

# 小学生心理健康状况与学习成绩的相关研究

郑莉君

(杭州师范学院 教育科学学院, 浙江 杭州 310012)

**摘要:** 运用《中小学生心理健康诊断测验》(简称MHT)对杭州地区150名小学生进行问卷调查,在对调查结果量化分析的基础上揭示小学生的心理健康状况与其学习成绩的关系,并对杭州地区小学生心理健康状况的总体情况做了分析。发现杭州地区小学生的心理健康状况总体好于全国的水平,但仍存在着几种典型的问题。针对这几种问题进行讨论,提出教育工作者怎样正确认识心理健康与学习成绩的关系的问题,处理好心理健康教育与提高学习成绩的关系,使二者相互促进、相得益彰。

**关键词:** 小学生; 心理健康; 学习成绩; 相关分析

中图分类号: G625.5

文献标识码: A

文章编号: 1008-9403(2004)06-0531-03

小学阶段是一个人智慧发展和良好个性形成的关键时期。我国基础教育的改革向教育工作者和家长提出了新的要求:我们不但要注意青少年的学习,还应注重青少年的身心和谐发展,以及良好个性的养成。教育实践证明不仅那些有心理障碍的学生需要心理指导,大部分同学在学习、人际交往、适应学校生活以及认识自我方面均需要学校给予系统的指导与帮助。但在早期的心理健康研究中,大多集中在学习不好的学生身上,认为那些学习不好的学生必然是有心理问题的。如大多数教育者认为自卑的学生是有心理问题的,却忽略了过分自傲学生的心理问题。为了探讨小学生心理健康状况与学习成绩的关系,笔者对杭州地区五年级的150名学生进行了问卷调查,并对结果进行了统计,得出了小学生学习与心理健康8个项目的量化关系,并对小学生的主要心理问题进行了分析。

## 一 研究对象与方法

(一) 研究对象 研究对象来源于随机整群抽取的萧山市赭山中心小学、余姚市富新小学和

杭州育才学校的150名小学生,调查时发放问卷150份,收回有效问卷123份(有27份问卷效度量表分大于7分,剔除掉),其中男61名,女62名。

(二) 研究方法 1. 心理健康状况评定:应用《心理健康诊断测验》,该测验由日本铃木清等人编制,华南师范大学心理系修订而成,用于检测小学生心理健康状况,全测验包括学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向8个方面。还有一个效度量表反应被试回答的可靠性程度,该量表分为0-7分,大于7分视为无效问卷。采用集体施测方法。根据(MHT)全国常模标准单向分大于7分者,或总焦虑倾向大于65分者为有较严重的心理问题作为评定依据;2. 学习成绩为该学期统考的语文和数学的平均成绩。优良组(成绩 $\geq 80$ 分),中等组(70分至80分),不良组(成绩 $\leq 70$ 分);3. 调查资料经筛减量化后输入计算机进行统计分析。

## 二 研究结果

(一) 杭州地区小学生心理健康的总体状况

1. 心理健康问题的总体检出率。

收稿日期: 2004-09-08

基金项目: 浙江省社联2002年度重点课题: 儿童个性特点与学习成绩的相关研究(EJ001)。

作者简介: 郑莉君(1956-),女,辽宁朝阳人,杭州师范学院教育科学学院教授。

表1 123名小学生MHT各分量表上得分异常者检出情况

	检出人数	检出率
A 学习焦虑	54	43.9
B 对人焦虑	13	10.57
C 孤独倾向	9	7.32
D 自责倾向	24	19.51
E 过敏倾向	22	17.89
F 身体症状	30	24.39
G 恐怖倾向	7	5.69
H 冲动倾向	2	1.63

表1结果显示:123名小学生各种心理问题检出率从高到低依次为学习焦虑、身体症状、自责倾向、过敏倾向、对人焦虑、孤独倾向、恐怖倾向、冲动倾向。(以单项大于7分为准)

## 2. 心理问题的性别分布。

表2 123名小学生心理健康的总体状况

性别	人数	焦虑倾向者	发生率
男	61	4	6.56
女	62	3	4.84
合计	123	7	5.69

表2结果表明:从检出率来看,本次调查的123名小学生心理健康状况总体看大多数学生心理健康状况良好,有心理问题的人数比例较低。

## (二)小学生心理健康与学习成绩的关系

表3 小学生心理健康各项分与学习成绩的关系

	优良组		中等组		不良组	
	$\bar{X} \pm S$	r	$\bar{X} \pm S$	r	$\bar{X} \pm S$	r
A.	7.44±3.60	0.43**	8.25±3.25	0.36*	8.71±3.73	0.61**
B.	3.62±2.40	0.39**	3.26±2.14	0.49**	4.14±2.39	0.50**
C.	2.16±1.44	0.05	2.16±1.67	0.34*	2.00±1.45	0.26*
D.	4.12±2.19	0.29*	4.77±2.60	0.47**	3.14±2.13	0.35*
E.	3.73±2.40	0.44**	4.70±2.27	0.40**	3.79±2.73	0.85**
F.	4.03±2.94	0.29*	5.30±2.75	0.29*	4.21±2.91	0.54**
G.	2.62±1.57	0.27*	3.05±1.99	0.14	2.36±1.53	0.60**
H.	2.64±1.57	0.25*	3.21±2.11	0.31*	1.64±1.47	0.47**

注:\*表示有显著相关,\*\*表示有极显著相关

## 三 结果分析与讨论

从本项研究的总体情况看:小学生的学习成绩与心理健康状况有较大的相关关系,心理健康量表中的八个因子与不同组学生的学习成绩均有极其显著和显著的相关关系。具体显示为:心理健康量表中的对人焦虑、过敏倾向分项目与三组学生的学习成绩均呈现出极其显著的相关关系。学习焦虑问题是普遍存在的,但在学习优良组和学习不良组呈现出极其显著性相关,而学习中等组的学生学习焦虑与学习成绩呈现出显著的相关关系。身体症状、恐怖倾向、冲动倾向与学习成绩不良组呈极其显著的相关关系,与学习成绩优良、中等组呈现出显著的相关关系。孤独倾向与学习成绩中等组和学习成绩差组呈现显著相关关

系。自责倾向与学习成绩中等组呈现出极其显著的相关关系、与学习成绩优良组和学习成绩差组呈现出显著的相关关系。这说明小学生的心理健康与学习成绩呈现出高的相关关系。

### (一)小学生的学习焦虑问题应引起关注

从对调查结果的量化分析看:学习焦虑问题在学生中普遍存在,但不同学习成绩组的学生学习焦虑情况是不同的。学习成绩在80分以上和70分以下的学生学习成绩与学习焦虑呈现极显著性相关关系。学习成绩在80至70分左右的学生学习成绩与学习焦虑呈现显著性相关关系,学习焦虑和学习成绩的相关程度反映出学习成绩好的同学心理压力较大,时常担心成绩下降,被别人追上。而学习成绩差的同学焦虑更大,承受着家长和教师给予的压力。从总体检出率看,在被调查人数中43%人有不同程度的学习焦虑,学习焦虑在八个分项目中排在第一位。学习焦虑项目主要反映出学生对老师课堂提问感到不安、睡觉时总想着明天的功课、考试前心理紧张、对考试成绩非常重视,一但没考好就会产生严重的心理负担、担心考不好会受到家长的批评训斥等。在同一些家长的访谈中也反映出,大部分家长首先关注的就是孩子的学习成绩,这种过分关注必然给孩子造成心理压力,学习好的要保持住名次,成绩差的要去追赶,你追我赶,心情长期处于焦虑和应激状态,因此,学习焦虑越来越严重。现代教育心理学的研究证明,适度的学习焦虑对学习有促进作用,而过度的焦虑则会影响学习成绩。因此,教育工作者及家长对学生的学学习不能没有要求,但也不能要求过高,研究结果提示我们特别要给优秀生降低学习压力,给差生以信心,而不是压力。

### (二)要高度重视小学生的身体健康状况

身体症状主要反映小学生的身体健康状况。调查显示:小学生的身体症状检出率位居第二,在被调查人数中有24人。39%的小学生经常有身体上的不适反应,如手上经常出汗、害羞时脸红、经常头痛、很易疲劳、睡眠障碍、对自己的相貌缺乏自信、经常觉得胃肠不好、经常感到呼吸困难、由于紧张去厕所次数多。本次调查的情况在平时的观察中也经常发现,大多数的中小学生学习睡眠严重不足,基本上没有体育锻炼和闲暇时间。联合国世界卫生组织提出19岁至35岁的人每天要保证9个小时的睡眠,才能够使身体健康,而从我们现在的中小学生学习作息时间来看,大部分学生仅有7-8个小时左右的睡眠。特别是那些写作业慢的同学,一天仅能睡6-7个小时。教育要切实减轻学

生负担,保证学生身心健康。

(三) 正确认识自责倾向与过敏倾向的表现与原因及小学生豁达开朗个性的培养 调查结果显示:小学生的自责倾向与过敏倾向分别排第三位 19.51% 和第四位 17.89%。自责倾向主要指小学生对自己所作所为经常感到不安,求全责备。小学生的自责倾向主要原因是对自己缺乏自信,对他人的信任度不够,如一件事情做不好时就会认为自己什么都不行,无休止地责怪自己或埋怨他人、学习成绩不理想时就觉得别人会认为自己不用功。小学生的过敏倾向主要源于对自己、对他人、对现实不能有正确的看待与归因。具体表现有,如借给别人东西后,总担心别人会把它弄坏、在决定一件小事时也会犹豫不决、对周围环境感到不安、担心自己没有做好事情等等。过敏倾向主要指对他人和一些事情过于敏感,谨小慎微,不开朗豁达。小学生的过敏倾向主要集中在学习问题和人际关系问题以及身体症候等方面。一些学生对自己的学习成绩过于敏感,稍有落后就难以忍受,产生强烈的挫折感。小学生中的过敏倾向和自责倾向的行为表现,有时使人感到他们似乎不近情理,导致与家长、老师以及和同学关系的紧张。我们感到从小培养小学生良好的个性是学校心理健康教育的重要任务。

(四) 指导小学生处理好人际关系与学习的

问题 本次调查显示:学习优良组、学习中等和学习差组中均反映出学习成绩与对人焦虑有及其显著的相关关系。对人焦虑是指学生担心与教师、同学和父母的人际关系搞不好。对人焦虑项目主要表现为:觉得别人在注意自己背后可能议论自己、总是把老师和父母的批评看得太重、当有人注意自己时就会心情紧张等。在心理咨询中也反映出一些学习好的同学对人焦虑更严重,他们一方面要把大量的时间用到学习上,另一方面担忧与他人的关系处理不好。因此,中小学中指导学生处理好学习与人际交往的问题是非常必要的。特别是要注意那些学习好的同学,不要成为两耳不闻窗外事、一心只读圣贤书的“书呆子”,要引导他们从小学会与他人正常交往。人际关系问题是很多小学生感到困惑的,因为过去的应试教育只关注学生的学习,而忽略了学生其他方面的发展。一个人从进入小学开始就有繁重的课余作业,相当一部分学生被学习压得透不过气来,在学校是学习,回家是学习,双休日又被父母亲给安排得满满的,无暇与同伴玩耍,很难发展起来与别人正常交往的能力。英语中有一句谚语说得好“只是学习不玩耍,聪明的孩子也变傻”。所以,我们要让孩子尽情地玩耍,刻苦地学习,才能培养出优秀健康的儿童。

## A Correlative Research on the Relationship between Mental Health Conditions and Academic Performance of Primary School Students

ZHENG Lijun

(School of Educational Science, Hangzhou Teachers College, Hangzhou, Zhejiang 310036, China)

**Abstract:** This paper aims to carry out a questionnaire research among 150 primary school students in Hangzhou according to MHT. The paper shows the relationship between students' mental health conditions and their academic performance on the basis of the result analysis. Besides, it further conducts a comprehensive analysis of students' mental health conditions, which shows that the general mental health conditions of primary school students in Hangzhou is better than that across the country, though there still exist problems to solve. The paper tries to study the problems in an overall way and suggests that educators should well understand the relationship between mental health and academic performance. In addition, mental health education and academic performance improvement should be properly dealt with so as to benefit both students and their academic performance.

**Key words:** primary school students; mental health; academic performance; correlative analysis

(责任编辑:朱晓江)