关;年级差异检验显示,高二学生的朋友支持显著高于高一学生,这可能源于高一新生适应新环境的过渡期导致的支持感知暂时性减弱,而高二学生已建立稳定的同伴关系,进而更主动寻求支持。家庭结构分析发现,独生子女的社会支持水平显著

高于非独生子女，这得益于家庭资源的集中投入以及其倾向于建立高质量同伴关系的社交特征；父母婚姻状况方面，来自和谐家庭的学生在家庭支持维度及整体得分上均显著优于父母冲突频率较高的群体，显示出稳定家庭情感环境提供的“安全基地”效应对其支持感知具有重要促进作用[11]。

### 5.1.3. 高中生考试焦虑的研究现状

基于实证研究，高中生的考试焦虑水平呈中等偏上特征，这主要源于密集的考试安排和排名机制。研究发现，女生的考试焦虑程度显著高于男生，这可能源于女生在面对考试情境时对成绩结果的关注程度更高，且在自我要求与情绪体验方面更为敏感[12]；此外，父母婚姻状况对焦虑有显著影响，家庭冲突环境下的青少年通常表现出更高的焦虑水平。然而，年级差异分析显示各年级间的焦虑水平未达显著差异，表明不同年级均面临持续性的学业压力，使得整体压力水平保持相对均衡。

## 5.2. 高中生学业压力、领悟社会支持和考试焦虑之间的关系讨论

### 5.2.1. 高中生学业压力对领悟社会支持的影响讨论

基于社会支持认知理论框架的实证研究表明，学业压力水平与个体感知的社会支持度及其各维度均存在显著的负向关联性。具体而言，当学生获得来自父母、同辈群体及其他重要他人的情感性支持、工具性支持以及信息性支持时，其学业压力感知强度呈现显著降低趋势。理论机制分析显示，这种缓冲效应源于社会支持系统能够促使个体对压力源产生认知重构，将原本具有威胁性的学业要求转化为可应对的发展性挑战。值得注意的是，多维度的支持源通过提供稳定的情感关怀、优化学习资源配置以及改善家庭环境质量等途径，共同构成了缓解学业压力的有效保护性因素。

### 5.2.2. 高中生学业压力对考试焦虑的影响讨论

实证研究表明，学业压力与考试焦虑之间存在显著的正相关关系。认知心理学视角分析指出，高学业压力个体往往表现出对日常情境的威胁性评估倾向，这种认知偏差会诱发包括焦虑和抑郁在内的负面情绪反应，尤其当学生将考试成绩与自我价值认同相绑定时，学业压力会激活对失败的强烈担忧，进而加剧焦虑。高压情境下，学生普遍存在对自身应对能力的低估现象，形成负面学业预期和反刍思维，使其持续陷入对考试失败后果的强迫性思考，形成焦虑情绪的恶性循环。神经内分泌研究证据显示，长期高压状态导致下丘脑-垂体-肾上腺轴过度激活，引发皮质醇等应激激素水平异常升高，进而产生心悸、睡眠障碍等躯体化症状，这些生理反应与焦虑情绪存在双向强化关系，同时还会损害情绪调节能力，导致易激惹和无助感显著增加[13]。

### 5.2.3. 高中生领悟社会支持对考试焦虑的影响讨论

实证研究证明，个体社会支持感知度与考试焦虑呈显著负相关，即感知到更高水平社会支持的学生通常焦虑程度较低，该关联在社会支持各维度均成立。心理机制层面，这一缓冲效应通过多重路径实现：情感支持可缓解考试压力引发的负面情绪；社会支持有助于个体构建积极自我认知框架，削弱自我怀疑并降低对考试失败的灾难化预期，进而形成安全感。此外，不同类型支持的作用机制存在差异：家庭支持以情感安全感消解“成绩不佳即受惩罚”的恐惧，同伴支持则通过共情与资源共享缓解个体孤立无援感。

### 5.2.4. 高中生领悟社会支持在学业压力与考试焦虑间的中介效应讨论

本研究深入考察了学业压力、领悟社会支持与考试焦虑之间的作用机制，重点验证了领悟社会支持的中介效应。研究结果表明，学业压力与考试焦虑呈现显著正相关关系，而与领悟社会支持则存在显著负相关；同时，领悟社会支持对考试焦虑具有显著的负向预测作用。Bootstrap 中介效应检验显示，领悟社会支持在学业压力与考试焦虑之间起部分中介作用，中介效应占总效应的 39.70%，直接效应占比为 60.30%。这一发现为压力缓冲理论提供了实证支持，证实了社会支持系统能够有效缓解学业压力对心理

健康的负面影响,促使个体将学业压力重新评估为可应对的发展性挑战而非威胁性事件。

## 6. 结语

本研究以湖南省耒阳市某中学 566 名高中生为对象,探讨了学业压力、领悟社会支持与考试焦虑的关系。结果显示,领悟社会支持与学业压力、考试焦虑呈显著负相关,并在学业压力影响考试焦虑中发挥重要中介作用。提升学生的领悟社会支持水平,不仅有助于直接缓解考试焦虑,也能调节学业压力带来的负面心理影响。

基于此,提出以下干预建议:首先,针对家庭支持薄弱(如父母关系紧张或离异)的学生,学校应建立心理档案,开展一对一辅导,并通过家校互动引导家长关注家庭情绪环境,必要时配备心理指导老师或组织团体辅导,以外部支持弥补家庭系统不足。其次,考虑性别差异,对承受较高父母期望的男生,应引导家长合理设定期望;对考试焦虑明显的女生,开展考前情绪调节与认知重构辅导,并借助同伴互助小组增强情感支持。再次,对非独生子女学生,引导家长给予平等关注,并提供社交技能训练。最后,学校应将压力管理融入心理健康课程,减少排名考试频次,丰富课外活动;家长应摒弃单一成绩导向,主动倾听子女困扰,重视婚姻关系与情绪管理。通过家校协同,构建支持性成长环境,从根本上提升学生领悟社会支持的能力,缓解学业压力与考试焦虑。

## 基金项目

衡阳师范学院 2024 年度科研启动项目(项目编号: 2024QD14); 2024 年度湖南省普通本科高校教学改革研究项目(项目编号: 202401000047); 2025 年衡阳师范学院校级教学改革重点研究项目(项目编号: JYKT202507Z)。

## 参考文献

- [1] 褚宏启. 尊重并保障中小学生的休息权[J]. 中小学管理, 2025(5): 37-39.
- [2] 胡岑楼, 周仁来. 考试焦虑影响学习表现的认知机制研究现状与展望[J]. 中国考试, 2022(12): 62-69+94.
- [3] 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.
- [4] 严标宾, 郑雪. 大学生社会支持、自尊和主观幸福感的关系研究[J]. 心理发展与教育, 2006(3): 60-64.
- [5] 李苏玲, 向祖强, 樊晏辰, 等. 领悟社会支持对利他行为的影响: 自我肯定与认知重评情绪调节策略的链式中介作用[J]. 中小学心理健康教育, 2023(1): 23-28.
- [6] 王才康. 考试焦虑量表在大学生中的测试报告[J]. 中国心理卫生杂志, 2001(2): 96-97+95.
- [7] 郑元华, 孙长林, 王亚超, 等. 高中生羞怯与考试焦虑的关系: 正念与失败恐惧的多重中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(3): 600-604.
- [8] 杨青松. 学业自我效能感对中学生考试焦虑的影响: 链式中介效应及性别差异[J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(2): 414-420.
- [9] 代文武, 李兆岚, 贾宁. 领悟社会支持与高中生学习投入的关系: 自尊和未来教育规划的链式中介作用[J]. 兵团教育学院学报, 2022, 32(1): 26-31.
- [10] 李桐. 父母心理控制、行为控制对青少年情绪适应问题的影响: 调节定向的中介作用[D]. [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2023.
- [11] 李龙权, 杨文英. 父母婚姻冲突对青少年心理适应的影响: 家庭功能的中介效应[J]. 现代基础教育研究, 2022, 47(3): 125-132.
- [12] 戴可, 李丹丹. 大学生就业压力源和应对方式性别差异分析[J]. 东北电力大学学报(社会科学版), 2009, 29(5): 63-65.
- [13] 胡淑芳, 王惠利, 杨来启, 等. 急性高原应激大鼠脑组织 NO、SOD 及血浆皮质醇的含量变化[J]. 中国心理卫生杂志, 2002(8): 518-519+541.