

# 贫困小学生学习压力与心理健康的相关研究

王春梅

(甘肃陇西县齐中心小学, 甘肃定西 748102)

**摘要:** 本研究主要是了解贫困小学生面临的学习压力, 并在此基础上, 进一步探讨学习压力与贫困小学生的心理健康之间的相互关系; 贫困小学生与非贫困小学生在学习压力和心理健康之间的差异。研究以陇西县小学生为被试, 对 150 份有效问卷进行统计分析得出以下结论: 贫困小学生的学习压力普遍高于非贫困小学生; 贫困小学生的心理健康状况不如非贫困小学生; 贫困小学生的学习压力与心理健康呈显著的负相关。

**关键词:** 贫困小学生; 学习压力; 心理健康

## 一、引言

### (一) 研究背景及意义

小学生朝气蓬勃, 意气风发, 被认为是最健康的人群, 但是有研究表明, 小学生中存在心理障碍的相对人数在逐年增加。我国个别地方经济发展的不平衡导致小学中存在着贫困生, 他们除了具有普通小学生的各类心理问题外还要承担经济拮据的问题这就直接影响到了他们的生活、学业, 所以作为社会弱势群体的一部分, 贫困小学生已成为急需社会帮助的对象之一。怎样保护与帮助贫困小学生也是促进教育公平, 维护学校及社会稳定的一个不容忽视的问题。

贫困是贫困小学生生活的一种写照, 对他们进行关爱体现出我们民族尊重知识、尊重人才的可贵品质。压力与心理健康两者之间的关系研究是健康心理学研究的重要内容。本研究试图了解贫困小学生的学习压力, 并在此基础上探讨它对心理健康的影响, 为贫困生的心理教育工作提供理论依据。为我们的助学工作如何从解决经济困难到经济、心理和学业并重, 提供实践基础。

### (二) 研究内容

就当前贫困生的情况本研究试图研究以下问题: 贫困生的学习压力的主要来源; 还有压力感的大小; 进一步了解贫困生与非贫困生的差异; 贫困生目前的心理健康状况; 及与非贫困生的差异; 探讨贫困生学习压力与心理健康之间的相互关系。

## 二、研究结果及分析

### (一) 贫困小学生学习压力

以学习事件作为小学生的学习压力源, 将调查表中选择的答案进行统计, 并计算每道题的每个选项在贫困小学生中和非贫困小学生中分别所占的百分比。

贫困生一般在上学期有直接或者间接当家的经历, 所以他们懂得勤俭持家, 学习上也非常自觉, 他们顽强拼搏, 比别人花更多的时间和精力, 所以他们能有较好的学业成绩。但遗憾的是, 由于经济原因他们没有良好的家庭教育, 也没有丰富的阅历, 进而导致他们的实践能力、与信息技术相关的能力、艺术方面的能力等有所欠佳。随着素质教育的发展, 对各方面的综合素质能力的要求有所提高, 这就让贫困生感到学习压力的增大。另一方面, 由于经济条件的不容许, 一些必要的学习用品, 如: 平板电脑、学习机、电脑、参考书等他们无力购买, 这也不同程度的影响了他们的学习。最后, 很多贫困生在家里经常干家务, 这占用了他们大量的学习时间, 同样也影响到了他们的学习成绩。

学习压力首先来自自己, 认为受到了政府或社会人士的资助就应该以优异的成绩进行回报, 所以不断督促自己要好好学习,

生怕做得不好会取消资助资格。其次, 老师的高期望也会带来压力, 一般贫困生都听话懂事老师就会希望贫困生在各个方面表现都突出。第三, 对贫困生的资助会使其他同学产生嫉妒心理, 他们会盯着贫困生, 看他哪个方面做得不好, 以及时汇报老师。

对照普通小学生的学习压力, 我们可以看出贫困小学生的压力远大于非贫困小学生的。在人际交往中贫困小学生更多的是不主动和交往范围小。因为除了完成学业, 他们更多的是关注自己的经济状况。贫困生对老师和同学们对自己的看法看得很重要, 对于老师的不公平及自己所受到的歧视和冷遇特别的敏感。

### (二) 贫困小学生心理健康状况与非贫困生的差异

贫困小学生的贫困性不仅仅表现为社会资源的配置, 而且也包括信息、能力、等方面的劣势与缺乏。这些信息、能力的劣势与缺乏导致他们在学校生活方面参与的机会很少, 在追求自己利益的能力上影响力比较低, 他们需要外部的保护与支持。经济上的贫困性, 同时伴随着小学生在年龄阶段上自我意识发展的特殊时期。使得他们往往因为自我认知上的偏差而导致他们心理上的脆弱性与敏感性, 进而出现消极的心理和行为。然后导致盲目的自卑感, 使一些人自我萎缩、自我压抑、自我封闭甚至是自我粉饰, 使他们感到不满、苦闷、焦虑。而这对他们的身心发展是非常不利的。

贫困小学生已经深知贫困的含义, 他们希望靠自己的努力摆脱贫困, 有很强的自尊心。他们好胜, 好强, 不甘落后。对被尊重与否所引起的情感反应十分强烈。因此对他人和社会对自己的态度相当敏感, 容易出现心理偏激及极端情绪, 主要表现为自我认识上的偏差, 情绪情感上的自卑心理等。

### (三) 贫困小学生学习压力与心理健康的相关分析

对贫困小学生学习压力与贫困小学生心理健康的调查结果进行相关分析, 结果发现: 学习压力感与心理健康水平存在正相关。心理压力对人的健康尤其是心理健康, 有着很大的消极影响。心理压力要是超过了一定的界限, 就会对人的心理的、生理的健康都构成严重的威胁, 最后导致身心疾病的产生。

### 参考文献:

- [1] (美) 沃特·谢弗等著. 方双虎等译. 压力管理心理学 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2009.
- [2] 陈中永. 心理教育学研究 [M]. 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2004.
- [3] 江光荣、靳岳滨. 中国青少年生活事件检查表编制报告 [J]. 中国临床心理学杂志, 2000 (1)
- [4] 陈家麟. 学校心理教育 [M]. 北京: 科学教育出版社, 2001.