

中小学生学习心理健康现状对体育教学的启示

李向东

(郑州轻工业学院 体育教学部, 河南 郑州 450003)

摘 要: 采用心理健康诊断测验(MTH),对河南省12所学校(小学四到六年级、初中和高中)5812名中小学生学习心理健康调查。结果显示:小学生中高焦虑水平学生检出率为3.8%,内容量表检出率最高的为自责倾向(9.02%),其次是对人焦虑倾向(8.66%)。城乡男女生比较,乡村学生心理健康水平差于城市学生,女生的心理焦虑程度高于男生。建议体育教学过程中针对这些突出的问题开展合作学习、游戏等能够减轻或消除这些因素的体育项目,同时要求体育教师要正确引导心理障碍的学生;加强农村体育师资的培训,使其能够更好地和学生交流,运用体育手段减轻学生的心理障碍;体育教学过程中要重视女生的教育,选择合适的语言、合适的运动项目促进女生的心理健康。

关 键 词: 中小学生学习;心理健康;体育教学

中图分类号:G804.85 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2007)03-0092-03

The enlightenment of the current condition of mental health of students in part of elementary and middle schools on physical education teaching

LI Xiang-dong

(Department of Physical Education, Zhengzhou Industry Institute, Zhengzhou 450003, China)

Abstract: By means of mental health test (MHT), the author investigated the mental health of 5,812 students in 12 schools (Classes 4-6 in elementary schools, junior high schools and high schools) in Henan province, and revealed the following findings: Among these students, 3.8% of them had a high level of anxiety, 9.02% of them had a self-blaming tendency (the highest rate in the test table), and 8.66% of them had an anxiety tendency towards others (the second highest rate in the test table); the mental health level of rural students was worse than that of urban students, while the mental anxiety level of females students was higher than that of males students. The authors offered the following suggestions: In the process of physical education teaching, sports events that can abate or eliminate these factors, such as cooperative learning and game playing, should be developed specifically for tackling these serious problems; physical education teachers should correctly guide the students with mental disorder; training for rural physical education teachers should be strengthened, so that they can communicate with the students in a better way and apply physical education means to alleviate the mental disorder of the students; in the process of physical education teaching, more attention should be paid to the education of female student, and appropriate language and sports events should be selected to boost the mental health of female students.

Key words: students in elementary and middle schools; mental health; physical education teaching

中小学生学习正处于身心发展的重要时期,随着生理和心理的发育,思维方式趋向成熟,但在这个过程中,可能会产生许多心理问题,如抑郁、焦虑、病态人格等,如得不到及时解决将会对他们的成长产生不良影响。体育活动对心理健康能够产生积极影响的观点已有不少文献^[1-2]。季浏^[3]指出身体

锻炼不仅可以改善情绪、增强自我情感,而且能够减轻或消除心理疾病。《体育与健康课程标准》不仅突出了身体健康的重要性,也突出了心理健康的重要性,培养良好的心理素质已经作为《体育与健康》课程的五大目标之一^[4]。因此了解中小学生的心理健康状况不仅能够为心理健康教育与

管理工作以及体育教学提供依据,也有助于更好地配合我国学校体育改革和新课程标准的顺利实施。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

从河南省参加全国学生体质健康监测的学校中,选取3种不同层次城市有代表性的学校共12所(城市3所中学、3所小学,农村3所中学、3所小学)。在每所小学四到六年级、每所中学初中一年级到高中三年级各随机抽取2个班作为调查对象。男生3133人(城市1323人,乡村1810人),女生2970人(城市1346人,乡村1624人),共6103人。

1.2 研究方法

(1)问卷调查法:采用华东师范大学心理学系周步成等^[5]修订的含中国常模的《心理健康诊断测验(MHT)》为调查工具。量表构成:学习焦虑倾向、对人焦虑倾向、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向共8项。在整个问卷项目中有10项组成效度量表的项目,如果

它们的得分合计起来在7分以上,则可以认为该受测者是为了获得好成绩而作假的,所以测验结果不可信,对其进行重新测试。该测试工具的折半信度为0.83~0.88,重测信度为0.663~0.870,效度大于0.76。发放调查问卷6103份,有效回收5812份,有效回收率95.2%。

(2)评分标准:根据学生的年龄把原始分换算为标准分,8个内容量表的标准分大于或等于8分者为有焦虑倾向;8个内容量表原始分之总和查表得出总焦虑倾向标准分,总焦虑分在65分以上,为高焦虑水平,属于心理不健康者。

(3)数据处理:采用SAS8.2统计软件予以统计分析。

2 结果与分析

2.1 焦虑问题检出情况

河南省5812名中小学生学习总焦虑倾向标准分是45.1分,其中高焦虑水平学生(总焦虑倾向标准分65分)检出率为3.8%(220人)。8个内容量表中,检出率最高的为自责倾向(9.02%),其次是对人焦虑倾向(8.66%)(见表1)。

表1 5812名学生焦虑问题检出情况

因子	检出结果($\bar{x} \pm s$)	8分人数	检出率/%	因子	检出结果($\bar{x} \pm s$)	8分人数	检出率/%
学习焦虑	4.03±1.92	194	3.31	身体症状	4.39±1.81	312	5.40
对人焦虑	4.46±2.10	503	8.66	恐怖倾向	4.62±1.88	498	8.57
孤独倾向	2.41±1.80	106	1.82	冲动倾向	4.42±1.80	363	6.25
自责倾向	4.79±1.94	525	9.02	总焦虑倾向	45.41±10.21	220	3.80
过敏倾向	4.55±1.98	352	6.06				

2.2 城乡男女中小学生学习心理健康状况

由表2可见,城区男生的心理困扰前3位的问题分别是自责倾向、冲动倾向和对人焦虑;城区女生的心理困扰前3位的问题分别是对人焦虑、恐怖倾向和自责倾向。困扰乡村男生心理问题前3位分别是对人焦虑、自责倾向和恐怖倾

向;而困扰乡村女生心理问题前3位分别是恐怖倾向、自责倾向和对人焦虑。城市学生中冲动倾向较突出,乡村学生恐怖倾向较突出。值得注意的是,与其他影响心理健康因素比较,学习焦虑困扰在中小学生学习中不突出。

表2 城乡男女生MHT各分量($\bar{x} \pm s$)比较

组别	人数	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	总焦虑倾向
城市男	1273	4.01±1.89	4.35±2.01	2.24±1.75	4.66±1.93	4.29±1.94	4.25±1.78	4.33±1.84	4.58±1.76	43.86±9.93
城市女	1290	4.16±1.90 ²⁾	4.61±2.13 ²⁾	2.32±1.76	4.54±1.90	4.42±1.97#	4.38±1.79 ²⁾	4.58±1.82 ²⁾	4.45±1.79 ²⁾	45.27±10.13
乡村男	1665	4.23±1.90 ¹⁾	4.66±2.18 ¹⁾	2.36±1.85 ¹⁾	4.62±1.96	4.32±2.01	4.43±1.82 ¹⁾	4.51±1.89 ¹⁾	4.32±1.82 ¹⁾	45.53±1.25
乡村女	1589	4.39±1.92 ¹²⁾	4.71±2.23	2.40±1.89	4.78±1.98 ¹²⁾	4.67±2.08 ¹²⁾	4.59±1.85 ¹²⁾	4.86±1.91 ¹²⁾	4.45±1.88 ¹²⁾	47.52±10.26

1)与城市比较 P<0.05; 2)与男生比较 P<0.05

心理健康状况的性别比较,男女生的心理焦虑具有明显的性别差异,各内容量表中,城市女生除了孤独倾向和自责倾向外,其余各项与男生相比差异均有显著性;乡村女生除了对人焦虑和孤独倾向外,其余各项与男生相比差异均有显著性,说明女生的心理健康状况不如男生。

心理健康状况的城乡比较,通过地方比较,城市和乡村

学生心理健康状况有明显差别。各内容量表中,城市男生较乡村男生各内容量表除了自责倾向和过敏倾向外,其余各项相比差异均有显著性,城区女生除对人焦虑和孤独倾向外,其余各内容量表差异均有显著性,提示乡村学生心理健康水平差于城市学生。

3 讨论

本研究结果显示,河南省中小学心理健康不良人数和检出率较2000年有所增加。在河南省中小学生中,无论男女,无论城乡,都有相当一部分学生存在不同程度的心理偏常或心理障碍。调查发现,自责倾向和对人焦虑倾向是中小學生主要存在的焦虑问题,体育教学过程中应针对这些问题采取相应的教学方法来减轻或消除这些因素。

造成自责倾向的原因可能是这样的:孩子依赖父母——父母严厉惩罚孩子——孩子对父母抱有反感的敌意;当这种反感和敌意表现出来时——父母越发严厉惩罚孩子——孩子失去了憎恨的目标——自责倾向形成。自责倾向的基础是对失去别人的爱的不安。因此,指导自责倾向较强的人,首先就要让他实际体验到别人对他的爱,以解除他的不安。在《体育与健康》教育中,开展合作学习、体育游戏等教学方式可以减轻学生的自责倾向,也可以通过体育运动过程中的一些必要的互帮互助,如体操教学过程中的保护与帮助等,让自责倾向的学生能体验到别人对他的保护和关心,从而改善与他人的关系,给予受到别人承认的机会,以提高他的主动性和积极性^[6]。同时,引导他改变依赖性格,养成自己有主见的性格。

对人焦虑倾向是在众人面前感到不安。有的学生从小受到父母严厉管教,形成了提心吊胆、软弱的性格。为解决因经验不足引起的对人关系上的问题,必须把本人放在集体之中加以训练。《体育与健康》课程是一个集体活动项目,有很多运动项目可以让学生选择,当对人焦虑倾向的同学能够发现自己喜欢的项目并发挥出特长时,同学们、老师和双亲是喜欢他、承认他的,使其树立自信心和安全感,同时加上体育教师对其在人际关系的态度和技术方面进行指导和训练,可以减轻或消除这些学生的对人焦虑倾向。

城乡学生心理健康状况差异的原因之一是农村学校尤其是山村的学校无论师资、办学条件还是生源都无法与城市学校相比,而农村学生也特别渴望能够通过求学这条途径来改变自己将来的命运,动机过强,心理压力过大。男女学生在心理问题的发生率和总体心理健康水平上是存在显著差异的,这种现象的产生应该归因于男女性别角色的心理差异,一是社会期待不同,社会对女性的角色期望一般是要温顺和贤淑,在学校里要学习成绩好,而对男性则宽容得多,在社会化过程中,男、女两性在自觉不自觉地内化这些期待。二是身心发展,在少年期,由于生理上的变化,使女性的角色意识更加强化,同时在心理上,女孩的体验更加细腻、敏感等,但是在目前学校教育中,因性施教并没有得到有效的实施,在这种环境中女性就容易比男性体验到更多的恐怖和焦虑,女孩子的责任心也会更重一些,自卑意识更强一些^[7]。

体育是没有城乡之分的,无论哪里的学生都有享受体育乐趣的权利,无论男女都有享受体育乐趣的权利,也可以通

过体育手段实现心理健康的目的。体育是人们沟通情感的一种形体语言是语言无法代替的体育艺术,通过优美的旋律、韵律或形体语言,给人们带来人类的融洽、和谐的情感体验和甜蜜,优雅的生活情趣,从而弥补现代人的心理缺憾^[8]。在体育教学过程中师生心理是处在动态之中,体育教学的实践性、紧张性、竞争性、公开性、协同性和集体性等特点决定了体育教学对促进学生的心理健康发展起着特殊的作用。师生心理是复杂的、多变的,处于主导地位的教师应明察秋毫、审时度势,利用教学艺术,因人因材施教,满足学生的生理心理需求,促进他们运动能力的提高,并且调节情绪情感、陶冶情操,磨练意志,培养合作精神和竞争意识,完善个性促进他们身心健康发展^[9]。

4 结论与建议

(1)在河南省中小学生中,无论城乡、无论男女,都有相当一部分学生存在不同程度的心理偏常或心理障碍,自责倾向和对人焦虑倾向是中小學生主要存在的焦虑问题。建议体育教学过程中针对这些突出的问题开展合作学习、游戏等能够减轻或消除这些因素的方法项目,同时体育教师要正确引导心理障碍的学生。

(2)河南省中小学生中,男生心理健康状况好于女生,城市好于农村。建议加强农村体育师资的培训,使其更好的和学生交流,运用体育手段减轻学生的心理障碍;体育教学过程中要重视女生的教育,选择合适的语言、合适的运动项目促进女生的心理健康。

参考文献:

- [1] 高虹.身体活动与心理健康效应研究进展评述[J].体育学刊,2005,12(6):67-70.
- [2] 袁存柱.对大学生心理健康与体育教育干预的研究[J].武汉体育学院学报,2005,39(1):44-46.
- [3] 季浏.身体锻炼对心理健康的影响[J].山东体育学院学报,1998,37(1):37-42.
- [4] 肖建忠.《体育与健康课程标准》对学生心理健康方面的影响[J].体育师友,2004(3):61-63.
- [5] 周步成.心理健康诊断测验[Z].华东师范大学.
- [6] 夏海鹰.如何理解《体育与健康课程标准》中的心理健康教育[J].课程·教材·教法,2004(4):54-56.
- [7] 赵红利.农村初三学生心理健康状况调查[J].平顶山师专学报,2004,19(3):93-95.
- [8] 丰萍,李卫民,刘建国.“体育舞蹈”对当代大学生心理健康的影响之研究[J].北京体育大学学报,2005,28(4):479-480.
- [9] 曾玉杰.发挥体育学科优势促进心理健康教育[J].体育学刊,2003,10(5):99-101.

[编辑:郑植友]