

基于 ISM 和 AHP 的初中生压力现状及影响因素研究

陈清鑫, 牛莉霞

(辽宁工程技术大学工商管理学院, 葫芦岛市 125105)

摘要: 为探索 00 后初中生压力现状, 分析其影响因素及其内部关系, 在文献分析基础上, 采用随机抽样调查法对北京市 1233 名初中生进行问卷调查。基于 ISM 原理, 从学生自身、学校、家庭、网络和社会五个层面构建影响因素 ISM 模型, 系统分析各因素层级关系; 利用层次分析法 (AHP) 对 4 级递阶结构模型中各因素指标进行影响力排序。结果表明: 述情能力、自我期望、学业负荷和同学关系为表层的直接因素, 家长期望、教学态度、家庭氛围、教学质量、经济水平和网络使用动机为中层的间接因素, 心理资本、技术发展和社会文化为深层的根本因素; 其中, 心理资本的权重最大, 对压力的影响最为显著, 社会文化的权重最小, 与压力的关系强度较弱。研究结果为 00 后初中生压力干预提供了方向和思路。

关键词: 初中生; 压力; 解释结构模型 (ISM); 层次分析法 (AHP)

中图分类号: G444

Research on the current situation and influencing factors of junior high school students' stress based on ISM and AHP

CHEN Qingxin, NIU Lixia

(School of Business Management, Liaoning Technical University, Huludao 125105)

Abstract: In order to explore the status quo of post-2000 junior high school students' stress and analyze its influencing factors and internal relations, on the basis of literature analysis, a questionnaire survey was conducted among 1233 junior high school students in Beijing with the method of random sampling. Based on the ISM principle, the ISM model of influencing factors was built from five aspects of students themselves, school, family, network and society, and the hierarchical relationship of all factors was systematically analyzed. Using analytic hierarchy process (AHP) to rank the influence of each factor index in the 4 - level hierarchical structure model. The results show that: the reporting ability, self-expectation, academic load and the relationship between classmates are the direct factors on the surface, parents' expectation, teaching attitude, family atmosphere, teaching quality, economic level and network use motivation are the indirect factors on the middle level, and psychological capital, technological development and social culture are the fundamental factors on the deep level. Among them, psychological capital has the largest weight, has the most significant impact on stress, and social culture has the least weight, which has a weak relationship with stress. The results of this study provide direction and thinking for the junior middle school students after 2000.

Keywords: Junior high school student; Stress; Interpretive structural model; Analytic hierarchy process

0 引言

2018 年, 在全国政协十三届一次会议新闻发布会上, 发言人在回答记者有关初中生减负的问题时称, 从 1951 年到 2017 年国家围绕初中生减负出台过几十份文件, 然而, 就在政策对学生三令五申的减负同时, 课外培训机构如雨后春笋般野蛮生长。中小學生并没有如期减负, 反而课业压力越来越大。随着社会环境和周围氛围的不断变化, 初中生往往容易产生

作者简介: 陈清鑫 (1998-), 女, 本科生, 工商管理

通信联系人: 牛莉霞 (1983-), 女, 副教授, 安全系统工程, 组织行为学. E-mail: nlx8941@126.com

过大的压力,包括学业压力、竞争压力、期望压力等,导致其生理、行为、心理和情绪问题
45 趋向严重。初中生的压力不仅直接影响其身心健康,而且间接影响整个社会的和谐稳定发展。
因此,关注初中生压力现状及其影响因素尤为重要,如何缓解初中生压力的意义重大。

近几年来,曾有多名学者针对初中生的压力状况展开了研究。陈颖^[1]指出:我国初中生的
压力主要来自学习、人际关系(老师、父母、同伴)和自我发展等,据调查,80%的初中生
50 认为自己心里有沉重的压力。史小爱^[2]的研究得出中学生压力在性别、年级和是否独生子女
变量上存在显著差异,在家庭所在地变量上差异不显著。强静^[3]采用问卷调查法对 678 名中
学生进行了 4 次追踪调查,结果表明:中学生的社会适应总现状不容乐观,社会适应与压
力知觉关联为负,与应对策略的关联为正。覃冬雪^[4]对农村地区的两所中学初中生进行问卷
调查,探讨了其压力知觉与焦虑间的关系,为缓解农村初中生压力知觉与焦虑提供理论依据。
韩艳萍等^[5]探讨了不同性别、年级、生源地初中生应对方式的差异,为初中生应对方式的干
55 预研究提供依据。通过上述可知,以往的文献大多只研究了学校和个人特征对压力的影响,
并未深入分析其他因素的作用效果。

本文在以往研究的基础上,基于问卷调查和开放式访谈,挖掘更多影响初中生压力的自
身因素和外环境因素,利用 ISM 模型探讨因素间的内在关系,并利用 AHP 层次分析法探
究各因素的所占比重。针对影响因素分别对初中生群体、家长群体、学校的教育工作者以及
60 社会管理者提出积极建议,旨在为降低初中生压力提供合理的理论支持和参考价值。

1 初中生压力影响因素分析

1.1 数据来源与样本介绍

1.1.1 数据来源

本研究在北京针对初中生开展了线上问卷调查和线下访谈。调查地点选定北京所有城
65 区,主要选取四大区(东城区、西城区、海淀区、朝阳区)。调查对象包括北京四大区和其
他区县公立私立初中的学生,主要人群是在校初中生。在预调查和正式调查中,问卷的发放
采取简单随机抽样方法。

问卷分为三个部分。第一部分包括被访者的性别、年龄等基本信息;第二部分通过各类
问题对压力源进行确切调查,明确影响压力的具体因素;第三部分对初中生目前的压力程度
70 进行简单测试,大致了解其所处的压力水平。问卷中每道题都采用李克特五级量表法进行同
意度打分,并把相关问题编制为一组,便于被调查者理解,以减少误差。

1.1.2 样本情况

在进行样本量的确定时,采取非严格的 π PS 抽样法进行抽样。样本量的确定是抽样调
查的基础,故首先应确定必要样本量。如果估计的总体中具有某种属性的单位占比为 p ,可
75 以得到近似样本量为 $n_0 = t^2 Q / \gamma^2 P$ 。其中, n_0 为近似样本量, γ 为相对允许误差, t 为一定置信

度下的临界值。

由于我们采用的是复杂抽样，故所需样本量应为

$$n' = n_0 * Deff$$

我们取 $p=0.5$ ，取相对允许误差不超过 5%，取 $Deff=1.5$ 可计算出最佳样本量为 $n'=1233$ ，假定样本回收率为 83%，拟发放问卷 1485 份。

1.2 影响因素分析

初中生压力水平大在多数情况下与自我无法调节、抗挫力较弱、性格悲观、情绪消极等主观因素相关，特别是部分学生制定的目标过高、期望过大，而遇到困难时又不能用更好的方法解决，长此以往会造成巨大的心理压力；除此之外，不能排除客观因素对初中生压力的作用，日常生活中，学校过多的作业、升重点高中、家庭的不和谐、父母要求多、老师态度差等都对学生产生不良影响，而且还有很多学生受到社会无形竞争的压力，这些都造成了他们的心理波动。

因此，对在校初中生发放问卷进行抽样调查和开放式访谈之后，分析并得出了影响初中生压力的初始影响因素 20 个。之后通过对相关文献进行详细分析，在初始因素的基础上不断思考和梳理，最终确定了 13 个造成初中生压力大的影响因素，所有因素共分为五类：自身因素、学校环境、家庭环境、网络环境和社会环境，见表 1。每类具体包括：

(1)自身因素。自身因素中共总结出了 3 个主要因素，为心理资本、述情能力和自我期望。钟茜莎^[6]曾指出心理资本的高低会影响学生在生活和学习中的信心与态度，心理资本低下通常会令学生面对更多的压力；述情能力是指正确理解他人的情绪和完整表达自己的想法与情绪的能力，黄宝珍等^[7]认为具有述情障碍的学生经常出现恐惧心理，在交往中难以被其他人接纳导致不合群，因此会更容易产生压力；狄敏^[8]在对中学生生活压力问卷的编制中，指出如果学生认为自己的能力不足，会有心理上的自我认知的压力。

(2)学校环境。学校环境中共分解出了 4 个维度：学业负荷、教学质量、教师态度和同学关系。李文道^[9]等通过对 329 名中学生进行调查，总结出频次最高的压力为学习压力，主要来源于考试及排名、作业量过大，这说明学业的超负荷是导致压力产生的原因之一；刘曦^[10]认为在学校方面，老师的态度会从一定程度上影响学生的心理，教师态度与压力呈负相关关系；学校归属感指学生主观上认为自己与班级的融合度是否被他人认为自己在班级中有价值，夏海燕^[11]得出初中生对学校的排斥会使他们的心理压力更大，但关系并不显著；刘志宏等^[12]在对初中生的校园压力来源进行研究时，得出同学关系是产生压力的一个重要来源，部分同学的校园压力感体验类型为同学关系敏感型。

(3)家庭环境。家庭环境中包括经济水平、家长期望和家庭氛围 3 个因素。王凤婷^[13]指出经济状况好的家庭可以给孩子给予物质上的满足，可以给他们提供更好学习和生活环境，从而减轻他们的压力；此外，王凤婷^[13]还指出在父母关系和谐的、氛围较好的家庭中长大的孩子，性格通常积极向上，很少有任何的心理负担，压力较小；程珂炜等^[14]在其研究中将压力知觉作为中介变量，结果表明父母管教的严厉程度正向作用于中学生压力感觉，这说

明父母的期望越高，则管教越严，导致压力越大。

115 (4)网络环境。网络环境分为两个因素，有网络技术的发展和学生使用网络的动机。随着科技的蓬勃发展，网络技术也越来越发达，现如今的初中生正处于信息大爆炸的时代，良莠不齐的信息势必会对初中生造成不好的影响。罗一君等在第十九届心理学大会指出不同的使用网络动机会对初中生的压力产生不同^[15]的影响，利用网络进行社交和休闲娱乐会负向作用于压力，而因存在社会补偿动机而使用网络则会正向影响压力。

120 (5)社会环境。社会因素中只包含一种因素，即社会文化。李鹏^[16]认为社会上的文化会对初中生有一定的诱惑力，因此学生也会受到不良文化的影响而致使压力过大，不过社会文化对压力程度的作用效果并不显著。

表 1 初中生压力影响因素指标体系

Tab.1The index system of influencing factors of junior high school students' stress

分类	影响因素	分类	影响因素
自身因素	心理资本 S1	家庭环境	经济水平 S8
	述情能力 S2		家长期望 S9
	自我期望 S3		家庭氛围 S10
学校环境	学业负荷 S4	网络环境	技术发展 S11
	教学质量 S5		使用动机 S12
	教师态度 S6	社会环境	社会文化 S13
	同学关系 S7		

2 初中生压力影响因素的 ISM-AHP 模型构建

2.1 初中生压力影响因素的 ISM 模型构建

125 本文采用解释结构模型分析方法，利用 ISM 模型在已知的复杂散乱的系统要素关系下，分析这些复杂散乱的系统要素之间的关联程度，将初中生压力机制进行层次性分类。

(1)确定邻接矩阵

130 在表 1 提出的 13 个初中生压力影响因素的基础上，根据专家打分法和现场访谈法，确定出各个影响因素之间的基本关系（如表 2），进而建立邻接矩阵 A（如图 1）。若要素 Si 对 Sj 有影响，则矩阵元素 a_{ij} 为 1；若无影响，则 a_{ij} 为 0，以此确定出各要素的关联性。

表 2 初中生压力影响因素间的关系

Tab.2The relationship between the influencing factors of junior high school students' stress

要素关系	心理资本	述情能力	自我期望	学业负荷	教学质量	教师态度	同学关系	经济水平	家长期望	家庭氛围	技术发展	使用动机	社会文化
A _{ij}	S ₁	S ₂	S ₃	S ₄	S ₅	S ₆	S ₇	S ₈	S ₉	S ₁₀	S ₁₁	S ₁₂	S ₁₃
S ₁	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
S ₂	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S ₃	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S ₄	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S ₅	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
S ₆	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
S ₇	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S ₈	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0
S ₉	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S ₁₀	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S ₁₁	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
S ₁₂	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
S ₁₃	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0

A=

$$\begin{bmatrix} 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 & 1 & 0 & 0 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 & 0 & 1 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 & 0 \end{bmatrix}$$

图 1 邻接矩阵

Fig.1Adjacency matrix

(2)生成可达矩阵

根据布尔矩阵运算规则，由邻接矩阵 A 与单位矩阵 I 求和，并对(A+I)进行幂运算，直至(A+I)^{K-1} ≠(A+I)^K=(A+I)^{K+1} 时，得可达矩阵 M=(A+I)^K。如图 2。

$$M = \begin{bmatrix} 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 \\ 0 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 & 1 & 0 & 1 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 & 1 & 1 & 1 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 1 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 1 & 1 \end{bmatrix}$$

图 2 可达矩阵

Fig.2 Reachable matrix

(3) 划分各因素的层级关系

在可达矩阵中，首先找出要素 S_i 能影响到的所有要素，组成可达集 $R(S_i)$ ；接着找出所有能影响到 S_i 的要素，组成先行集 $A(S_i)$ ；最后找出所有既影响 S_i 又被 S_i 影响的要素，组成共同集 $C(S_i)$ 。

在已经生成的可达矩阵中，根据 $R(S_i) \cap A(S_i) = C(S_i)$ 条件划分初中生压力影响因素层级。按照自下而上的方式，即先行集等于共同集的方式进行层级划分。经计算，第一节点： $L1 = \{2, 3, 4, 7\}$ ；第二节点： $L2 = \{6, 9, 10\}$ ；第三节点： $L3 = \{5, 8, 12\}$ ；第四节点： $L4 = \{1, 11, 13\}$ 。

(4) 提取骨架矩阵，绘制多级递阶结构图

通过以上的计算和分析，提取骨架矩阵后，得出初中生压力影响因素的解释结构模型。如图 3。

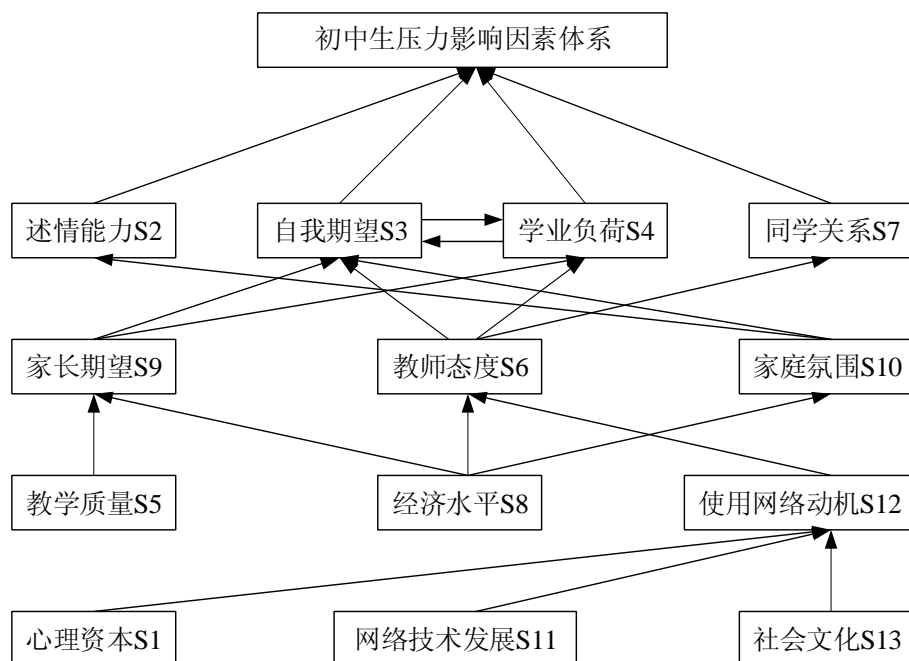


图 3 初中生压力影响因素解释结构模型

Fig.3 The interpretive structural model of junior high school students stress factors

2.2 确定初中生压力各影响因素的权重

利用层次分析法（AHP）进一步确定影响初中生压力的各个因素的所占比重。根据解释结构模型按层次建立指标结构体系，并聘请专家采用成对比较法和 1-9 比较尺度，按层次构造判断矩阵，再根据判断矩阵计算每一层的权重向量，并进行一致性检验，最后计算出综合权重，并进行总排序。如表 3。

表 3 各因素综合权重排序
Tab.3 Ranking of comprehensive weights of various factors

序号	S2	S9	S5	S1	S3	S6	S8	S11	S4	S10	S12	S13	S7
影响	述情	家长	教学	心理	自我	教师	经济	技术	学业	家庭	使用	社会	同学
因素	能力	期望	质量	资本	期望	态度	水平	发展	负荷	氛围	动机	文化	关系
权重	0.628	0.584	0.195	0.713	0.277	0.571	0.308	0.562	0.699	0.314	0.162	0.153	0.216

3 初中生压力影响因素分析

3.1 初中生压力影响因素结构分析

通过建立 ISM 模型得出的多级递阶结构图中的四个层次反映了各影响因素之间内部结构的逻辑关系，具体分析如下：

第一层为直接影响因素。涉及两个分类因素，即自身因素和学校环境。自身因素中，学生的述情能力和自我期望都会从某种程度上直接影响他们的压力，如果初中生的自我表达能力、向他人表达情感的能力较差，或者与他人沟通存在困难，则这样的学生会从内心深处否定自己、排斥他人，久而久之会给自己的心理造成巨大的压力；适当的阶段性目标会激励学生，使他们按照自己的方向不断努力不断前进，但如果对自己的期望大于自己的能力，则会给自己增加无形的负担。学校环境因素中，为了让学生的成绩更好、能考上重点高中，学校老师会布置大量的作业，并且会通过各种方式给他们在学业上施加压力；由于初中生正处于青春期，内心比较敏感，与同学之间相处难免会产生摩擦，然而有些学生却容易意气行事，用打架等极端的方式解决问题，使得其与同学之间的矛盾越来越多，必然会造成心理压力。

第二层为间接影响因素。涉及两个分类因素，即学校环境和家庭环境。除了家长和学生之外，初中生接触地最多的就是学校的老师，老师的态度会对学生造成一定程度的影响，如果老师对学生过于限制和严格，那么学生自己会感到压抑受到束缚，进而产生压力，反之如果老师经常鼓励学生而不是打击他们的自信心，则学生的积极性会增强。家庭环境因素中，每个家长都抱有“望子成龙，望女成凤”的心愿，有时他们会将自己的期望强行加在孩子身上，大多数家长不愿意孩子违背自己的心愿，这样会使得孩子无形之间承受来自父母的巨大压力；在和谐轻松的家庭氛围中长大的孩子性格较其他孩子更开朗，对待事情的态度更加积极，进而会有较强的抗挫力，因此他们会自己缓解压力、调节心情，所以良好的家庭氛围会有效减少压力的产生。总得来讲，第二层的影响因素通过作用于第一层的各个因素，间接对初中生压力产生较大的影响。

第三层为间接影响因素。涉及三个分类因素，即学校环境、家庭因素和网络环境。在学校中，老师的教学水平会影响学生的听课和学习质量，有时学生对于老师的期望过高反而老师的教学效果未能达到他们的预期，这种情况下学生的心理就会迸发出负向情绪。现如今补课班大规模出现，家长为了保证孩子的学习成绩就报各种各样的补习班，但这些并不是一笔小数目，如果家庭条件不允许，补课只会让孩子感觉是负担；此外，经济状况不好、生活较拮据的家庭可能会让还丧失了某些机会，无法给孩子更好的生活和学习的环境。网络的发展是当今社会的一大进步，各种社交软件和网络游戏等不断被开发出来，极少数学生可以较好地利用网络去进行有益的事情，能够控制自己，然后大部分学生将自己大部分的时间通过网络进行聊天、打游戏、追剧等，最后造成身心俱疲的结果。

第四层为根本影响因素。涉及三个分类因素，即自身因素、网络环境和社会环境。心理资本可以分为四个方面，包括希望、自我效能感、韧性和信心，性格乐观、充满自信心和自我恢复力较强的学生通常会自我疏导，他们会通过正当的方式缓解压力，反之自卑、负面和消极情绪较多的学生易发怒，经常自己给自己增加压力。与过去的 70 后和 80 后学生不同的是，随着网络技术的发展，当代初中生可以通过各种媒介了解到来自四面八方的信息，然而不良的信息会诱导学生走向不正确的道路；而且信息的透明化几乎使学生的所有隐私都暴露给别人，一些个人隐私的泄露定会使他们感到不满。从宏观来讲，社会的文化是最深入渗透给初中生的，积极的充满正能量的文化会正确引导学生，有利于学生形成正确的人生观和价值观；反之，不良的社会文化如黄色小说和刊物、色情视频、负面新闻等会将消极思想和负能量传播给学生，学生也因此会或多或少产生压力。总之，第四层的 3 个影响因素从最根本上对初中生的压力产生作用，如若想改变学生压力大的现状，首先要从这三个因素着手。

3.2 初中生压力影响因素影响力分析

通过构建 AHP 模型，得出了各影响因素指标所占的综合权重，根据权重的大小可知：自身因素所占的比重最大，即影响力最强；其次学校环境和家庭环境，学校和家庭因素的占比大致相同；最后为网络环境、社会环境，影响力较小。13 个影响因素中，学生个人的心理资本和述情能力对压力的作用强度较大，说明初中生是否具有较强的心理资本和表达自己情感的能力，从很大程度上影响了压力的大小；除此之外，学业负荷也是造成压力过大的必不可少的因素，超量的作业、升学难度的加大、考试的成绩和排名等等都是不容忽视的诱因；相比较而言，社会文化对压力的影响并不显著，可能是因为他们还未过多接触社会环境，平日里更过地是关注学习，接触的不良社会文化较少，因此受到来自社会的压力较小。同时结合 ISM 的分析结果来看，心理资本作为根本影响因素，占比又是所有因素中最大的，因此可以看出关注学生的心理资本是至关重要的。

4 结论

(1)针对初中生压力过大的现状，利用文献分析法和开放式访谈法提取了 13 个影响因素，将它们分为五个方面：自身因素、学校环境、家庭环境、网络环境和社会环境，以此构建初

220 中生压力的影响因素指标体系。通过建立 ISM 模型,理清各影响因素之间的相互作用关系;运用层次分析法,逐步确定各个影响因素指标的综合权重。对今后更深入研究初中生压力、心理作用机制及心理动态变化有较强的理论意义和借鉴价值。

(2)心理资本在所有因素中的影响力最大,这说明一个初中生心理资本的高低是影响他们压力大小的最关键因素。作为学生个人而言,应该提升自己的挫折适应力,积极乐观地面对任何事情,用最恰当的办法解决问题,遇到困难后要及时恢复到最好的状态,以保证自己的身心健康发展。

(3)家长和学校两方面因素都直接或间接地作用于初中生的压力,这说明:要想减轻学生或孩子的压力,不仅仅要从他们个人层面寻求突破口解决问题,还要从家庭和学校两个方面寻找有效途径。家长应该勤与孩子沟通,不要给他们赋予过多期望而施加压力;老师应尽可能地掌握班里每个学生的学习情况和心理状况,并且应找到合适的办法以使学生综合发展,不应过多的关注成绩和排名。

(4)根据最后的 ISM 模型可以得出,社会环境因素最根本地影响了初中生的压力,所以从社会层面来讲,政府应该采取有效的措施。首先,应该明文规定取消学校里所谓的“ABC”班制度^[17];其次,社会应该传播正能量,大力宣传积极的、正向的文化和新闻等,为树立和谐的社会氛围而努力。

[参考文献] (References)

- [1] 陈颖.浅谈初中生减压问题[J].基础教育论坛,2015(Z2):131-132.
- [2] 史小爱.中学生压力知觉、状态焦虑与躯体化的关系研究[D].聊城大学,2018.
- 240 [3] 强静.中学生压力知觉、应对策略与社会适应关系的纵向研究[D].陕西师范大学,2015.
- [4] 覃冬雪.农村初中生压力知觉与焦虑的关系研究[J].社会心理科学,2015,30(Z1):30-32+72.
- [5] 韩艳萍,胡其图.初中生压力应对方式的调查研究[J].中国社会医学杂志,2012,29(01):48-49.
- [6] 钟茜莎.中学生心理资本与学业压力问题研究[J].亚太教育,2015(27):264-265.
- 245 [7] 黄宝珍,赖燕群,杨琪,丁晶.述情障碍与初中生压力知觉的关系--自尊的中介作用[J].内江师范学院学报,2018,33(10):7-11.
- [8] 狄敏.中学生生活压力事件问卷的初步编制[D].西南师范大学,2004.
- [9] 李文道,钮丽丽,邹泓.中学生压力生活事件、人格特点对压力应对的影响[J].心理发展与教育,2000(04):8-13.
- [10] 刘曦.初中生压力源和应对方式的特点及其关系研究[D].四川师范大学,2017.
- 250 [11] 夏海燕.初中学业不良学生人际交往、学校归属感与心理压力的关系研究[D].四川师范大学,2017.
- [12] 刘志宏,魏华忠,常若松.初中生校园压力来源及压力感特点研究[J].心理科学,2005(01):207-209.
- [13] 王凤婷.家庭环境对初中生心理健康的影响研究[D].南京大学,2018.
- [14] 程珂炜.父母严厉管教对中学生特质焦虑的影响:压力知觉的中介作用[A].中国心理学会.第二十一届全国心理学学术会议摘要集[C].中国心理学会:中国心理学会,2018:1.
- 255 [15] 罗一君.压力事件对中学生抑郁的影响:网络使用动机与网络使用强度的作用[A].中国心理学会.第十九届全国心理学学术会议摘要集[C].中国心理学会:中国心理学会,2016:2.
- [16] 李鹏,曾玲娟,支林,任荟竹,张明哲.初中生压力源特点分析与教育对策[J].教育探索,2016(02):31-34.
- [17] 左高杰.发达城市初三学生压力管理研究[D].江南大学,2013.