

中职学生成就目标与心理健康关系研究

陈天宝

(信阳工业学校 河南 信阳 465150)

[摘要] 成就目标定向与心理健康密切相关,不同的成就目标会影响学生的心理健康状况。学生的目标定向越清晰、越具体、越合理,更易于使学生实现目标,从而提升学生的心理健康。反之学生的目标定向不合理,则会增加学生的心理压力,影响学生的心理健康,下文进行了具体分析。

[关键词] 中职教学; 心理健康; 中职教育

一、概述

成就目标是指“成就行为的目的,它具有认知、情感和行为特征。”研究中职学生成就目标与心理健康之间的关系有利于教师选择更好的教学策略,使学生在学习和成长过程中确定合理的目标,更利于使学生健康成长,也利于提升学生心理健康。

二、研究方法

研究对象选自信阳市三所中职院校,这三所院校教学质量存在差异性,可以被定为好学校、中等学校、差学校。选择同一专业的学生作为研究对象,对学生发放调查问卷。所用材料第一部分为日本学者铃木清等人编制的量表所修订的《中学生心理健康综合测量量表》,第二部分采用浙江大学心理学系方忠根据Button问卷所修订的成就目标倾向测量问卷,主要分为学习目标倾向与成绩目标倾向两类。研究对象共451人,其中有效问卷371份,男183人,女188人。

三、研究结果

根据调查问卷可以对中职学生的心理健康情况进行分析,也可以对中职学生学习目标导向和成绩目标导向进行分析,有利于分析和判断学生的心理健康状况,为教师的教学提供指导,使教师多去关注学生的心理健康状况,也了解学生的学习情况,使学生更好的保持心理健康,使教师多去关注学生的成长。

表1 学习目标、成绩目标与心理健康状态各维度的Pearson相关分析

	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
学习目标	-.074	-.248**	-.193**	-.032	.013	-.172**	-.201**	-.170**
成绩目标	.106*	.106*	-.141**	-.007	.107*	-.041	.006	-.043

在本研究中,由表1可以看出学习目标和成绩目标等这8个维度之间的关系,根据数据进行分析,发现在学习目标中与学习焦虑等这些维度呈现负相关,即学生的学习目标越强,心理健康状况就越好。成绩目标在学习焦虑等维度上呈现正相关,在孤独倾向等4个维度上呈现负相关。由此可见,学习目标与成绩目标各自对心理健康状况都会产生影响。在分析二者之间的关系时,要进行全面的分析,不仅只关注学习目标,还要分析成绩目标,将二者结合起来更利于去分析和判断学生的心理健康状况。在学生成长过程中,积极的心理情绪和消极的心理情绪都会出现,这是人在成长过程中都会有情况。更重要的是当出现不良情绪时如何快速的调节。目标导向对学生的成长有双重影响,分别是积极的影响和消极的影响。当目标导向趋于合理,对学生的心理状况会产生积极的影响。当目标导向不合理或不现实时,学生也会感觉到心理压力,所以目标导向明确合理更利于使学生有动力去完成某一件事情,更利于学生保持积极的心理状态。

表2 不同类型的成就目标在心理健康状态八个维度上的均数表

	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
1(高成就目标)	6.87	3.55	1.37	4.32	4.83	3.79	1.62	2.39
2(低成就目标)	6.70	3.43	2.25	4.48	4.69	4.45	2.02	3.32
3(高成绩目标)	7.80	4.33	2.23	4.40	5.00	4.98	2.54	3.66
4(低成绩目标)	7.11	4.44	3.10	4.75	4.80	5.13	2.83	3.66
F	2.888*	0.759	7.880***	0.730	0.378	3.606*	3.497**	5.692**

从表2可以看出不同的成就目标在对应的心理健康维度上会有不同的表现。在学习焦虑上,高成绩目标的学生在学习焦虑上要明显高于低成绩目标的学生,这就会导致学生所面临的心理

压力不同,因为学生所定的目标不同,也就导致了学生的心理健康状况存在差异。从图表中我们可以看出不同的目标导向在对应的8个维度中数据都存在显著差异,数据不完全相同,这说明不同的目标导向对心理健康状态会产生不同的影响。每个学生或多或少在心理健康状态上都会出现一些不良心理情况,这是正常的。学生要确定合适的目标导向,更利于保持心理健康。

四、分析与讨论

(一) 成就目标在中职学校的状况

在中职学校中,对学生的目标倾向展开了调查,不同的目标倾向对学生的心理健康都会产生不同程度的影响。中职学生的学习目标倾向高于成绩目标倾向,这说明学生在日常学习中认为学习非常重要,相较于学习成绩来说,更注重对专业知识的应用和掌握。这对自身能力提高有积极的作用,使学生能坚持去学习,即使学习成绩不好,仍然能去学习专业知识,在实践中运用所学知识。这对学生的成长也有积极的作用,使学生更去注重理论知识的应用和实践,对于学生的心理健康情况也会产生一定的影响。学生的目标倾向的高低也会影响其心理健康,目标倾向与学生自身成长情况相适宜,越有利于学生保持一个健康的心态。因此,教师在学校教育中,也要给学生一定的指导,使学生在生活还是在学习中保持积极的心态,使学生更好的确立目标,使学生懂得合理的目标的重要性。

(二) 不同类型的成就目标倾向与心理健康状况的关系

在本次研究中,将成就目标倾向分成了四类,更利于研究成就目标倾向与心理健康的关系,研究结果也较为公平。不同的成就目标倾向对学生的心理健康状况会产生影响,所以教师要根据学生的目标导向进行积极的研究和分析,使学生确立合理的目标,使学生更好的成长。并不是越低的成就目标会给学生带来更好的心理上的影响,越高的成就目标会给学生带来压力,越低的成就目标也不利于学生的行动,因此都会学生的心理健康状况产生影响。所以,教师在日常教学中,在心理健康教育课程中,也要使学生确立合适的目标,过高或过低都不利于学生的成长,对其心理健康也会产生各种影响。

五、总结

成就目标倾向与心理健康存在一定的关系,不同的成就目标倾向会对心理健康产生不同程度的影响。目标是否合理也会影响学生的心理健康状况。所以,教师在帮助学生进行心理疏导时,在与学生沟通过程中,要使学生明白合理的成就目标倾向的重要性,使学生确立合理的目标,使学生有一定的动力,如果目标过高或过低,都会对学生的心理状况产生影响,造成拖延、行动力不足等情况,所以,教师要引导学生确立合理科学的目标。当学生出现不良心理特征时,教师要及时的干预,在与学生的沟通过程中,使学生确立合理科学的目标,使学生逐渐改变不良心理情况,使学生更好的保持心理健康。

参考文献

- [1] 体验式教学在中职心理健康教育中的实践分析[J]. 陈朝晖. 当代教育实践与教学研究. 2018 (06)
- [2] 探讨体验式教学在中职心理健康教育中的开展[J]. 桑艳平. 好家长. 2018 (15)