

# 探析高中生学习倦怠与心理健康的关系

涂梅

(重庆市北碚区江北中学校 重庆 400714)

**[摘要]**高中学习阶段是学生成长过程中较为重要的阶段,对学生未来发展的方向产生着重要的影响。正是因为这个阶段对于他们的发展具有重要的意义,所以社会、学校以及家长都对此高度的重视,这给他们的学习带来了巨大的压力,由此产生疲倦的状态,中学生的心理健康问题已不可忽视。本文研究分析了中学生产生倦怠心理的原因以及其特点,对此提出了解决这一问题的有关建议。

**[关键词]**高中生;学习倦怠;心理健康;关系

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1769

现在教育水平不断的发展,中学生的教育受到高度的关注,使中学生在学习方面感受到巨大的压力,在学生长期高压情况的学习中,他们会对此产生倦怠的心理。调整学生在学习中的倦怠心理已经势在必行。本文通过分析高中生的心理健康与产生学习倦怠心理的联系,然后为解决这一问题提供一些方法和建议。

## 一、学习倦怠及心理健康概述

关于学习倦怠这一概念,目前我国研究界还没有统一的定论,各个专家具有不同的阐述,学生产生学习倦怠的主要来源是课程内容难以理解、升学竞争压力大和学习任务繁重等,与此同时,社会家庭和学校给予他们较高的期望,促使他们学习倦怠的心理愈加的增强。心理健康是指一个人对于社会生活及学习等具有积极阳光的心态。身心发展较为健康,充分适应社会的发展。而高中生思维较为活跃,其身体体能各方面都具有活力和潜力,这个阶段的他们正处于人生较为关键的阶段,性格特征较为明显。高中生的情感逐渐丰富起来,且青春期的他们较为敏感。青春期的他们具有其独特性,其心理健康的各个方面趋于良好的发展路线。林崇德认为人的心理健康是指在心理上没有疾病,然后个体在面对生活学习上都具有良好的心态,从本文来看,改善学生的心理状况,对于他们的学习和成长具有重要的帮助。

## 二、高中生心理健康水平与学习倦怠的关系

### 1. 研究对象与方法

研究方法采用的是随机抽样,抽样的对象为500名高中生,对他们进行了问卷调查,问卷的内容关于行为、情绪和成就低这三个方面。一共收取了482份的有效问卷,高一学生有138名,高二的有205名高三的有139名。对收上来的问卷,进行里利特五级评分法进行分析。

### 2. 研究结果

经过以上方法的调查进行分析之后显示,对于学习倦怠程度高的学生,他们不当行为的表现更为显著。在心理健康方面,男生和女生在精神病性和躯体化两个因素的差异较大。除了性别差异以外,在学生的家庭方面对他们的学习倦怠和心理健康具有很大的影响,主要包括家庭因素的各个方面,如家庭住址以及是否为独生子女。通过对不同年级的学生进行对比发现,在抑郁因素方面差异较为明显。通过调查的结果发现,家庭经济对于高中生的心理健康产生了巨大的影响,在心理健康评分上贫困生要高于其他两位学生,家庭经济状况对于学习倦怠方面的影响方面没有较大的差异。

### 3. 高中生心理健康水平与学习倦怠的关系

(1)高中学生学习倦怠性别特征。通过对此次调查的结果显示,可以分析发现,性别对于学习倦怠程度差异较为显著,在对不同性别的学生调查结果中男生的倦怠心理高于女

生,其中产生这一差异的原因,主要是学生的家庭对于男生的期望要高于女生,对于学习成绩方面给予了他们更高的要求,所以,在学习中男生会感觉到更多的压力,比如家庭压力、社会压力、学校压力等。若他们学习成绩达不到家长和教师的要求,会对他们的心理产生巨大的打击,学生就会产生厌学的现象。

(2)中学生学习倦怠城乡结构。通过调查结果显示,城乡差异对于学生学习倦怠程度差异影响较为明显,农村学生要高于城镇学生。产生的主要原因是农村学生的成长环境以及学习环境要比城镇学生差一些,所以会产生自卑的心理,加上学习压力的增大,他们的心理将会产生明显改变。恶劣的环境铸造了农村顽强拼搏的精神,而对于城镇学生而言,他们从小受到来自各界关爱,当成绩出现波动时,他们的心理承受能力不强,从而导致他们身心受到伤害,从而对学习产生倦怠。

(3)高中生心理健康水平与学习倦怠的相关性。通过调查和分析发现,高中生的心理健康与学习倦怠联系较为紧密,而情绪的低落与心理健康具有直接关系。当高中生在产生不良行为时,需要及时的关注和引导。对于家庭经济情况较差的学生而言,他们容易产生自卑、消极的心理,从而导致心理健康水平下降,高中生的学习倦怠程度具有年级的差异性,其主要原因是因为一年级的学生对于专业学习具有期待性,所以兴趣较大,而高年级的学生知识的学习知识难度增大,学生对于知识学习产生困惑,容易打击到学生的学习信心,导致高年级的学生学习倦怠程度不高。

## 三、结语

综上所述,高中生的学习倦怠心理,容易受到外在环境以及自身心理状况的影响。所以,为了改善学生的学习倦怠的心理状况,学校需要关注高中生的心理健康状况,对学生的心理进行测评,了解学生的心理后及时地进行正确疏导,与此同时,开设丰富多彩的校园文化活动,对于改善学生的心理状况具有重要的帮助,有利于学生管理自己的情绪,从而促进学生学习的的发展。

## 参考文献

- [1]胡俏,戴春林.中学生学习倦怠结构研究[J].心理科学,2007,(1).162-164,195.
- [2]邢强,陈丹丹.中学生大五人格与学习倦怠的关系研究[J].教育导刊(上半月),2012,(9).22-26.
- [3]杨巧红,王君,刘乃鹏,等.重点高中学生强迫症状流行特征及其与抑郁和焦虑的关系[J].中国学校卫生,2016,(11).1607-1610.
- [4]白素英,李长庚,徐文明.中学生学习倦怠的成因及预防对策[J].江西教育科研,2006,(7).37-39.