

中国海南国际自贸岛中学生心理健康探索

武丽平, 黄伊甸, 秦雪平, 房娟*

浙江师范大学心理学院, 浙江 金华

收稿日期: 2024年12月26日; 录用日期: 2025年1月27日; 发布日期: 2025年2月11日

摘要

目的: 从自身因素出发, 对海南省中学生的心理健康状况进行调查, 为做好中学生心理健康教育提供科学依据。方法: 采用自编量表和《中国中学生心理健康量表》对海南省初一至高三的1349名中学生进行问卷调查, 对数据进行统计分析。结果: 海南省中学生心理健康问题轻度、中度、较重、重度检出率分别为22.586%、5.140%、1.012%、0.156%; 海南省中学生在性别($t = 5.435, p < 0.001$)、年级($F = 5.443, p < 0.001$)、人际关系($F = 43.604, p < 0.001$)、受欺凌情况($F = 48.869, p < 0.001$)以及性格类型($F = 18.722, p < 0.001$)变量上心理健康总均分差异显著, 具有统计学意义; 多元回归分析表明性别、年级($p < 0.05$)、人际关系、受欺凌情况是海南省中学生心理健康总均分的影响因素, 差异具有统计学意义($p < 0.001$), 性格类型对中学生心理健康总均分无影响($p > 0.05$)。结论: 海南省中学生心理健康总体状况良好, 性别、年级、人际关系、受欺凌情况是海南省中学生心理健康总评分的影响因素。

关键词

中学生, 心理健康, 检出率, 自身因素

Exploration on Mental Health of Middle School Students in Hainan International Free Trade Island, China

Liping Wu, Yidian Huang, Xueping Qin, Juan Fang*

College of Psychology, Zhejiang Normal University, Jinhua Zhejiang

Received: Dec. 26th, 2024; accepted: Jan. 27th, 2025; published: Feb. 11th, 2025

Abstract

Objective: To investigate the mental health status of middle school students in Hainan Province

*通讯作者。

from their own factors, so as to provide scientific basis for the mental health education of middle school students. **Methods:** A total of 1349 middle school students from Grade 1 to Grade 3 in Hainan Province were investigated with a self-designed scale and the Chinese middle school students' mental health scale, and the data were statistically analyzed. **Results:** The detection rates of mild, moderate, severe and severe mental health problems of middle school students in Hainan were 22.586%, 5.140%, 1.012% and 0.156%, respectively. The total average scores of mental health of middle school students in Hainan Province were significantly different in gender ($t = 5.435, p < 0.001$), grade ($F = 5.443, P < 0.001$), interpersonal relationship ($F = 43.604, p < 0.001$), bullying ($F = 48.869, p < 0.001$) and personality type ($F = 18.722, p < 0.001$). Multiple regression analysis showed that gender, grade ($p < 0.05$), interpersonal relationship and bullying were the influencing factors of the total average score of mental health of middle school students in Hainan Province, and the difference was statistically significant ($p < 0.001$). Personality type had no effect on the total average score of mental health of middle school students ($p > 0.05$). **Conclusion:** The overall mental health status of middle school students in Hainan Province is good. Gender, grade, interpersonal relationship and bullying are the influencing factors of the total average score of mental health of middle school students in Hainan Province.

Keywords

Middle School Students, Mental Health, Detection Rate, Self Factors

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

中学阶段是青少年向成人的过渡阶段，也是心理问题的高发期。在实际的心理咨询实践中印证了这一点，即青少年群体及其家长是心理咨询的主要群体之一。我国正处于社会发展的转型期，近些年所公布的《“健康中国 2030”规划纲要》和《中长期青年发展规划(2016~2025)》，以及其他相关政策和规划都明确指出，我国中学生心理问题日益凸显，需要强化对中学生心理问题的早期发现和及时干预(吴慧攀, 2019)。随着社会的快速发展，中学生心理健康问题及影响因素也呈现多样化趋势(申宏浩, 2023)。中学生正处于生长发育的重要时期，其生理机能快速发育并趋近成熟，但心理发展尚未成熟，从而导致他们身心发展处于一种不平衡状态，此外他们也正处于建立同一性的关键期，进入青春期后，中学生自我意识增强等，这些都说明中学阶段自身因素对中学生心理健康有着非常大的影响。国内青少年心理健康研究从 20 世纪 90 年代开始，最初研究工具以 SCL-90 (症状自查量表)为主(胡胜利, 1994; 郭春荣, 1994; 陈秀英等, 1995; 锡宏光等, 1997)，后来王极盛等人编制了《中学生心理健康量表》，建立了初一到高三 6 个年级的常模(王极盛等, 1997)。近年来，国内较多相关研究使用此量表(杨苗苗, 2016; 兰文杰, 2016; 刘洋等, 2018)。本研究通过问卷调查了解海南省中学生心理健康现状，旨在对海南省中学生心理健康问题深入研究，重视心理健康问题的干预研究，促进中学生的健康成长与发展。

2. 对象与方法

本研究通过整群随机取样法，随机抽取海南省海口、三亚、文昌、琼海、五指山、万宁、东方等市县在校中学生 1349 名，获得有效问卷 1284 份，有效率为 95.18%。其中男生 591 人，女生 693 人。初一年级学生 320 人，初二年级学生 303 人，初三年级学生 58 人，高一年级学生 254 人，高二年级学生 265 人，

高三年级 84 人。

2.1. 研究工具

调查采用问卷调查。问卷由两部分组成，第一部分是学生基本信息，第二部分是中国中学生心理健康量表。

中国中学生心理健康量表(MSSMHS): 是中科院心理所教授王极盛等(1997)根据我国学生特点编制的心理评估工具。目的在于发现中学生的心理问题或障碍。问卷中包含 60 个必答题目, 用于评估中学生常见的 10 种心理问题, 它们分别为强迫症状、偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力、适应问题、情绪不稳定、心理不平衡每个因子有 6 道题, 每个题目都有 5 个等级, 按照程度由低到高用 1~5 表示(林红等, 2022)。

2.2. 统计方法

采用 SPSS 26.0 对数据进行描述统计、独立样本 t 检验、方差分析以及回归分析。以 $p < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 结果

3.1. 基本情况

有效问卷 1284 份, 其中男生 591 人, 女生 693 人。初一年级 320 人, 初二年级 303 人, 初三年级 58 人, 高一年级 254 人, 高二年级 265 人, 高三年级 84 人。

3.2. 中学生心理健康总体情况

结果表明, 心理健康问题轻度、中度、重度以及严重的比例分别为 22.586%、5.140%、1.012%、0.156% (见表 1)。

Table 1. Total score detection rate of mental health problems of middle school students in Hainan Province ($n, \%$)

表 1. 海南省中学生心理健康问题总分检出率($n, \%$)

	M \pm SD	健康	轻度	中度	较重	严重
总均分	1.784 \pm 0.677	913 (71.328)	290 (22.586)	66 (5.140)	13 (1.012)	2 (0.156)

3.3. 不同性别的中学生心理健康各因子的比较

独立样本 t 检验结果显示, 性别在心理健康 10 个因子上均有显著差异。在强迫症状、偏执、敌对、人际关系紧张与敏感、抑郁、焦虑、学习压力以及情绪波动等因子上女生得分显著高于男生($p < 0.001$), 在适应不良因子上女生得分高于男生($p < 0.01$), 在心理不平衡因子上女生得分高于男生($p < 0.05$) (见表 2)。

Table 2. Statistical values of gender on various factors of middle school students' mental health

表 2. 性别在中学生心理健康各因子上的统计值

因子	男	女	t	p
强迫症状	1.834 \pm 0.665	2.014 \pm 0.702	4.688***	<0.001
偏执	1.581 \pm 0.680	1.758 \pm 0.779	4.309***	<0.001
敌对	1.540 \pm 0.704	1.738 \pm 0.822	4.582***	<0.001
人际关系紧张与敏感	1.709 \pm 0.729	1.900 \pm 0.804	4.440***	<0.001
抑郁	1.636 \pm 0.751	1.974 \pm 0.906	7.620***	<0.001

续表

焦虑	1.710 ± 0.846	2.014 ± 0.988	5.874***	<0.001
学习压力	1.827 ± 0.804	2.108 ± 0.906	5.838***	<0.001
适应不良	1.646 ± 0.696	1.756 ± 0.699	2.825**	<0.001
情绪波动	1.842 ± 0.748	2.029 ± 0.771	4.400***	<0.001
心理不平衡	1.418 ± 0.585	1.489 ± 0.615	2.101*	<0.05
总均分	1.674 ± 0.631	1.878 ± 0.701	5.435***	<0.001

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

3.4. 不同年级的中学生心理健康各因子的比较

方差分析结果显示, 年级在敌对因子上无差异($p > 0.05$), 在人际关系紧张与敏感、抑郁、焦虑、学习压力、适应不良以及情绪波动等因子上有显著差异($p < 0.001$), 在偏执、心理不平衡等因子上有显著差异($p < 0.01$), 在强迫症状因子上不同年级有差异($p < 0.05$)。多重比较发现, 高一年级在各因子上得分最高(见表 3)。

Table 3. Statistical values of grades on various factors of middle school students' mental health

表 3. 年级在中学生心理健康各因子上的统计值

因子	初一	初二	初三	高一	高二	高三	F	多重比较
强迫症状	1.857 ± 0.656	1.927 ± 0.727	2.006 ± 0.616	2.032 ± 0.734	1.886 ± 0.634	2.016 ± 0.733	2.444*	4 > 1
偏执	1.580 ± 0.668	1.690 ± 0.795	1.750 ± 0.784	1.800 ± 0.775	1.624 ± 0.700	1.750 ± 0.736	3.025**	4 > 1
敌对	1.611 ± 0.749	1.664 ± 0.858	1.716 ± 0.779	1.747 ± 0.820	1.567 ± 0.682	1.627 ± 0.687	1.680	
人际关系紧张与敏感	1.692 ± 0.754	1.789 ± 0.813	1.897 ± 0.792	1.994 ± 0.802	1.757 ± 0.714	1.925 ± 0.715	5.241***	4 > 1, 4 > 2; 4 > 5
抑郁	1.684 ± 0.767	1.766 ± 0.876	1.977 ± 0.937	2.020 ± 0.913	1.743 ± 0.803	2.044 ± 0.862	6.757***	4 > 1, 4 > 2, 4 > 5, 6 > 1 4 > 1,
焦虑	1.716 ± 0.866	1.844 ± 0.954	2.003 ± 0.935	2.091 ± 1.005	1.805 ± 0.893	2.060 ± 0.933	5.877***	4 > 2, 4 > 5, 6 > 1 4 > 1;
学习压力	1.832 ± 0.837	2.014 ± 0.962	2.126 ± 0.864	2.187 ± 0.900	1.930 ± 0.790	1.825 ± 0.661	5.957***	4 > 2, 4 > 5, 4 > 6 4 > 2 >
适应不良	1.527 ± 0.553	1.700 ± 0.755	1.687 ± 0.744	1.899 ± 0.765	1.698 ± 0.663	1.859 ± 0.702	9.162***	1, 6 > 1, 4 > 5 > 1
情绪波动	1.796 ± 0.757	1.948 ± 0.795	2.014 ± 0.717	2.116 ± 0.779	1.901 ± 0.696	2.046 ± 0.789	5.609***	4 > 1, 4 > 5
心理不平衡	1.372 ± 0.514	1.506 ± 0.669	1.555 ± 0.716	1.534 ± 0.662	1.425 ± 0.547	1.393 ± 0.508	3.174**	4 > 1
总均分	1.667 ± 0.10	1.785 ± 0.736	1.873 ± 0.699	1.942 ± 0.712	1.734 ± 0.630	1.854 ± 0.631	5.443***	4 > 1, 4 > 5

注: 1 = 初一, 2 = 初二, 3 = 初三, 4 = 高一, 5 = 高二, 6 = 高三。

3.5. 人际关系在中学生心理健康各因子上的比较

方差分析结果显示, 人际关系在海南省中学生心理健康各因子上均有显著差异。总体而言, 人际关系非常不好和不好的学生得分高于人际关系非常好、较好以及一般的学生(见表 4)。

Table 4. Statistical values of interpersonal relationships in various factors of middle school students' mental health
表 4. 人际关系在中学生心理健康各因子的统计值

因子	非常好	较好	一般	不好	非常不好	F	多重比较
强迫症状	1.731 ± 0.701	1.857 ± 0.588	2.010 ± 0.712	2.517 ± 0.868	2.689 ± 0.955	19.633***	4、5 > 3 > 2 > 1
偏执	1.436 ± 0.628	1.552 ± 0.588	1.784 ± 0.763	2.415 ± 0.928	3.300 ± 1.460	44.268***	5 > 4 > 3 > 2 > 1
敌对	1.443 ± 0.696	1.548 ± 0.648	1.737 ± 0.807	2.248 ± 1.037	2.889 ± 1.446	24.177***	5 > 4 > 3 > 2 > 1
人际关系紧张与敏感	1.472 ± 0.658	1.690 ± 0.634	1.954 ± 0.791	2.526 ± 0.943	3.433 ± 1.291	46.982***	5 > 4 > 3 > 2 > 1
抑郁	1.426 ± 0.698	1.684 ± 0.693	1.964 ± 0.854	2.915 ± 1.240	3.378 ± 1.330	49.169***	4、5 > 3 > 2 > 1
焦虑	1.497 ± 0.736	1.725 ± 0.780	2.037 ± 0.964	2.846 ± 1.284	3.478 ± 1.588	40.605***	4、5 > 3 > 2 > 1
学习压力	1.715 ± 0.831	1.867 ± 0.745	2.107 ± 0.910	2.611 ± 1.145	2.933 ± 1.139	19.895***	4、5 > 3 > 2 > 1
适应不良	1.491 ± 0.685	1.592 ± 0.552	1.792 ± 0.688	2.462 ± 0.966	3.289 ± 1.234	46.084***	5 > 4 > 3 > 2 > 1
情绪波动	1.614 ± 0.690	1.835 ± 0.642	2.034 ± 0.786	2.084 ± 0.786	2.944 ± 1.237	33.622***	4、5 > 3 > 2 > 1
心理不平衡	1.368 ± 0.578	1.404 ± 0.518	1.486 ± 0.612	1.778 ± 0.726	2.467 ± 1.360	16.365***	5 > 4 > 3 > 2 > 1
总均分	1.519 ± 0.599	1.675 ± 0.541	1.896 ± 0.690	2.498 ± 0.906	3.080 ± 1.164	43.604***	5 > 4 > 3 > 2 > 1

注: 1 = 非常好, 2 = 较好, 3 = 一般, 4 = 不好, 5 = 非常不好。

3.6. 受欺凌情况在中学生心理健康各因子上的比较

方差分析结果显示, 受欺凌情况在海南省中学生心理健康各因子上均差异显著。经常受欺凌的学生得分最高, 高于偶尔受欺凌、有一次受欺凌以及没有受欺凌的学生(见表 5)。

Table 5. Statistical values of bullying in various factors of middle school students' mental health
表 5. 受欺凌情况在中学生心理健康各因子的统计值

因子	经常受欺凌	偶尔受欺凌	有一次受欺凌	没有受欺凌	F	多重比较
强迫症状	2.792 ± 1.240	2.280 ± 0.690	2.274 ± 0.727	1.889 ± 0.660	20.370***	1 > 2 > 4; 1 > 3 > 4
偏执	3.125 ± 1.433	2.368 ± 0.989	2.184 ± 0.853	1.604 ± 0.655	57.540***	1 > 2 > 4; 1 > 3 > 4
敌对	3.083 ± 1.489	2.132 ± 0.952	2.115 ± 0.923	1.604 ± 0.655	40.389***	1 > 2 > 4; 1 > 3 > 4
人际关系紧张与敏感	3.175 ± 1.322	2.481 ± 0.855	2.397 ± 0.858	1.739 ± 0.711	49.626***	1 > 2 > 4; 1 > 3 > 4

续表

抑郁	3.233 ± 1.430	2.453 ± 1.044	2.265 ± 0.927	1.751 ± 0.792	31.032***	1 > 2 > 4; 1 > 3 > 4
焦虑	3.258 ± 1.424	2.519 ± 1.162	2.393 ± 1.122	1.804 ± 0.874	31.089***	1 > 2 > 4; 1 > 3 > 4
学习压力	3.000 ± 1.122	2.425 ± 0.913	2.286 ± 1.060	1.931 ± 0.836	17.238***	1 > 2 > 4
适应不良	3.033 ± 1.289	2.346 ± 0.926	2.021 ± 0.803	1.643 ± 0.628	49.654***	1 > 2 > 4; 1 > 3 > 4
情绪波动	3.008 ± 1.174	2.469 ± 0.837	2.397 ± 0.934	1.886 ± 0.720	29.879***	1 > 2 > 4; 1 > 3 > 4
心理不平衡	2.533 ± 1.389	1.871 ± 0.776	1.799 ± 0.844	1.408 ± 0.531	39.773***	1 > 2 > 4; 1 > 3 > 4
总均分	3.024 ± 1.239	2.334 ± 0.797	2.213 ± 0.796	1.724 ± 0.616	48.869***	1 > 2 > 4; 1 > 3 > 4

注：1 = 经常受欺凌，2 = 偶尔受欺凌，3 = 有一次受欺凌，4 = 没有受欺凌。

3.7. 性格类型在中学生心理健康各因子上的比较

方差分析结果显示，性格类型在海南省中学生心理健康各因子上均差异显著。总体而言，内向和比较内向的学生得分高于外向和比较外向的学生(见表 6)。

Table 6. Statistical values of personality types in various factors of middle school students' mental health
表 6. 性格类型在中学生心理健康各因子的统计值

因子	内向	比较内向	外向	比较外向	F	多重比较
强迫症状	2.042 ± 0.821	2.078 ± 0.705	1.762 ± 0.580	1.883 ± 0.661	15.627***	1 > 3; 2 > 3; 2 > 4
偏执	1.876 ± 0.977	1.791 ± 0.740	1.511 ± 0.604	1.613 ± 0.678	14.798***	1 > 3; 1 > 4; 2 > 3; 2 > 4
敌对	1.765 ± 0.923	1.737 ± 0.799	1.540 ± 0.722	1.594 ± 0.699	6.008***	1 > 3; 2 > 3
人际关系紧张与敏感	2.000 ± 0.936	1.994 ± 0.797	1.579 ± 0.641	1.749 ± 0.712	23.408***	1 > 3; 1 > 4; 2 > 4 > 3
抑郁	2.058 ± 1.043	1.992 ± 0.889	1.617 ± 0.736	1.707 ± 0.747	20.138***	1 > 3; 1 > 4; 2 > 3; 2 > 4
焦虑	2.094 ± 1.134	2.099 ± 0.976	1.652 ± 0.803	1.737 ± 0.825	20.906***	1 > 3; 1 > 4; 2 > 3; 2 > 4
学习压力	2.071 ± 0.970	2.142 ± 0.875	1.757 ± 0.768	1.973 ± 0.867	13.282***	1 > 3; 2 > 4 > 3
适应不良	1.842 ± 0.908	1.848 ± 0.692	1.528 ± 0.585	1.656 ± 0.642	16.547***	1 > 3; 1 > 4; 2 > 3; 2 > 4
情绪波动	2.040 ± 0.924	2.118 ± 0.775	1.769 ± 0.671	1.875 ± 0.707	15.352***	1 > 3; 2 > 3; 2 > 4
心理不平衡	1.521 ± 0.788	1.512 ± 0.590	1.359 ± 0.499	1.459 ± 0.589	4.969**	1 > 3; 2 > 3
总均分	1.931 ± 0.858	1.931 ± 0.684	1.607 ± 0.566	1.725 ± 0.614	18.722***	1 > 3; 1 > 4; 2 > 3; 2 > 4

注：1 = 内向，2 = 比较内向，3 = 外向，4 = 比较外向。

3.8. 中学生心理健康状况影响因素的多元线性回归分析

以海南省中学生心理健康总均分为因变量，性别、年级、人际关系、受欺凌情况以及性格类型为自变量，按进入概率为 0.05，剔除概率为 0.10 的检验水准纳入方程，进行回归分析(变量赋值见表 7)。结果发现性别、年级($p < 0.05$)、人际关系、受欺凌情况是海南省中学生心理健康总均分的影响因素，差异具有统计学意义($p < 0.001$)，性格类型对中学生心理健康总均分无影响($p > 0.05$) (见表 8)。

Table 7. Influencing factors and assignment of middle school students' mental health**表 7.** 中学生心理健康影响因素及赋值

影响因素	赋值
性别	女生 = 1, 男生 = 2
年级	初一 = 1, 初二 = 2, 初三 = 3, 高一 = 4, 高二 = 5, 高三 = 6
人际关系	非常好 = 1, 较好 = 2, 一般 = 3, 不好 = 4, 非常不好 = 5
受欺凌情况	经常受欺凌 = 1, 偶尔受欺凌 = 2, 有一次受欺凌 = 3, 没有受欺凌 = 4
性格类型	内向 = 1, 比较内向 = 2, 外向 = 3, 比较外向 = 4

Table 8. Regression analysis of mental health status of middle school student**表 8.** 中学生心理健康状况的回归分析

因变量	自变量	未标准化系数		标准化系数	<i>t</i>	<i>p</i>	R ²	F
		B	标准错误	Beta				
心理健康 总均分	性别	-0.168	0.035	-0.124	-4.822***	<0.001	0.193	50.751***
	年级	0.024	0.010	0.059	2.334*	<0.05		
	人际关系	0.203	0.023	-0.241	8.876***	<0.001		
	受欺凌情况	-0.342	0.031	-0.281	-11.064***	<0.001		
	性格类型	-0.029	0.017	-0.044	-1.662	>0.05		

4. 讨论

结果显示 28.89% 的海南省中学生存在心理健康问题, 该结果稍高于林春燕等人(2017)报道的 25.63%。但低于段云等人(2022)报道的 44.19% 以及徐苗等人(2016)报道的 45.96%。可能是因为不同城市的经济水平会影响中学生心理健康问题的检出率。对于欠发达的城市, 父母更多选择外出打工, 中学生留守情况较常见, 这可能会影响中学生的心理健康水平。

性别变量上, 女生得分均高于男生, 说明女生的心理健康状况比男生差, 与先前研究一致(唐蕾, 应斌, 2020; 雍那等, 2018)。由于青春期的女性比男性更加敏感, 而且受到传统观念的限制, 父母们对她们要求更加严格, 这让她们变得更加胆怯、依赖他人, 从而更容易产生恐惧情绪。因此在中学阶段, 家长或教师应关心女生的心理健康状况。

除了敌对因素, 年级之间的差异在其余九个方面都非常明显。多重比较的总体结果显示高一年级得分高于其他年级, 与前人研究一致(徐夫真等, 2009; 刘亨荣等, 2020)。高一是一个重要的转折点, 在这个充满挑战和机遇的时期, 中学生可能会面临许多心理问题。所以应重点关注高一学生的心理健康状况。

人际关系在各因子上均有显著差异, 而且人际关系越差, 中学生心理健康程度越低, 与秦鹏生等人(2022)研究表明的人际关系与心理健康呈显著正相关一致。拥有一段健康的友谊是非常重要的(燕良轼等, 2018; 李菲菲等, 2012; McFarquhar et al., 2018), 因为它能够帮助你的同伴们建立起积极的情感, 从而增强他们的自信心, 并最终取得成功。但是, 如果一些同伴缺乏健康的友谊, 他们很容易陷入孤独、焦虑的境地, 甚至会被社会上的恶意势力所伤害(胡咏梅, 李佳哲, 2018)。

研究表明, 中学生受欺凌的程度与心理健康状况成正比, 这一结论得到了秦鹏生等人的证实。此外, 他们还发现, 校园冷暴力对中学生的心理健康水平具有显著的影响(冯思, 刘视湘, 2018), 这一发现进一步证实了受欺凌程度与心理问题的检出率之间存在着密切的关联(孙经等, 2017)。所以应注意中学生受欺凌的情况。

性格类型在各因子上均有显著差异。而且内向学生的得分高于外向学生。可能是因为内向的学生更倾向于将事情归因于自身, 过度自省, 而且负向能量未得到及时有效地宣泄, 久而久之, 压抑太多, 会导致心理健康出现问题。因此教师要多关注班级内向的学生。

多元线性回归分析表明,性别、年级、人际关系、受欺凌情况是中学生心理健康总均分的影响因素,而性格类型对中学生心理健康总均分无影响。因此关注点应放在性别、年级、人际关系以及受欺凌情况这几个变量上,从这些变量入手,可以及时了解海南省中学生心理健康状况以及行之有效的干预措施。

5. 对策和建议

依据布朗芬布伦纳的生态系统理论,中学阶段,家庭和学校扮演着关键的环境角色,是直接影响青少年成长的“微系统”。同时,赫尔曼·哈肯的协同理论指出,虽然每个系统都有其独特性,但在整体环境中,系统之间会相互作用和协同。因此,在中学阶段,家庭和学校这两个不同属性的系统,通过相互影响和合作,各因素相互作用、相互反馈,共同对中学生的健康成长产生协同影响(申宏浩,戴斌荣,2022)。因此,有必要从自身、家庭和学校合作的角度制定改善中学生心理健康状况的对策和建议。

(1) 开展针对性的心理健康教育。帮助女生更好地理解 and 应对自己的情绪和心理问题,建立专门针对女生的心理健康支持服务,包括提供女性心理咨询师或心理辅导员,以及组织女性心理健康小组或活动,让她们有一个安全、舒适的空间分享和倾诉;推动性别平等意识的培养,消除对女生的歧视和偏见,让女生在学校中感受到公平和尊重,鼓励女生参与各种活动和项目,提升她们的自信心和自我认同感,培养积极的心态和应对压力的能力,从而减少心理健康问题的产生。

(2) 高一阶段,属于过渡期,可能伴随着学业压力增加、适应新的学习方式和社交圈子的变化,产生一些心理健康问题。因此家长和学校应密切合作,共同关注高一学生的心理健康问题,建立起家校沟通的桥梁,及时交流学生的情况,共同制定有效的解决方案;学校可以针对高一学生开展心理健康教育课程,教导他们有效的应对压力和情绪管理的方法,培养他们的自我调节能力,提高他们的心理韧性和适应能力;帮助高一新生融入新的学习环境,建立友谊和支持网络,减轻他们的学习压力和心理负担。让他们能够更好地适应新的学习和生活环境。

(3) 良好的沟通技巧有助于改善人际关系,减少冲突和误解。学校可以开展解决冲突的培训课程和相关的沟通技巧培训,教导学生如何妥善处理人际关系中的矛盾和纠纷,帮助学生学会有效地表达自己的情感和需求,以及倾听他人的观点和感受;提供心理支持服务,包括心理咨询和心理辅导,为中学生提供一个安全的环境,让他们可以诉说内心的困扰并获得专业的帮助和指导;鼓励中学生参与各种社交活动和团体,例如俱乐部、志愿者活动等,通过参与这些活动,他们可以结识新朋友,拓展人际关系圈子,提升自信心和社交能力。

(4) 建立明确的零容忍欺凌政策并积极执行,确保学生知道欺凌行为是不可接受的,并且采取适当的惩罚措施来应对欺凌者,为受欺凌的学生提供支持和保护,包括提供心理咨询服务、安排安全的上学路线、确保受害者的隐私得到尊重等;学校可以通过课程、讲座、和活动的形式,加强对欺凌问题的教育和意识提升,让学生了解欺凌的危害性,并鼓励他们勇敢地站出来反抗欺凌行为;提供多样化的支持渠道,例如设置匿名举报通道、建立心理健康促进小组等,让学生有多种途径可以寻求帮助和支持。

(5) 帮助每个学生接受自己的个性特点,让内向性格的学生意识到内向并不意味着劣势,鼓励他们发展自己的优点。虽然内向学生可能不太喜欢大型社交活动,但仍然重要的是鼓励他们建立一些亲密的友谊关系,并认识到自己在社交互动中所提供的价值。比如,通过小组活动、志愿者工作或共同兴趣小组来实现;提供机会让内向学生尝试新事物,并逐渐建立自信。例如,可以鼓励他们参加课外活动或社团,以展示自己的技能和兴趣。

6. 结论

综上所述,从中学生自身层面出发探究影响其心理健康状况的一些因素并对此提出对策和建议。

基金项目

海南省教育科学规划课题(编号: QJY20211029)。

参考文献

- 陈秀英, 张旭东, 陈自清, 王芳, 史萍, 洪宝山(1995). 196名初中优差生 SCL-90 评定结果的统计分析. *内蒙古民族大学学报: 自然科学版*, (1), 66-68.
- 段云, 赵琳, 陈高帅, 高晓凤(2022). 四川民族地区中学生心理健康现状及影响因素研究. *实用预防医学*, 29(10), 1182-1186.
- 冯思, 刘视湘(2018). 校园冷暴力对高中生心理健康的影响: 情绪调节的中介作用. *社区心理学研究*, (2), 39-53.
- 郭春荣(1994). 应用 SCL-90 对农村高三学生的测评结果分析. *中国社会医学*, (6), 73.
- 胡胜利(1994). 高中生心理健康水平及其影响因素的研究. *心理学报*, (2), 153-160.
- 胡咏梅, 李佳哲(2018). 谁在受欺凌?——中学生校园欺凌影响因素研究. *首都师范大学学报(社会科学版)*, (6), 171-185.
- 兰文杰(2016). 乌当区中学生心理健康现状调查及对策建议. *贵州民族大学学报(哲学社会科学版)*, (5), 183-193.
- 李菲菲, 罗青, 周宗奎, 孙晓军, 魏华(2012). 大学生羞怯与网络交往依赖的关系: 人际交往困扰的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 20(2), 182-184.
- 林春燕, 陈亚林, 丁万涛(2017). 温州市中学生心理健康状况与生活事件的关系研究. *预防医学*, 29(2), 128-131.
- 林红, 黄乾坤, 佟圣丽(2022). 家庭功能及应激感受对青少年心理健康状况的影响. *中国儿童保健杂志*, 30(12), 1380-1384.
- 刘亨荣, 郑红, 李雪, 吴继承, 李先元(2020). 青海大通县少数民族中学生文化疏离感与心理健康的关系. *中国学校卫生*, 41(3), 383-385, 390.
- 刘洋, 邓晨卉, 吉园依, 张宇, 刘巧兰(2018). 农村青少年的心理健康与网络行为. *中国心理卫生杂志*, 32(2), 148-154.
- 秦鹏生, 吴新兰, 吴兵, 信中贵, 李曙光(2022). 校园冷暴力与中学生心理健康的关系: 人际关系的中介作用. *合肥师范学院学报*, 40(3), 42-46, 75.
- 申宏浩(2023). *家校协同视域下青少年学生心理健康现状及提升对策研究*. 硕士学位论文, 西宁: 青海师范大学.
- 申宏浩, 戴斌荣(2022). 家校协同预防青少年心理危机. *盐城师范学院学报(人文社会科学版)*, 42(6), 63-69.
- 孙经, 李凤娟, 杨汴生, 何健, 王旭(2017). 河南省受欺侮初中生心理健康状况分析. *现代预防医学*, 44(21), 3900-3905, 3909.
- 唐蕾, 应斌(2020). 新冠肺炎疫情时期中学生心理健康状况及影响因素调查分析. *中小学心理健康教育*, (10), 57-61.
- 王极盛, 李焰, 赫尔实(1997). 中国中学生心理健康量表的编制及其标准化. *社会心理科学*, (4), 15-20.
- 吴慧攀(2019). *中国心理亚健康青少年体质健康及其影响因素的研究*. 博士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 锡宏光, 李树清, 秦毅(1997). 50名毕业生高考前 SCL-90 评定结果分析. *内蒙古科技与经济*, (5), 49.
- 徐夫真, 张文新, 张玲玲(2009). 家庭功能对青少年疏离感的影响: 有调节的中介效应. *心理学报*, 41(12), 1165-1174.
- 徐苗, 邱如梅, 艾尼瓦尔·阿布力孜, 米热古丽(2016). 新疆塔城牧区与非牧区哈萨克族中学生心理健康状况比较. *中国学校卫生*, 37(7), 1095-1097.
- 燕良弼, 王小凤, 李桃, 郑红, 徐琳琳(2018). 中学生人际关系对学习投入的影响机制研究. *中国临床心理学杂志*, 26(1), 123-128.
- 杨苗苗(2016). 负性生活事件感受对中学生心理韧性与健康关系的中介作用. *中国健康心理学杂志*, (12), 1889-1892.
- 雍那, 任玉玲, 王春元, 杨仕龙, 唐雷, 丁祥洪, 喻元凤(2018). 南充市中学生心理健康状况调查. *中国健康心理学杂志*, (10), 1592-1597.
- McFarquhar, T., Luyten, P., & Fonagy, P. (2018). Changes in Interpersonal Problems in the Psychotherapeutic Treatment of Depression as Measured by the Inventory of Interpersonal Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 108-123. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.09.036>