

# 学习压力源分析及应对策略

翁紫萱

(首都师范大学附属中学国际部 11 年级, 北京 100070)

**摘要:** 本研究对 210 位中学生进行施测, 使用的工具为中学生学习压力源问卷。利用频数分析和均值分析的方法研究中学生学习压力的影响因素, 并根据影响因素提出相应的举措及建议。结果显示: 在不同年级、不同性别、是否独生子女、是否为班干部的压力源上, 根据结果所示, 更多的为竞争压力、期望压力和自我发展压力。

**关键词:** 中学生; 学习压力; 应对策略; 竞争压力; 期望压力

学习压力是由一系列因素引起的心理压力。引发学习压力的因素除外部的诸如学习内容多、任务要求重、教师家长的期望高等因素外, 还有就是学生对外部要求认知的评价、对自己能否满足要求的评估等内部因素。当下国内外的研究, 大多是注重研究学习压力与心理健康, 学习压力与考试焦虑等之间的关系, 但很少把学习压力单独拿出来进行研究。

本研究重点研究性别、年龄、年级、是否为独生子女、是否为班干部等单方面对于学习压力方面的相关性, 并根据其特点提出相应政策措施。

## 一、研究方法

### (一) 采用中学生学习压力调查问卷

本文参照郭红梅、石利娟、勒培森在《心理月刊》发表的《学习压力量表在中国中学生中的出初步修订》, 自制《中学生学习压力源问卷》用于调查中学生学习压力来源。

表 1 《中学生学习压力源问卷》题型分类

题号	压力类型
1-16	任务要求压力
17-20	挫折压力
21-28	竞争压力
29-32	期望压力
33-35	自我发展压力

## 二、结果分析

### (一) 信度分析

对《中学生压力源问卷》35 项问题进行的信度进行检验。根据对 210 名学生进行测试的结果, 从上表可知: 信度系数数值为 0.978, 大于 0.9, 因而说明研究数据信度质量很高。针对“CITC 值”, 分析项的 CITC 值均大于 0.4, 说明分析项之间具有良好的相关关系, 同时也说明信度水平良好。综上所述, 研究数据信度系数数值高于 0.9, 综合说明数据信度质量高, 可用于进一步分析。

表 2 Cronbach 信度分析

项数	样本量	Cronbach $\alpha$ 系数
35	210	0.978

### (二) 频数分析

由表 3 可看见本次调查的人员总共有 210 人, 其中在年级划分上, 普通高三、普通初三和普通初一人员占比较多, 普通高三有 52 人, 占比 24.76%; 普通初三最多, 有 56 人, 占比为 26.67%; 普通初一有 54 人, 占比为 25.71%。国际部人员分布较少。在性别上, 男生居多, 有 123 人, 占比 58.57%。在是否独生子女一项, 不是独生子女的占比 72.38%, 有 152 人。孩子在是否是班干部得分分布上不是班干部居多, 占比 70%。

表 3 频数分析结果

名称	选项	频数	百分比 (%)	累积百分比 (%)
1. 年级	国际部高一	2	0.95	0.95
	国际部高二	8	3.81	4.76
	国际部高三	4	1.9	6.67
	普通高一	18	8.57	15.24
	普通高二	14	6.67	21.9
	普通高三	52	24.76	46.67
	普通初三	56	26.67	73.33
	普通初二	2	0.95	74.29
	普通初一	54	25.71	100
2. 性别	男	123	58.57	58.57
	女	87	41.43	100
3. 是否是独生子女	是	58	27.62	27.62
	否	152	72.38	100
4. 班级里是否担任班干部	是	63	30	30
	否	147	70	100
合计		210	100	100

## 三、中学生学习压力源调查

### (一) 在不同年级上的压力源调查

本次调查共收集 210 份, 共 9 个年级。但对问卷进行预处理后, 其中国际部高一和初二年级只有 2 人填写问卷, 不具有代表性。对其数据进行删除, 其余年级的个压力源的均值数据见表 4。

表 4 个压力源的均值

	任务要求压力	挫折压力	竞争压力	期望压力	自我发展压力
总体	2.533	2.323	2.664	2.89	2.481
国际部高二	2.416	1.72	2.221	3.128	2.5
国际部高三	2.875	2.375	3.125	3.5	2.25
普通高一	2.61	2.375	2.667	2.933	2.427
普通高二	2.87	2.395	2.67	2.965	2.64
普通高三	2.94	2.685	3.083	3.24	3.057
普通初三	2.454	2.308	2.734	2.838	2.383
普通初一	2.09	2.065	2.259	2.525	2.03

根据以上图表, 从全部年级的平均值上看, 各压力均小于 3, 压力值并不是很大, 可能是由于样本量比较小。其中最大的是期望压力, 达到了 2.89。从期望压力的得分来看, 受访学生的压力普遍来源于对于未来较高的期望以及与他人学业成绩的比较。国际部高三年级中的期望压力和竞争压力最高, 都超过了 3 分。这

点可能是由于国际部学生在升学申请季学业压力增大,并且伴随未确定升学申请结果的压力。

普通学校学生压力的均值整体大于国际部学校的学习压力均值。说明普通学校的孩子的学习压力都比较大,并且主要来源于期望压力、任务要求压力和竞争压力,这也符合中国的现实情况。值得注意的是,在普通学校的高三年级,自我发展压力处于高位,达到3.057。

在普通初中这一阶段的学习压力明显要低于高中阶段,其排名前三的压力来源为期望压力、竞争压力、任务要求压力。

#### (二)在性别不同的压力源调查

根据图表得出以下结果:女生在任务要求压力和自我发展压力方面的值要比男生小,这和女生在任务要求的抗压能力比较强,并且心理发育要相对比男生成熟有关。但是在挫折压力、竞争压力、期望压力值女生要大于男生,对于挫折压力、竞争压力、期望压力更敏感。可以做出如下解释:高中生随着学业竞争增大,对自己的期望值也要更高,女生对压力较高的敏感度导致她们会比男生感受到更大的压力。

表5 不同性别压力源

	任务要求压力	挫折压力	竞争压力	期望压力	自我发展压力
男	2.563	2.36	2.656	2.843	2.57
女	2.491	2.265	2.678	2.96	2.357

#### (三)在是否独生子女的压力源调查

由表可知,独生子女感受到的挫折压力、竞争压力、期望压力要小于非独生子女学生。在非独生子女的家庭中,兄弟姐妹之间在学习上因相互比较而产生挫败感的机会比较多,父母也可能会拿成绩在他们之前作比较,失利的一方感受更强的挫败感和失落感。

表6 是否为独生子女压力源

是否为独生子女	任务要求压力	挫折压力	竞争压力	期望压力	自我发展压力
是	2.561	2.19	2.553	2.84	2.427
否	2.523	2.373	2.706	2.913	2.503

#### (四)在是否是班干部的压力源调查

是否为班干部在挫折压力、竞争压力、期望压力、自我发展压力、任务要求压力维度上的差异是明显的。班干部经受的挫折压力要比普通高中生小一些。这可能是因为,班干部与教师尤其是班主任的关系要比普通学生融洽,学习成绩相对比较好。

表7 是否班干部压力源

是否是班干部	任务要求压力	挫折压力	竞争压力	期望压力	自我发展压力
是	2.408	2.158	2.534	2.81	2.297
否	2.586	2.395	2.72	2.928	2.56

#### (五)当前解决学习压力策略的分析

学习策略是教师和学生在整个学习活动过程中有意识地开展的一种可以提高学习质量和效率,减轻学习压力的方法和技能。

学习策略主要分为三类:①认知策略,即信息加工的准备、感知选择、理解加工、复习保持等方面的策略。②元认知策略,即对自己认知过程中的评估、控制、监视和调整等。③目标管理规划策略,是辅助学生管理可用的资源和环境的策略。

其中认知策略主要为:①提前预习,不要等到考试前在准备考试内容。②学习新知识时,习惯把把它于学过的知识联系起来。③在学习新课程前,争取新课程的预习。

元认知策略主要是:①发现自己的学习计划不适合自己的时,及时调整。②根据考试的题型来调整自己的复习计划。③在学习时会及时发现不足,并且及时补上。

目标管理规划策略主要包括:①对于自己每天的学习计划,在前一天进行有效制定。②不能因为老师和家长的压力而去学习,要对自己不感兴趣的学科找到兴趣点。③考试时,安排好考试时的答题顺序。

#### 四、结论

根据频数分析结果,高中生无论性别、年级、是否独生、是否班干部,压力数值较高的均为竞争压力、期望压力和自我发展压力。

竞争压力主要来源于在学习上总是落后于其他人,我与其他同学相比没有优势等问题。这说明了在普通中学中,即便取消了成绩排名,在私下学生们也会暗自比较,这是产生竞争压力的主要来源。

期望压力的主要来源是考试成绩不理想,担忧未来前途和怕自己考不上理想的学校。这些问题突显着当下的教育内卷,在普通初高中,已经有很明显的态势。

自我发展压力主要为自我的兴趣没有得到满足,没有机会展示自己的才能,说明繁重的课业下,学生们没有自己的时间,自身的才能无法得到释放。

#### 五、建议及措施

##### (一)正确认识学习压力

中学生在学习活动中产生学习压力是必然的,但是,它可能会超出个体心理承受范围,危害到个体的身体和心理。因此中学生应正确认识压力,随时关注自己的身心状态,懂得调节和释放,让自己的身体和心理维持在一个比较健康的状态。

##### (二)重视学习策略

首先,学校层面要具备学习策略意识,学校要给予足够的客观支持,保证中学生学习策略学习的物质基础。配置心理学方面的咨询师、咨询室,编写适合学情的心理校本教材,开设心理课程,定期开设心理讲座。

其次,要提高各科教师的学习策略意识,以思想指导行动,理论指导实践。

最后,要提高学生的学习策略认识,中学生处于青春初期,飞速发展的意识让他们对客观事物有着独到的见解,只有充分了解学习策略,才会对其产生兴趣。

#### 参考文献:

- [1] 朱晓斌,王静丽.中学生学习自我效能感、学习压力和学习倦怠关系的结构模型[J].中国临床心理学杂志,2009,17(05):626-628+543.
- [2] 赵霞,孙宏艳,张旭东.我国高中生学习的新特点——基于中美日韩四国高中生的两次比较调查[J].中国青年研究,2018(01):107-112.
- [3] 刘素,李芳,李长风等.青少年健康行为和学习压力对学习成绩的影响[J].中国健康教育,2019,35(03):239-242.
- [4] 刘素,李芳,李长风等.青少年健康行为和学习压力对学习成绩的影响[J].中国健康教育,2019,35(03):239-242.
- [5] 王田,刘启蒙,田艳艳等.教学方式、学习压力和学习兴趣对高中生学业成绩的影响——基于有调节的中介模型[J].教育科学研究,2021(10):63-69.
- [6] 王田,刘启蒙,罗海凤等.高中生学习动机、学习压力与主观幸福感的阈值研究——以我国东部S省的测评结果为例[J].华东师范大学学报(教育科学版),2021,39(03):59-70.
- [7] 王琇,杨惠雯.学业负担真的越减越轻吗——中学生学习压力的横断历史元分析[J].上海教育科研,2022(10):24-30.