**君里学校学生心理健康状况的调查及其与相关因素的研究**

 郑嘉城

**【摘要】**以2325名初中生为研究对象，采用“心理健康诊断测验表（MHT）”、“中学生幸福感问卷”和“青少年心理韧性问卷”为测量工具，考察了初中生心理健康状况与幸福感、心理韧性的关系。结果显示：学生心理健康状况总体水平较好，但在身体症状、自责倾向、冲动倾向、恐怖倾向得分较高；初三心理健康状况比初一、初二学生差；女生心理问题比男生突出；幸福感、韧性均与MHT有显著负相关关系。

1. **引言**

根据埃里克森人格发展八阶段理论，初中生正处于角色同一对角色混乱阶段，个体此时开始体会到关于自我同一性的困扰，也即开始考虑“我是谁”这一问题，体验着角色统一与角色混乱的冲突。初中生心理水平的发育落后于生理水平，导致情绪问题突出。根据前人的研究，在心理健康方面，中学生正逐渐成为“弱势群体”，大约有20%左右的中学生存在不同程度的心理问题。随着心理学科的普及率提升，人们开始认识到心理困扰的普遍性和重要性，而心理问题的检出率也明显上升。由于心理是动态的，有的心理困扰如不及时调适，一旦遇到某些特殊诱因，可能会突然爆发，因此，了解在校中学生心理健康情况，有着十分必要的意义。

本研究报告旨在了解本校学生心理健康水平，从而为学校教育教学提供一定的科学依据，以便结合学校的情况，采取有效措施来实施预防和辅导。

1. **研究方法**
2. **研究对象**

选取中山市君里学校三个年级所有学生作为被试，即44个班共计2412名学生参与测试。剔除部分无效数据，最终得到有效数据是2325份。其中男生1273人，女生1052人。

**（二）研究工具**

1.心理健康诊断测验量表（MHT）

采用华东师范大学心理系周步成等修订的《心理健康诊断测验》量表作为测量学生心理健康状况的工具。该量表由8个内容量表和1个效度量表构成，适用于我国中小学生。这8个内容量表分别是：学习焦虑、人际焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向和冲动倾向，包括效度量表在内，一共有100道题目。得分越高表示被试心理健康状况越差。量表总标准分≥65分说明学生情绪状况总体上不良，焦虑程度较高，有适应障碍;分量表标准分≥8分，说明学生在该项目上有困扰或障碍，需要给予心理辅导。在本研究中，所有学段的总量表和各个因子的α系数均在0.75以上，具有较高的可信度。

2.中（小）学生幸福感问卷

采用梁剑玲、张均华等编制的《学生幸福感调查》问卷作为测量学生幸福感水平的工具。“初中生幸福感问卷”由家庭温暖、同伴支持、教师支持、学业成就、生活自主五因子组成，共有25道题目。在本研究中，总得分和各个因子的α系数介于0.82-0.93之间，具有较高的可信度。

3.青少年心理韧性问卷

采用美国加州教育部门开发的2021版《青少年心理韧性》（Resilience&YouthDevelopmentModule，RYDM）量表作为测量学生心理韧性水平的工具。该量表经过修订后，抽取出6个韧性因子，分别是家庭温暖因子、教师关怀因子、同伴支持因子、个人志向因子、个体问题解决能力因子及共情能力因子。量表一共有24道题目，得分越高表示个体的心理韧性水平高。本研究中，总量表和各分量表的α系数均在0.78以上，具有较高的可信度。

**（三）数据收集**

在本研究中，全部主试由专职心理教师担任，取样过程严格按照测验的实施程序和规则来进行，学生利用“心理管理系统”平台，通过电脑操作独立完成。测试完成后，数据统一由主试导出并整理。

**（四）统计方法**

以SPSS20.0统计软件对数据进行统计分析，采用T检验、单因素方差分析、相关分析及回归方析等方法进行数据差异比较。

1. **调查结果**
2. **君里学校学生心理健康总体状况**

表1显示，未在任何因子表现出异常状态的学生占被调查总体的57.42%，可见学生心理状况水平总体较好。有42.58%的学生在不同因子上存在异常，对问题的检出率排列发现（见表2），由高到低排在前四位的是身体症状、自责倾向、冲动倾向、恐怖倾向。其中，20.04%的学生出现身体不适等躯体症状。总分异常的学生占总体的3.31%，提示该部分学生可能存在一定程度的心理困扰。

|  |
| --- |
| 表1.心理健康总体状况 |
| 异常项目 | 正常 | 一项异常 | 两项异常 | 三项异常 | 四项以上异常 | 至少一项异常 | 总体 |
| 检出数 | 1335 | 336 | 185 | 163 | 306 | 990 | 2325 |
| 检出率（%） | 57.42% | 14.45% | 7.96% | 7.01% | 13.16% | 42.58% | 100.00% |

|  |
| --- |
| 表2.MHT各因子的异常检出率 |
| 因子 | 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 | 全量表总分 |
| 检出数 | 310 | 390 | 148 | 459 | 311 | 466 | 343 | 365 | 77 |
| 检出率（%） | 13.33% | 16.77% | 6.37% | 19.74% | 13.38% | 20.04% | 14.75% | 15.70% | 3.31% |
| 排序 | 7 | 3 | 8 | 2 | 6 | 1 | 5 | 4 |  |

1. **君里学校学生心理健康状况的年级差异**

如表3所示，全校学生的心理健康水平较好，进一步分析各年级之间MHT因子的差异性，发现在心理健康状况上，初一学生心理状态最好，初一与初二、初三在心理健康状况上有明显差异（p=0.000），初二和初三差异不显著（p=0.076）。

|  |
| --- |
| 表3.不同年级学生MHT各因子得分 |
| 年级 | 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 | 效度量表 | 全量表总分 |
| 2020级 | 均值 | 4.86  | 4.43  | 2.33  | 4.45  | 4.86  | 5.23  | 4.90  | 4.63  | 2.94  | 35.69  |
| 标准差 | 2.51  | 2.63  | 2.48  | 2.75  | 2.37  | 2.58  | 1.97  | 2.28  | 1.43  | 15.01  |
| 2021级 | 均值 | 4.44  | 4.91  | 2.80  | 4.52  | 4.73  | 5.21  | 4.85  | 4.97  | 3.14  | 36.43  |
| 标准差 | 2.70  | 3.19  | 2.99  | 2.95  | 2.81  | 2.96  | 2.27  | 2.61  | 1.44  | 17.82  |
| 2022级 | 均值 | 4.17  | 3.94  | 2.05  | 4.06  | 4.37  | 4.62  | 4.38  | 4.47  | 3.04  | 32.06  |
| 标准差 | 2.46  | 2.47  | 2.17  | 2.45  | 2.57  | 2.53  | 2.26  | 2.43  | 1.46  | 15.13  |
| 总计 | 均值 | 4.48  | 4.43  | 2.39  | 4.34  | 4.65  | 5.02  | 4.70  | 4.69  | 3.04  | 34.70  |
| 标准差 | 2.57  | 2.81  | 2.59  | 2.73  | 2.60  | 2.71  | 2.19  | 2.45  | 1.44  | 16.16  |

1. **君里学校学生心理健康状况的性别差异**

如表4所示，男生除了在对人焦虑维度上异常检出率高于女生，其它因子的异常检出率都是女生高于男生，另外女生检出率超过20%的因子为对人焦虑、自责倾向、身体症状和恐怖倾向；男生则没有检出率超过20%的因子。进一步的独立样本T检验发现，性别在学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向和总分上均存在显著的差异。结果显示，男生的心理健康状况明显优于女生。

|  |
| --- |
| 表4.不同性别学生在MHT各因子上的异常检出率 |
|  | 因子 | 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 | 总体 |
| 男 | 检出数 | 143 | 161 | 74 | 200 | 133 | 195 | 128 | 158 | 30 |
| 检出率（%） | 11.23% | 12.65% | 5.81% | 15.71% | 10.45% | 15.32% | 10.05% | 12.41% | 2.36% |
| 女 | 检出数 | 167 | 229 | 74 | 259 | 178 | 271 | 215 | 207 | 47 |
| 检出率（%） | 15.87% | 21.77% | 7.03% | 24.62% | 16.92% | 25.76% | 20.44% | 19.68% | 4.47% |

|  |
| --- |
| 表5.心理健康状况的性别差异比较 |
|  | 男 | 女 |  |  |
|  | 均值 | 标准差 | 均值 | 标准差 | t | p |
| 学习焦虑 | 4.07 | 2.63 | 4.98 | 2.41 | -8.67 | 0.000 |
| 对人焦虑 | 3.92 | 2.84 | 5.04 | 2.65 | -9.77 | 0.000 |
| 孤独倾向 | 2.14 | 2.51 | 2.70 | 2.64 | -5.20 | 0.000 |
| 自责倾向 | 3.94 | 2.70 | 4.82 | 2.69 | -7.80 | 0.000 |
| 过敏倾向 | 4.19 | 2.69 | 5.20 | 2.38 | -9.56 | 0.000 |
| 身体症状 | 4.57 | 2.66 | 5.56 | 2.68 | -8.87 | 0.000 |
| 恐怖倾向 | 4.31 | 1.98 | 5.18 | 2.33 | -9.54 | 0.000 |
| 冲动倾向 | 4.28 | 2.31 | 5.19 | 2.52 | -9.02 | 0.000 |
| 总分 | 31.42 | 15.71 | 38.66 | 15.81 | -11.02 | 0.000 |

1. **中山市中（小）学生幸福感状况**

如表6所示，整体上看，学生幸福感都处于中上水平，因子分超过4分的有家庭温暖和朋友支持，其它因子均在3分以上。在幸福感的关系因子上，学生的幸福感体验强，而在生活、学业因子上，幸福感体验偏低。

独立样本T检验结果如表7所示，幸福感在朋友支持上部存在性别差异。在家庭温暖、教师支持、学业成就、家庭温暖因子上存在显著性差异。其中，男生在家庭温暖、教师支持、学业成就、生活自主得分均高于女生。

|  |
| --- |
| 表6.初中生幸福感总体状况 |
| 　 | 家庭温暖 | 朋友支持 | 教师支持 | 学业成就 | 生活自主 | 全表总分 |
| 均数 | 4.02  | 4.00  | 3.71  | 3.55  | 3.69  | 91.250  |
| 标准差 | 0.91  | 0.95  | 1.02  | 0.85  | 1.04  | 18.380  |

|  |
| --- |
| 表7.初中生幸福感的性别差异 |
|  | 男 | 女 |  |  |
|  | 均值 | 标准差 | 均值 | 标准差 | t | p |
| 家庭温暖 | 4.11  | 0.90  | 3.91  | 0.91  | 5.37  | 0.000  |
| 朋友支持 | 4.02  | 0.96  | 3.94  | 0.94  | 2.07  | 0.039  |
| 教师支持 | 3.85  | 1.03  | 3.55  | 0.99  | 7.10  | 0.000  |
| 学业成就 | 3.69  | 0.83  | 3.39  | 0.84  | 8.62  | 0.000  |
| 生活自主 | 3.88  | 0.99  | 3.45  | 1.05  | 10.15  | 0.000  |
| 全表总分 | 93.87  | 18.39  | 88.08  | 17.86  | 7.66  | 0.000  |

**（三）中山市中（小）学生心理韧性的状况**

如表8所示，从整体上看，学生的韧性处于中等偏上水平。其中，得分较高的因子是家庭温暖、教师关怀、合作共情能力，个人目标及志向和问题解决能力得分较低。

|  |
| --- |
| 表8.心理韧性总体状况 |
| 　 | 家庭温暖 | 教师关怀 | 同伴支持 | 个人的目标及志向 | 问题解决能力 | 共情合作能力 | 总体 |
| 均值 | 3.2 | 3.07 | 3.06 | 2.81 | 2.91 | 3.11 | 72.98 |
| 标准差 | 0.82 | 0.86 | 0.93 | 0.75 | 0.72 | 0.67 | 14.12 |

独立样本T检验结果显示（表9），心理韧性在家庭温暖、教师关怀、个人目标及志向、问题解决能力和总分上均存在性别差异。在家庭温暖、教师关怀、个人目标及志向、问题解决能力和共情合作能力因子上，男生得分要高于女生。

|  |
| --- |
| 表9.初中生心理韧性性别差异比较 |
| 　 | 男 | 女 | 　 | 　 |
|  | 均值 | 标准差 | 均值 | 标准差 | t | Sig.(双侧) |
| 家庭温暖 | 3.28  | 0.80  | 3.11  | 0.84  | 4.97  | 0.000  |
| 教师关怀 | 3.17  | 0.85  | 2.95  | 0.86  | 6.07  | 0.000  |
| 同伴支持 | 3.09  | 0.94  | 3.04  | 0.97  | 1.20  | 0.229  |
| 个人的目标及志向 | 2.88  | 0.77  | 2.72  | 0.73  | 5.00  | 0.000  |
| 问题解决能力 | 3.02  | 0.69  | 2.78  | 0.69  | 8.29  | 0.000  |
| 共情合作能力 | 3.09  | 0.69  | 3.14  | 0.66  | -1.75  | 0.080  |
| 总体 | 74.30  | 14.40  | 71.39  | 13.61  | 4.97  | 0.000  |

1. **中山市中（小）学生心理健康与（幸福感）心理韧性的关系**

1.初中生心理健康与幸福感的相关分析

皮尔逊相关分析结果如表10所示，MHT总分和幸福感总分存在非常显著的负相关关系，这就表明，学生的心理健康状况越好，学生的幸福感水平也越高。在具体因子方面，所有因子间都存在非常显著的负相关。

|  |
| --- |
| 表10.初中生心理健康与幸福感的相关分析 |
|  | 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 | 总分 |
| 幸福感自评 | -.026\*\* | -.035\*\* | -.039\*\* | -.031\*\* | -.033\*\* | -.039\*\* | -.028\*\* | -.043\*\* | -.044\*\* |
| 家庭温暖 | -.027\*\* | -.036\*\* | -.039\*\* | -.032\*\* | -.032\*\* | -.041\*\* | -.028\*\* | -.044\*\* | -.046\*\* |
| 朋友支持 | -.026\*\* | -.035\*\* | -.054\*\* | -.029\*\* | -.030\*\* | -.036\*\* | -.027\*\* | -.040\*\* | -.045\*\* |
| 教师支持 | -.023\*\* | -.036\*\* | -.040\*\* | -.028\*\* | -.031\*\* | -.037\*\* | -.027\*\* | -.038\*\* | -.042\*\* |
| 学业成就 | -.033\*\* | -.041\*\* | -.043\*\* | -.037\*\* | -.037\*\* | -.045\*\* | -.033\*\* | -.045\*\* | -.050\*\* |
| 生活自主 | -.034\*\* | -.034\*\* | -.037\*\* | -.036\*\* | -.033\*\* | -.038\*\* | -.029\*\* | -.035\*\* | -.044\*\* |
| 全表总分 | -.035\*\* | -.045\*\* | -.053\*\* | -.040\*\* | -.040\*\* | -.049\*\* | -.036\*\* | -.050\*\* | -.056\*\* |

\*\* 在 .01 水平（双侧）上显著相关；\* 在 .05 水平（双侧）上显著相关。

2.初中生心理健康与韧性的相关分析

皮尔逊相关分析结果如表11所示，MHT总分和韧性总分存在非常显著的负相关关系，这就表明，学生的心理健康状况越好，学生的幸福感水平也越高。在具体因子方面，自责倾向与共情合作能力、过敏倾向和共情合作能力不存在相关关系外，其他所有因子间都存在非常显著的负相关。

|  |
| --- |
| 表11.初中生心理健康与韧性的相关分析 |
|  | 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 | 总分 |
| 家庭温暖 | -0.24\*\* | -0.28\*\* | -0.29\*\* | -0.23\*\* | -0.23\*\* | -0.31\*\* | -0.22\*\* | -0.33\*\* | -0.34\*\* |
| 教师关怀 | -0.18\*\* | -0.24\*\* | -0.29\*\* | -0.16\*\* | -0.17\*\* | -0.25\*\* | -0.18\*\* | -0.24\*\* | -0.27\*\* |
| 同伴支持 | -0.18\*\* | -0.20\*\* | -0.35\*\* | -0.18\*\* | -0.19\*\* | -0.23\*\* | -0.16\*\* | -0.23\*\* | -0.28\*\* |
| 个人目标及志向 | -0.17\*\* | -0.25\*\* | -0.23\*\* | -0.21\*\* | -0.20\*\* | -0.25\*\* | -0.19\*\* | -0.21\*\* | -0.27\*\* |
| 问题解决能力 | -0.29\*\* | -0.35\*\* | -0.33\*\* | -0.30\*\* | -0.31\*\* | -0.36\*\* | -0.29\*\* | -0.33\*\* | -0.41\*\* |
| 共情合作能力 | -0.06\*\* | -0.11\*\* | -0.16\*\* | 0.02 | -0.04 | -0.11\*\* | -0.04\* | -0.12\*\* | -0.10\*\* |
| 幸福感总分 | -0.25\*\* | -0.31\*\* | -0.37\*\* | -0.23\*\* | -0.25\*\* | -0.33\*\* | -0.24\*\* | -0.32\*\* | -0.37\*\* |

\*\* 在 .01 水平（双侧）上显著相关；\* 在 .05 水平（双侧）上显著相关。

1. **讨论与分析**

**（一）讨论**

1.学生心理健康的状况

在本研究中，有42.58%的学生在不同因子上存在异常，对问题的检出率由高到低排在前四位的是身体症状、自责倾向、冲动倾向、恐怖倾向。检出率最高的是身体症状，主要体现在身体的不适症状，如头晕、恶心等躯体化症状。在MHT总分维度，异常检出率为3.31%，说明虽然部分学生在不同因子上存在一定程度的异常，但整体的心理健康水平还是处于比较好的状态。

在性别差异上，本研究中女生的心理问题比男生要突出，这与过往的经验一致，在本校的心理辅导个案当中，也存在女性求助多于男性的情况，可能的原因是在初中阶段和文化背景下，女性常被允许表达自身的负面情绪，女性也有较强的倾诉欲望，但男性从小被教导“男儿有泪不轻弹”，在教养方式上也更倾向于培养理性思维，因此男性在表达情绪方面相比女性要内敛。

在年级差异上，初一学生的心理健康状况最好，初二、初三次之。在数据收据阶段已是3月份，初二、初三的学生都在不同程度上面临着中考带来的压力，在学业的压力的影响下，心理健康水平均低于初一年级，而初一学生已很好地适应初中的生活，学业的压力也暂不突出，因此心理健康状况要更好。

2.学生幸福感的状况

在本研究中，本校学生幸福感都处于较高水平，因子分超过4分的有家庭温暖和朋友支持，其他因子均在3分以上，男生的幸福感在家庭温暖、教师支持、学业成就、生活自主得分均高于女性，表明男生可能更愿意向家庭、教师寻求帮助，相比女生，男生更能体验到学业带来的成就感，而且对自身的生活自主能力和规划能力也更有信心。

3.学生心理韧性的状况

本校学生的韧性处于中等偏上水平。其中，得分较高的因子是家庭温暖、教师关怀、合作共情能力；个人目标及志向和问题解决能力得分较低。对于初中生而言，正处于埃里克森人格发展八阶段的同一性对同一性混乱的阶段，在该阶段中，学生需要整合自己的人格、能力、角色等来应对未来的挑战，对于个人的目标和志向仍处于探索阶段；在问题解决能力维度上，一方面渴望独立，但又存在依赖心理，导致学生在遇到困难时，心理上的冲突矛盾也进一步弱化了解决问题的能力。

1. **建议**

1.结合各年级心理状况，有针对性地进行心理教育

针对初二、初三学生，可以以缓解学习压力为主题开展相应的心理教育，通过心理健康教育课、心理周活动，多角度疏导因中考带来的学习压力；老师应有意识地强化朋辈之间的支持力量，在班集体当中营造互助、安全、平等、真诚的沟通环境，促进朋辈关系的发展；在身体症状方面，以“正念”为理念，从身体放松、正念呼吸等简单的方式逐渐将心理学的方法渗透到日常生活中，诱发良性循环。

2.加强家校联动

在幸福感、韧性量表当中均发现家庭温暖对学生的心理健康水平有显著相关关系，家校关系一直是育人育心工作中强力的支持因素，在学校与家庭都有一个安全、支持性的氛围，这有助于学生的心理健康发展，定期举办家长讲座、家校交流有助于促进家校联动，更好地为学生的心理健康保驾护航。