

县城高中生学习压力分析与缓解对策研究

舒桃萍*, 张林林, 刘 静#

四川师范大学生命科学学院, 四川 成都

收稿日期: 2024年3月11日; 录用日期: 2024年6月10日; 发布日期: 2024年6月20日

摘 要

为了解县城高中生的学习压力情况, 通过问卷调查法, 从自身、家庭、学校三个维度对某县城高中(S中学) 314名学生的学习压力现状进行了调查研究。结果发现, S中学高中生的学习压力普遍较高, 同伴进步、考试排名等会给学生带来较大的学习压力; 通过性别相关性分析发现, 女生的学习压力高于男生; 通过学习压力来源的相关性分析发现, 高考、父母关注度、课程任务等与学生的学习压力呈显著相关。基于此, 学校和家庭应做好沟通疏导工作, 缓解学生的学习压力, 学生也应学会自我调节以提高适应能力。

关键词

县城高中, 高中生, 学习压力, 缓解对策

Analysis of Learning Pressure for High School Students in County Towns and Research on Alleviating Strategies

Taoping Shu*, Linlin Zhang, Jing Liu#

College of Life Science, Sichuan Normal University, Chengdu Sichuan

Received: Mar. 11th, 2024; accepted: Jun. 10th, 2024; published: Jun. 20th, 2024

Abstract

This study aims to investigate the study stress experienced by high school students in a county. A questionnaire survey was conducted among 314 students from S Middle School, focusing on three dimensions: self, family, and school. The findings indicate that the study pressure faced by S Mid-

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 舒桃萍, 张林林, 刘静(2024). 县城高中生学习压力分析与缓解对策研究. *心理学进展*, 14(6), 137-144.
DOI: 10.12677/ap.2024.146390

High School students is generally high, with factors such as peer competition and exam rankings contributing significantly to their stress levels. Gender correlation analysis reveals that girls experience higher levels of study pressure compared to boys. Furthermore, the sources of learning pressure including college entrance examinations, parental expectations, and coursework are found to be significantly related to students' study stress. Based on these results, effective communication between schools and families is recommended in order to alleviate students' academic pressures. Additionally, it is crucial for students themselves to develop self-regulation skills in order to enhance adaptability.

Keywords

County High School, High School Students, Study Pressure, Mitigation Strategy

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

学习压力是高中阶段学生的主要压力之一,是指产生于学习过程中,引起个体内部与外部产生恐惧、焦虑、紧张等不适感和压力感的情绪(李文道等, 2000)。研究表明,过高的学习压力使得高中生学业成绩下降,出现厌学情绪,学习压力的增大还会对学生的自我效能感产生消极影响,降低学生的主观幸福感(Yang et al., 2016)。高中阶段是学生身心发展、个体社会化以及个性培养的关键时期,学习压力是影响高中生身心健康发展的的重要因素,因此,在高中阶段探讨学生的学习压力具有重要的理论意义与实践价值(Denovan & Macaskill, 2016; 王田等, 2021)。

与大城市相比,大多数县城的教育资源存在不均衡的现象,师资力量相对薄弱(王世伟, 姚维, 2018)。县城普通高中学生大部分来自县城周边的乡镇、农村,家长大多是农民或进城务工人员,受自身教育水平和家庭经济条件限制,他们往往缺乏与孩子的沟通和交流,因此,这部分学生的压力问题可能难以得到及时的沟通和疏导(曾蕾等, 2017)。

已有研究集中于探索高中生学习压力与自我效能感、学习效率等内容的相关性,对于高中生学习压力源的研究较少,且未见关于县城高中生学习压力来源的研究报道(George et al., 2021)。本研究以四川省某县城中学为例,通过问卷调查法探查该县高中生的学习压力现状,结合县城高中生的特点,从学生自身、家庭、学校三个维度对高中生的学习压力进行分析,探索该县高中生学习压力的主要来源,从而为缓解县城高中生的学习压力提供可行的建议及策略。

2. 对象与方法

(一) 研究对象

本研究的样本来自四川省巴中市某县城一所普通高中(以下简称 S 中学),遵循随机抽样原则,在校内共发放问卷 314 份,回收 314 份,去除无效问卷 4 份,最终得到有效问卷 310 份,有效率回收率为 98.7%。其中,男生 181 人,女生 129 人;调查对象以高二年级为主,年龄在 16~19 岁之间。调查前均征得研究对象的同意,符合伦理学要求。

(二) 研究工具

本研究结合文献调研与县城高中生的现实情况,编制了《某县高中生学习压力分析调查问卷》,对

S 中学高中生的学习压力现状进行调查。调查采取无记名方式进行，现场发卷、现场填答、现场回收。调查问卷包含 30 个题项，内容包含学生基本情况、压力现状及压力的自身、家庭、学校分析等 5 个部分。

(三) 数据处理因素

本研究主要采用 Excel、SPSS27 等软件，对数据进行收集、整理、归纳与处理。问卷数据录入 SPSS27 进行频率分析，相关性分析，本研究中相关性分析以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 结果与分析

(一) 高中生学习压力现状

如表 1 所示，学生的压力平均值为 62.3，整体压力水平较高。其中，80.9% 的学生压力值在 41~100 区间，可见大部分学生存在一定的学习压力，并且压力能够被学生所感知。

Table 1. Statistical table of learning pressure of senior high school students

表 1. 高中生学习压力情况统计表

压力值区间	0~20	21~40	41~60	61~80	81~100
人数	26	33	89	83	79
百分比(%)	8.39	10.65	28.71	26.78	25.48

在学习压力的感知方面，69.0% 的学生对于学习压力的看法较为中立，认为学习压力有利有弊。如图 1 所示，在学习压力带给学生的感受方面，选择情绪焦虑的学生最多(占比 58.0%)，可见学习压力更容易带给学生负面情绪。

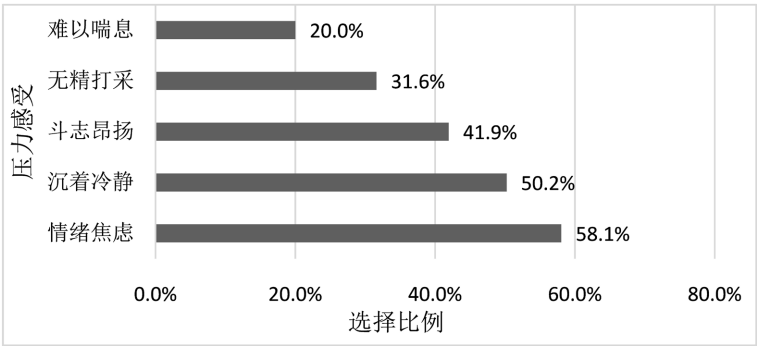


Figure 1. Statistical results of students' feelings about learning pressure

图 1. 学习压力带给学生感受的统计结果

此外，学生缓解学习压力的途径丰富多样，例如，学生会选择听音乐(75.5%)、上网聊天或打游戏(56.1%)、与朋友倾诉(50.0%)、体育运动(32.9%)。通过上述途径，24.5% 的学生表示能够显著减轻自己的学习压力，70.7% 的学生表示还需要很长一段时间消化，但仍有 4.8% 的学生表示不能减轻自己的学习压力，有待进一步进行心理咨询或与老师沟通。

(二) 学习压力的影响因素

1、自身因素对高中生学习压力的影响

在体育锻炼方面，高达 62.9% 的学生每周的体育锻炼频次只有 0~2 次。在睡眠问题上，仅有 32.6% 的学生认为睡眠质量较好，大部分学生偶尔会出现(55.5%)或经常出现(11.9%)失眠情况。调查结果显示，S 中学高中生体育锻炼频次普遍较低，未能达到体育教育的要求。同时，67.4% 的学生存在睡眠问题，这可能是学习压力导致的结果，也可能是引起学习压力的原因(林琼芬等，2018)。

从学生的人际交往情况来看,大部分学生能与同学、教师和父母保持良好关系,但仍有 17.2%的学生表示自己“相对内向”、“更愿意独处”,这部分学生更易因负面情绪得不到及时排解而产生较大的心理压力。在压力产生方面,大部分学生都认为“其他学生的进步”、“异性对象的交往”、“亲朋好友的比较”对自身学习的影响较大。这可能是因为高中生处于青春期,心智发育还不够成熟,容易受到外界环境影响,易因人际交往出现情绪波动(李禾婷等, 2023)。

在学习方面,81.3%的学生对学习的热情一般,仅有 7.7%的学生表示热爱学习。在人生规划方面,55.4%的学生表示没有明确的人生规划或目标院校,大部分学生都处于较迷茫的学习状态。95.8%的学生表示考试排名会对自身压力造成影响,其中认为影响较大的学生超过 34.5%。90.3%的学生认为高考在自己学习压力来源中的占比超过一半(图 2)。这表明高中生升学压力较大,普遍存在考试焦虑情况,而考试排名的公布,会让一些学生直观感受到自己与他人的差距,造成更大的压力负担(颜语, 2022; 张亚亚等, 2016)。

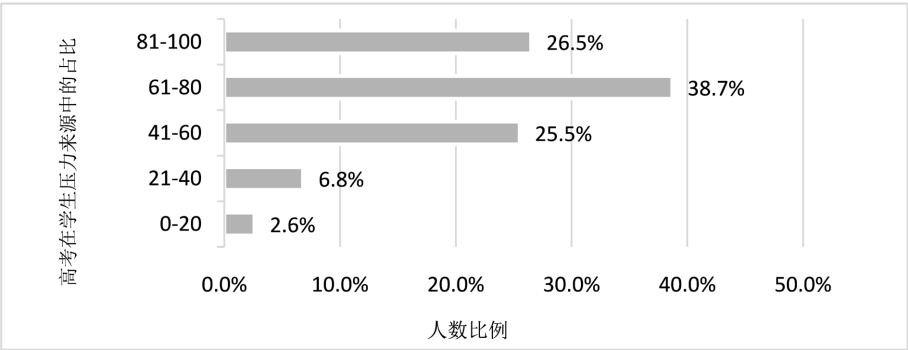


Figure 2. The proportion of college entrance examination in students' learning pressure sources
图 2. 高考在学生压力来源占比图

2、家庭因素对高中生学习压力的影响

在做家务的情况方面,45.5%的学生表示看到就做,劳动意识较高,希望通过家庭劳动减轻父母的负担。在家庭经济情况对学习的影响方面,61.9%的学生认为不会产生影响;在家庭幸福感对学习压力的影响方面,78.4%的学生认为会产生影响,且 31.3%的学生认为影响较大。大部分学生认为家庭幸福感对于学习压力的影响远大于家庭经济情况。家庭幸福感与学生的消极情绪产生显著相关(吕雨轩等, 2021)。拥有较低的家庭的幸福感的學生可能会导致学生情感的缺失,得不到家人应有的关爱和安慰,导致心理封闭形成学习压力(孟万金等, 2020)。

在父母对自身学习的关注度方面,关注度量化的平均值是 68.9,整体关注水平较高(表 2)。父母对于学生过高的关注度和教育期望,会促使学生的厌学情绪的产生,增大学生的学习压力,对学生的学业成就产生不利影响(李适源, 刘爱玉, 2019)。38.7%的学生认为父母对自己学习的关注度在 81~100 区间,对于这部分学生来说,父母高水平的关注度可能会增长自身学习压力。

Table 2. Quantitative analysis of parental attention
表 2. 父母关注度的量化分析表

区间	0~20	21~40	41~60	61~80	81~100
人数	17	31	64	78	120
百分比(%)	5.48	10.00	20.65	25.16	38.71

3、学校因素对高中生学习压力的影响

在教师层面，85.8%的学生认为教师的管理策略会对自己的学习压力产生影响，其中，认为具有较大影响的学生占 19.7%。在教师的偏爱等不公正行为和教师的惩罚与奖赏方面，都有近一半的学生认为会对学习压力造成影响。

在学校层面，72.6%的学生认为学校的学习任务、课程安排较正常，但有 22.9%的学生认为任务繁重。在对学校制度安排的看法方面，有 74.8%的学生认为对于学校制度存在质疑。在校期间，有 66.1%的学生表示能够得到心理咨询，而 33.9%的学生表示不能得到心理帮助。仅有 21.9%的学生对本校有较高的文化认同感，大部分学生对本校文化认同感较低。在生命教育观念方面，26.5%的人认为学校的生命教育不达标，18.1%的学生表示生命教育课时经常被挪用，27.1%的学生表示自身的生命观念不强烈。

研究表明，该校学生认为教师的奖罚、管理制度以及不公正行为等都会使得学生产生学习压力，特别是教师的管理策略。学生对于该校的管理方法与制度存在一些不满，这可能是造成学生学习压力的原因之一(许有云，邓慧华，2016)。此外，大部分学生能够通过自身以及他人的帮助减轻或者解决心理困扰，不会延续发展成为学习压力，但是三分之二的学生表示，排解学习困扰需要花费较长的时间。可见，学生心理长期存在着潜在的学习压力，甚至还有极少数无法排解心理困扰的学生，这些应当引起学校及家长的高度重视。

(三) 学习压力影响的相关性分析

1、不同性别高中生学习压力影响的相关性分析

调查显示，S 中学女生的学习压力大于男生。通过以性别为自变量的相关性分析可知，女生认为家庭幸福感、亲朋好友的比较等外界因素对学习压力的影响更大，女生的学习压力更易受到外界环境的影响。在高考在学习压力源的占比中，女生的平均值高于男生，说明高考对女生具有更大的压力。在校园文化认同感中，男生的认同感高于女生，男生对于生命观念的感知也普遍高于女生，同时大多数男生认为教师的偏爱、特别关注等不公正行为对学习压力的影响较小。以上结果可能是由于处于青春期的女生情感细腻，对外界环境的感知更敏感，因此教师、同学及亲朋好友等人群会对女生的情绪、行为产生更大的影响(王立高，2019)。

2、高中生学习压力与自身因素的相关性分析

通过对自身因素与学习压力的相关性分析可知(见表 3)，锻炼频次、人际关系与高中生学习压力无显著相关性，这些因素对学生压力的影响较小。同学进步、压力态度与学习压力呈显著相关($P < 0.05$)，但不是压力的主要来源。而高考、考试排名、学习态度、心理咨询、亲友比较等因素与高中生学习压力呈显著相关($P < 0.01$)，其中高考对学生压力的影响最大。此外，学生对于压力的感受与学习压力也有显著相关性。

Table 3. Correlation analysis between self-factors and students' learning pressure

表 3. 自身因素与学生学习压力的相关性分析

选项	P 值	选项	P 值
锻炼频次	0.035	心理咨询	0.249**
学习态度	0.187**	压力态度	0.122*
考试排名	0.188**	斗志昂扬	0.127*
人际关系	0.057	沉着冷静	0.129*
同学进步	0.126*	无精打采	0.180**
高考	0.398**	厌学心理	0.238**
睡眠质量	0.291**	情绪焦虑	0.197**
亲友比较	0.179**	难以喘息	0.312**

注：*表示在 0.05 水平上显著相关；**表示在 0.01 水平上显著相关；***表示在 0.001 水平上显著相关。

3、高中生学习压力与家庭因素的相关性分析

在家庭因素方面(表 4)，学生的家庭经济情况和家务情况与学生的学习压力相关性不显著，而父母的关注、家庭幸福感和学生压力呈显著相关。在一定程度上，父母的关注度越高，孩子感知到的学习压力更大。部分父母将大量的时间、精力倾注在孩子身上，但过度的控制与关注，会限制孩子的独立性，带来焦虑和压力，不利于青少年的成长和发展。而拥有较高家庭幸福感的學生，一般具有较强的归属感和安全感，也具有更高的适应能力(朱婉灵等，2020)。

Table 4. Correlation analysis between family factors and students' learning pressure
表 4. 家庭因素与学生学习压力的相关性分析

选项	父母关注度	家庭经济情况	家庭幸福感	家务情况
P 值	0.354**	0.095	0.242**	0.076

4、高中生学习压力与学校因素的相关性分析

在学校因素中(表 5)，教师的行为、管理策略、奖惩制度会对学生学习压力产生较大影响，学习的课程任务、学校制度也在学习压力显著相关，可见这些都是学生学习压力产生的主要诱因。研究结果表明，在学校因素中，课程任务对学生压力的影响最大。这可能是由于进入高中以后，课程的难度和数量都有了较大的提升，加之高考对学生未来发展的重要性，因此课程任务对高中生的学习压力产生较大影响。

Table 5. Correlation analysis between school factors and students' learning pressure
表 5. 学校因素与学生学习压力的相关性分析

选项	管理策略	教师行为	教师奖惩	课程任务	学校制度	文化认同
皮尔逊相关性	0.320**	0.229**	0.199**	0.346**	0.282**	0.119*

(四) 结果与讨论

研究结果表明，县城高中生的学习压力水平较高，女生的学习压力高于男生，且学习压力更容易带给学生负面情绪。同伴进步、考试排名等因素会给学生带来较大的学习压力，通过学习压力来源的相关性分析发现，高考、父母关注度、课程任务等与学生的学习压力呈显著相关。以往研究表明，考试压力、家长压力和教师压力对学生的压力具有显著影响，其中考试压力在学习压力的形成中起重要作用，与本研究的研究结果符合(龙安邦等，2013)。

本研究对县城高中生的学习压力进行了分析，探索了学业压力的主要来源。研究的样本主要来自县城高中 S 中学，被试者为高中生，未来可以增加样本量、将初中生纳入实验。学业压力的影响因素繁多，未来研究者可重点关注各因素之间的交互和影响作用。

4. 缓解策略

(一) 学生应提高适应能力，学会自我调节

高中生应具有良好的生涯适应力和未来事件洞察力，科学、客观地分析自身情况，清晰、积极地看待未来事件，更好的应对学业任务及其变化，积极缓解自身的学业压力(王益彬等，2022)。过度的学习压力会对学生的行为、心理等产生消极影响，对于成长过程中难以避免的压力，学生要学会自我调节、合理缓解，重视自身的整体性提升。例如，学生可以保持适当的体育锻炼，一方面可以提高身心健康素质，另一方面也有助于快速调节消极情绪，增加积极的情绪体验(李鹤，董宝林，2022；刘素等，2019)。

(二) 学校应加强心理疏导，提升学校幸福感

首先,学校要优化管理制度,创建自由、开放、舒适的校园氛围,合理安排学生的作息時間,增强学生的校园幸福感。本次调查中,为缩短与城市学校的差距、提高教学成绩,S中学周末也照常行课,学生没有充分地休息时间,如此繁重的学习任务和严格的管理制度较大地影响了学生的学习压力的产生。因此,学校应响应国家号召,结合本地教育特点,优化学校管理制度,降低学生的学习压力,促进学生身心的全面发展。

其次,加强学校心理咨询管理体制。调查结果显示,大量学生不能及时、有效地得到心理帮助。学校需搭建一个体制健全的心理咨詢系統,定时为学生开展心理辅导,教会学生正确看待与处理学习压力的方法,缓解学生的紧张情绪,让学生的身心得到放松,同时也能及时预防不良问题的产生。

(三) 家长应做好沟通疏导,缓解学生压力

由于家长外出务工等原因,部分县城高中生的问题和困惑不能得到家长及时的关注,具有较弱的归属感和安全感(刘拓等, 2021)。首先,家长应当给予子女更多的理解和尊重,从情感上给予温暖与陪伴,在学习上提供适当的关注与交流,理性看待孩子的学习成绩,恰当地缓解孩子的压力。同时,家长应提升自己的认知水平,加强对子女心理健康状况的关注,注重孩子身心健康的培养。此外,家长还应加强与班主任、课任老师的交流联系,做到家校共育,促进孩子身心健康良好发展。

基金项目

四川师范大学 2022 年度人才培养质量和教学改革项目“高师院校公费师范生职业认同培养模式的探索与创新”(课题编号: 20220005XJG)。

参考文献

- 曾蕾, 胡斌, 黄燕, 等(2017). 浅谈父母陪伴对高中生心理健康的影响. *读与写(教育教学刊)*, 14(9), 80-82.
- 李禾婷, 徐子涵, 汪瑞鸥, 等(2023). 中小學生家庭功能与创伤后应激障碍症状相关分析. *现代预防医学*, 50(15), 2744-2748, 2754.
- 李鹤, 董宝林(2022). 校园氛围、手机依赖与青少年体育锻炼的关系: 一项 3 年的纵向追踪调查. *天津体育学院学报*, 37(2), 152-159.
- 李适源, 刘爱玉(2019). 家庭背景对学业表现的作用机制研究——以亲子教育期望偏差为解释中介. *教育探索*, (6), 1-8.
- 李文道, 钮丽丽, 邹泓(2000). 中学生压力生活事件、人格特点对压力应对的影响. *心理发展与教育*, 39(4), 8-13.
- 林琼芬, 黄若楠, 陈静仪, 等(2018). 广州市中学生学习压力源与睡眠质量的关系. *中国学校卫生*, 39(6), 903-905, 909.
- 刘素, 李芳, 李长风, 等(2019). 青少年健康行为和学习压力对学习成績的影响. *中国健康教育*, 35(3), 239-242.
- 刘拓, 陈雪明, 芦旭蓉, 等(2021). 父母积极教养方式对中学生应对方式的影响: 社会支持、自我效能感的中介作用. *心理与行为研究*, 19(4), 507-514.
- 龙安邦, 范蔚, 金心红(2013). 中小學生学习压力的测度及归因模型构建. *教育学报*, 9(1), 121-128.
- 吕雨轩, 张家硕, 殷海琪, 等(2021). 烟台市大学生消极情绪与家庭幸福感的關係. *中国卫生统计*, 38(3), 399-401.
- 孟万金, 苗小燕, 官群, 等(2020). 中国中小學生家庭幸福感量表编制. *教育研究与实验*, (3), 91-96.
- 王立高(2019). 高职学生压力、情绪表达和学习适应的关系研究——基于广西壮族自治区的问卷调查. *职业技术教育*, 40(2), 76-80.
- 王世伟, 姚维(2018). 在无奈与期待之间——县城高中學生对新高考方案认同度的质性研究. *教育发展研究*, 38(22), 47-51.
- 王田, 刘启蒙, 罗海风, 等(2021). 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. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 39(3), 59-70.
- 王益彬, 陈红艳, 王俊杰(2022). 未来时间洞察力对高中生学业压力的影响机制: 生涯适应力和主动性人格的内在机理. *中国健康心理学杂志*, 30(2), 238-243.

- 许有云, 邓慧华(2016). 高中生的压力感在学校氛围和抑郁关系中的作用. *现代预防医学*, 43(9), 1630-1633.
- 颜语(2022). *初中生认知型考试焦虑与学业成绩的关系模型及干预研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 张亚亚, 范红霞, 潘敏(2016). 高中生心理安全影响因素. *中国健康心理学杂志*, 24(9), 1369-1374.
- 朱婉灵, 许颖, 林丹华(2020). 家庭弹性与青少年心理适应的关系: 年级差异比较. *中国临床心理学杂志*, 28(2), 269-273.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2016). Stress and Subjective Well-Being among First Year UK Undergraduate Students. *Journal of Happiness Studies*, 18, 505-525. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9736-y>
- George, S. A., Haritha, P. H., John, J. et al. (2021). The Effect of Aerobic Exercise on Relieving Study Stress and Anxiety in High School Students. *Journal of Educational Research and Policies*, 3, 3-6.
- Yang, H., Guo, W., Yu, S. et al. (2016). Personal and Family Perfectionism in Chinese School Students: Relationships with Learning Stress, Learning Satisfaction and Self-Reported Academic Performance Level. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 3675-3683. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0524-4>