

# 中学生学习适应性与心理健康状况的相关研究

凌 辉

(湖南师范大学教科院心理系, 湖南 长沙, 410081)

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2002)04-0296-02

## Relationships between Academic Adaptation and Mental Health Status in Middle School Students

LIN Hui

Hunan Normal University, Changsha 410081, China

**【Abstract】 Objective:** To explore the possible relationships between academic adaptation and mental health status in middle school students. **Methods:** The subjects were sampled from five prefectures of Hunan Province, from which 1000 middle school students were tested by the Academic Adaptation Test(AAT), and 1500 students were tested by the Mental Health Test(MHT). **Results:** The students with higher academic adaptation level showed significantly fewer mental symptoms and *vice versa*. **Conclusion:** Successful adaptation to school environments might play an important role for middle school students' mental health.

**【Key words】** Academic adaption; Mental health; Middle school students

近年来关于中学生心理健康的研究已经很不少了。研究者们从多个角度对这一问题进行了有意义的探讨,发现中学生心理健康状况与人格、家庭环境因素、应付方式、生活事件以及学业成绩等等均有一定的关系<sup>[1-4]</sup>。根据心理卫生的基本原理,对生活的有效适应是维持心理健康的前提,也是衡量心理健康的重要标准之一。或者说,对生活的适应本身就是心理健康的构成要素之一<sup>[5]</sup>。从发展的角度看,不同年龄阶段的人将面临不同的适应任务。中学生的主要生活和活动场所是学校,对学习活动和学校生活的适应是其主要的发展任务,适应的结果对中学生的自我意识和自尊水平以及日后的发展均有重要影响。在埃里克逊(E. Erikson)的表述中,处于这一阶段的青少年将面临“勤奋—自卑”的危机,能否顺利度过这一危机则取决于能否有效地适应学校生活并从中获得快乐和成功。因此,研究中学生的学习适应状况与心理健康水平之间的关系具有重要意义。本研究试图在这方面作一些探讨。

## 1 研究对象和方法

### 1.1 研究对象

研究对象取自湖南长沙、株洲、衡阳、岳阳、娄底5市8所中学26个班级的初中1~3年级学生,其中接受学习适应性测验(AAT)者1000人,接受心理健康诊断测验(MHT)者1500人,同时接受两种测验者529人。

### 1.2 研究工具

1.2.1 学习适应性测验(AAT) 周步成等修订,中学生版包括12个内容量表,依次为学习热情、学习计划、听课方法、笔记方法、学习技术、应试方法、家庭环境、学校环境、朋友关系、独立性、毅力、身心健康。12个内容量表的原始分累加即为全量表总分。全量表总分转换成标准分,标准分再转换成1~5分的等级分<sup>[6]</sup>。

1.2.2 心理健康诊断测验(MHT) 周步成等修订。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、恐怖倾向及冲动倾向等8个内容量表<sup>[7]</sup>。

### 1.3 施测及数据处理

以班级为单位团体施测,问卷当场收回。统计分析采用SPSS 10.0完成。

## 2 结 果

### 2.1 心理健康诊断测验基本测查结果

1500名初中生在MHT各分量表的评分(标准分)列于表1。以分量表标准分 $\geq 8$ 为存在心理健康问题,标准分 $\geq 9$ 为存在严重心理健康问题的标准<sup>[7]</sup>。则初中生心理健康问题以身体症状、恐怖倾向和冲动倾向最常见,出现率依次为13.6%、13.3%和11.7%,其中达到严重程度者分别为5.9%、5.4%和5.1%。

2.2 高学习适应组与低学习适应组MHT结果比较  
以学习适应性测验总分等级分 $\geq 4$ 分为高适应, $\leq 2$ 分为低适应的标准<sup>[9]</sup>,从1000名接受学习

适应性测验的初中生中选出高适应者 135 人, 低适应者 342 人。两组 MHT 测量结果列于表 2。两组之间除自责倾向和恐怖倾向得分无明显差异外, 高适应组在 MHT 的其余 6 个分量表上的得分以及总分均明显低于低适应组 ( $P < 0.01$ )。

表 1 MHT 各分量表的测试结果分析

|      | $\bar{x} \pm s$ | $\geq 8$ 分的<br>比率(%) | $\geq 9$ 分的<br>比率(%) |
|------|-----------------|----------------------|----------------------|
| 学习焦虑 | 5.12 ± 1.74     | 6.4                  | 1.7                  |
| 对人焦虑 | 4.86 ± 1.97     | 9.1                  | 2.2                  |
| 孤独倾向 | 2.39 ± 1.92     | 1.4                  | 0.1                  |
| 自责倾向 | 4.93 ± 1.78     | 9.1                  | 1.7                  |
| 过敏倾向 | 4.87 ± 1.99     | 9.2                  | 2.1                  |
| 身体症状 | 5.41 ± 1.80     | 13.6                 | 5.9                  |
| 恐怖倾向 | 5.08 ± 2.15     | 13.3                 | 5.4                  |
| 冲动倾向 | 5.09 ± 2.16     | 11.7                 | 5.1                  |
| 全量表  | 52.02 ± 9.52    |                      |                      |

表 2 高学习适应组与低适应组 MHT 结果比较

|      | 高学习适应组<br>( $n=135$ ) | 低学习适应组<br>( $n=342$ ) | $P$ 值 |
|------|-----------------------|-----------------------|-------|
| 学习焦虑 | 4.91 ± 1.65           | 5.40 ± 1.59           | 0.003 |
| 对人焦虑 | 4.36 ± 1.85           | 5.39 ± 1.91           | 0.000 |
| 孤独倾向 | 2.29 ± 1.94           | 3.14 ± 2.06           | 0.000 |
| 自责倾向 | 4.87 ± 1.68           | 5.09 ± 1.78           | 0.192 |
| 过敏倾向 | 4.41 ± 1.92           | 5.20 ± 1.89           | 0.000 |
| 身体症状 | 5.14 ± 1.50           | 5.89 ± 1.86           | 0.000 |
| 恐怖倾向 | 5.23 ± 1.89           | 5.64 ± 2.17           | 0.056 |
| 冲动倾向 | 4.47 ± 2.07           | 5.71 ± 2.10           | 0.000 |
| 全量表  | 49.65 ± 8.03          | 55.84 ± 8.69          | 0.000 |

### 2.3 MHT 与 AAT 测试结果的相关分析

以 529 名同时接受两种测试的初中生的 MHT 和 AAT 测量结果进行相关分析, 发现除自责倾向分量表外, MHT 的其余各分量表及总分与 AAT 各分量表均有一定程度的负相关, 绝大多数相关系数有统计学显著性。MHT 总分与 AAT 总分相关系数为  $-0.29$  ( $P < 0.01$ ), 与 AAT 各分量表相关系数为  $-0.102 \sim -0.290$  ( $P < 0.05$ )。

## 3 讨 论

本研究结果显示, 当前初中学生中存在不同程

度的各种心理健康问题, 特别是身体症状、恐怖倾向和冲动倾向发生率较高, 分别达 13.6%、13.3% 和 11.7%, 达到严重症状程度者也都在 5% 以上。由于本研究样本来自湖南省 5 个地区 8 所中学的 26 个班级, 覆盖面较广, 样本量较大, 因此, 本研究结果在一定程度上可以代表湖南省城市初中生心理健康状况的特点。这一结果与李祚山对重庆市初中生的抽样调查结果非常一致<sup>[1]</sup>, 提示上述心理健康问题在初中学生具有一定的普遍性。

学习适应性是一种综合的行为过程, 包括正确地对待学习, 保持适当的学习动机, 掌握适当的学习方法和学习技巧, 以及具备克服困难完成学习任务的意志品质等等。对于中学生而言, 学习适应本质上也是一种生活适应, 因而与心理健康状况有着密切的关系。本研究发现, 高学习适应水平与低学习适应水平的初中生之间, 心理健康水平存在明显差异, 高适应组心理健康水平显著高于低学习适应组。相关分析进一步显示, 初中生的学习适应性与心理症状水平呈明显的负相关, 说明对学习过程和学校生活适应不佳是影响心理健康状况的原因之一。这一结果提示, 对于正处于心身剧烈变化过程中的初中学生来说, 加强学习技能训练, 设法提高学习兴趣和动机水平, 改善对学习活动和学校生活的适应能力, 是维持心理健康的有效途径之一。

### 参 考 文 献

- 1 李祚山. 转型期初中生心理健康与父母养育方式的研究. 心理科学, 2001, 24(4): 445-448
- 2 杨宏飞. 我国中小学生学习心理健康研究的回顾. 中国心理卫生杂志, 2001, 15(4): 289-290
- 3 崔明, 敖翔. 中学生焦虑、抑郁与生活事件和应付方式研究. 中国临床心理学杂志, 2002, 10(2): 124-125
- 4 阳德华. 初中生抑郁情绪与学校因素的相关性研究. 中国临床心理学杂志, 2002, 10(1): 33-35
- 5 陈学诗, 李国榕. 当代心理卫生. 北京: 中国社会科学出版社, 1992. 6
- 6 周步成. 学习适应性测验(AAT)手册. 华东师范大学心理系, 1991
- 7 周步成. 心理健康诊断测验(MHT)手册. 华东师范大学心理系, 1991

(收稿日期: 2002-06-05)

### 2003 年《上海精神医学》征订

《上海精神医学》杂志是经国家科委批准向国内外公开发行的精神医学专业杂志, 系中国医学核心期刊以及科技论文统计源期刊之一。向读者提供精神医学及其有关领域的最新知识与实用经验, 国内外精神医学情报和信息的交流。主要栏目有论著、科研报告、综述、学术探讨、讲座和临床病例讨论等。适用于精神卫生工作者、临床心理工作者等。该刊 2003 年改为双月刊; 定价每册 6 元, 全年 40 元(含邮费)。自办发行。欲订者请直接汇款至: 上海市宛平南路 600 号《上海精神医学》编辑部, 邮编 200030。银行帐号: 上海市工商银行徐汇支行东安分理处 022391-1001239109004607622。