

中小学生心理健康状况调查与教育策略： 以九江市某学校为例

胡 倩 王 笑 夏伟豪 龚佳奕 陶爱华

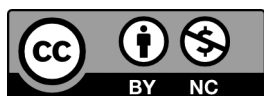
江西科技师范大学，南昌

摘 要 | 中小学生心理健康问题早已获得重点关注，为此家校社协同育人机制旨在通过学校、家庭及社会三方面，围绕共同的目标相互配合，整合资源，平等合作，发挥各自的资源优势，创造最有利于学生成长的教育生态环境，实现教育目标过程和结果的统一。本研究采用华东师范大学周步成修订的心理健康诊断测验（MHT），调查江西省九江市某学校中的349名中小學生。结果显示：（1）有较严重心理健康问题的学生检出率为6.9%；分量表有一项或一项以上存在问题的学生总检出率为54.2%，其中学习焦虑的检出率最高；（2）不同学段中小学生的学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、过敏倾向、身体症状、冲动倾向和总焦虑强度的得分存在差异，具有统计学意义。启示：基于当前中小學生存在的心理健康问题，要明确家校社协同育人机制的重要性，三方应积极采取相应措施，提高心理健康教育的实效性，构建政府推动、学校协同主导作用、社会支持、家庭尽责的新的教育样态。

关键词 | 中小學生；心理健康；家校社；协同育人

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



近年来，受各种因素影响，中小學生心理健康问题频发，得到社会各界广泛关注。党和国家高度重视下一代的心理健康工作，党的二十大报告中强调要“重视心理健康和精神卫生”。为全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养，教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》中也提到“随着经济社会快速发展，学生成长环境不断变化，叠加新冠疫情影响，学生心理健康问题更加凸显”并部署了相关重点工作，进一步为家校社协同加强学生心理健康工作指明了方向。通过整合以往研究发现，关于中小學生心理健康方面

基金项目：江西科技师范大学大学生创新创业训练计划项目资助（项目编号：S202311318041）。

通讯作者：陶爱华，江西科技师范大学讲师，研究方向：学习心理、教育心理。

文章引用：胡倩，王笑，夏伟豪，等. 中小學生心理健康状况调查与教育策略：以九江市某学校为例[J]. 中国心理学前沿，2024，6（9）：1621-1628.

<https://doi.org/10.35534/pc.0609181>

的研究有一定程度的增加^[1-9]，表明目前社会对于中小学生学习心理健康的重视程度有所提高。据相关数据显示，全国各省抑郁症患病率存在差异，对中小学生的心理状态影响随地区不同有较大波动，其中高考大省、人口大省往往抑郁症患病率较高。江西省作为高考大省之一，数据显示省内的抑郁症患病率达到9%。2023年有记者在江西省九江市采访了解到，不少学生因疫情焦虑叠加青春期生理发育突变期和心智发育高峰期而心理健康状况欠佳，从而进一步加重焦虑和抑郁情绪，致使厌学、手机或网络成瘾、焦虑、抑郁，甚至轻生等。因此开展相关研究，对中小学生学习心理健康现状进行调查。发挥家校社协同作用，对促进中小学生学习心理健康发展十分必要。

1 研究方法

1.1 调查对象

采取随机抽样的方法，选取江西省九江市某学校为研究对象，从小学中5年级随机抽取三个班，再从初中随机抽取两个班，高中随机抽取一个班，实测学生共计405人。调查人员回收问卷并进行整理，除却部分缺失数据问卷和无效问卷（效度量表 ≥ 7 ），最终有效问卷为349份，有效回收率为86.1%。

1.2 调查方法

采用问卷调查法进行数据收集，问卷采用华东师范大学周步成等编制的心理健康诊断测验（MHT）^[10]作为调查工具。全量表共100个题目，由8个内容量表和1个效度量表构成。这8个内容量表包括学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向和冲动倾向。本次问卷采用两级计分法，答案为“是”则计“1”分，答案为“否”则计“0”分。根据全量表的测量结果，总分 ≥ 65 分表明存在较为严重的心理健康问题，需要进行适应的心理辅导与治疗。此外，被试在各分量表上得分 ≥ 8 分的表示在该项目上有症状，可能适应不良，需制订相应的指导计划。本次调查问卷的效度量表，得分 ≥ 7 分的同学视为回答问卷不真实，其测试结果作废。

1.3 统计分析

用SPSS 25.0统计软件对全部测试数据进行描述统计、单因素方差分析、事后检验等。

2 结果与分析

2.1 中小学生学习心理健康总体水平分析

描述统计表明，在本次调查的349名中小学生学习中，检出有较严重心理健康问题（总量表分 ≥ 65 分，即高焦虑水平）的学生共24人，占调查人数的6.9%；存在一定心理问题（ $35 \leq$ 总量表分 < 65 ，中等焦虑水平）的有147人，占总人数的42.7%，如表1所示。

表 1 中小学生学习心理健康问题检出率 (N=349)

Table 1 Detection rate of mental health problems in primary and middle school students (N=349)

	高焦虑水平 (总量表分 ≥ 65 分)			中等焦虑水平 ($35 \leq$ 总量表分 < 65)		
	小学	初中	高中	小学	初中	高中
人数	7	17	0	53	52	42
总人数/检出率	24/6.9%			147/42.7%		

表2显示,以分量表 ≥ 8 为界限,有163名学生表现出学习焦虑症状,占总人数的46.7%,这也是目前中小学生学习主要存在的心理问题。各分量表的检出率大小依次排序为:学习焦虑、过敏倾向、身体症状、自责倾向、对人焦虑、冲动倾向、恐怖倾向、孤独倾向。在8个分量表中至少有一项及以上 ≥ 8 的中小学生学习有189人,占总人数的54.2%,表明在这些中小学生学习中,至少存在一项或一项以上有心理健康问题的人数较多,对此应持积极关注的态度。

表 2 中小学8个分量表心理健康问题检出率 (N=349)

Table 2 Detection rate of mental health problems in 8 subscales in primary and secondary schools (N=349)

	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
人数	163	34	12	47	71	55	12	17
检出率 (%)	46.7	9.7	3.4	13.5	20.3	15.8	3.4	4.9

2.2 不同学段的中小学生学习心理健康问题比较

调查发现,不同学段的中小学习生在总体心理健康状况存在差异。除恐怖倾向之外,在心理健康问题的其余各个维度上不同学段的中小学习生都存在着显著的差异,如表3、表4、表5、表6所示。经过Tukey事后检验,表明在学习焦虑、对人焦虑、过敏倾向、身体症状、孤独倾向、冲动倾向,以及总焦虑强度上,初中生和高中生得分均显著高于小学生;但是在恐怖倾向上,不同学段的学生得分差异并不显著。

表 3 小学8个分量表心理健康问题检出率 (N=159)

Table 3 Detection rate of mental health problems in 8 subscales of primary schools (N=159)

	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
人数	62	10	2	17	19	17	4	8
检出率 (%)	39.0	6.3	1.3	10.7	11.9	10.7	2.5	5.0

表 4 初中8个分量表心理健康问题检出率 (N=128)

Table 4 Detection rate of mental health problems in 8 subscales of junior high school (N=128)

	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
人数	64	18	8	22	35	25	7	7
检出率 (%)	50.0	14.1	6.3	17.2	27.3	19.5	5.5	5.5

表 5 高中8个分量表心理健康问题检出率 (N=62)

Table 5 Detection rate of mental health problems in 8 senior high school subscales (N=62)

	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
人数	37	6	2	8	17	13	1	2
检出率 (%)	59.7	9.7	3.2	12.9	27.4	21.0	1.6	3.2

表 6 不同学段中小学生学习心理健康问题的差异比较 (M±SD)

Table 6 Comparison of mental health problems between primary and middle school students (M±SD)

	小学 (N=159)	初中 (N=128)	高中 (N=62)	F
学习焦虑	6.47±4.13	7.73±3.95	8.11±3.13	5.60**
对人焦虑	2.98±2.69	4.13±2.71	4.56±2.33	10.88***
孤独倾向	1.55±1.94	3.12±2.52	2.84±2.14	19.73***
自责倾向	3.57±2.74	4.38±2.93	4.45±2.46	3.94*
过敏倾向	4.19±2.70	5.55±2.65	5.92±2.33	14.21***
身体症状	3.25±2.96	5.09±3.25	5.21±2.57	16.96***
恐怖倾向	1.91±2.35	2.31±2.5	2.27±2.24	1.19
冲动倾向	1.55±1.95	2.94±2.52	2.85±2.10	16.48***
总焦虑强度	29.98±17.70	39.55±18.45	41.02±12.97	14.84***

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

3 讨论

3.1 中小学生学习心理健康整体发展状况

本次调查结果显示，江西省九江市中小学生学习有较严重心理问题的总检出率为6.9%，存在一定心理问题的总检出率为42.7%，至少有一项及以上在8个分量表中有症状的总检出率为54.2%。俞国良等对2010—2020我国小学生心理健康状况进行元分析，发现我国小学生心理健康状况整体尚好，但不同地区仍存在差异^[11]，基于同样的研究工具（MHT），湖南、广西、黑龙江、安徽、山东、贵州、云南、广东、福建等地的研究发现存在严重心理问题的中小学生学习检出率在1.43%~10.5%之间。采用MHT对学生施测得出的中小学生学习具有较严重心理问题的比例介于1.8%~19.12%之间，说明江西省九江市中小学生的心理问题还是普遍存在的，而有较严重心理问题的比例处于中间水平^[12]。

3.2 不同学段中小学生学习心理健康问题的差异

调查结果显示，不同学段的心理健康状况具有明显差异性。初中生和高中生的学习焦虑、对人焦虑、过敏倾向、身体症状、冲动倾向、孤独倾向，以及总焦虑强度显著高于小学生，说明初中生和高中生的心理问题更严重。即将面临中考和高考的初中生和高中生学习压力陡升，考试焦虑显著，同时父母和教师对其考上大学甚至名校等各种期待更加加重了他们的心理过敏以及身体症状情况，更甚可能影响到其正常的人际交往。再者，进入青春期，来自学习的压力持续增强，高中生和初中生会有更

敏感的心理状态，显然更容易冲动地待人处事。在青春生理发育突变期和心智发育高峰期，不少初中生和高中生格外注重容貌形象，对外在事物有些敏感且容易自卑，而高中学生又因更加繁重的学业、周围环境中骤然加大的压力，以及常看重高考作为人生的转折点表现比初中学生更加学习焦虑，可能因此在对人焦虑和学习焦虑上，初中生和高中生得分较高；而在孤独倾向和身体症状上，中学阶段得分较高，可能主要是因过于重视考试产生考试焦虑，从而造成各种身体不适的症状反应，也可能因该学段正处于青春发育期，在行为表现上更为明显；在冲动倾向和过敏倾向方面，初中和高中得分较高，这可能与在青春期中存在的逆反心理以及骤然变大的学习压力有关，有研究表明遭遇校园欺凌、家庭暴力、心理健康问题等因素容易导致农村小学生、初中生学习压力增大^[13]；此外，在恐怖倾向和总焦虑强度上，处于中学阶段的学生得分较高，需要有针对性地进行个人心理辅导以及团体心理辅导并格外关注其心理状态动向。

4 教育策略

4.1 发挥家校社协同作用，减少学生冲动、敏感的行为

本次调查研究发现，学生的冲动倾向和过敏倾向在校园欺凌中有一定的体现，通过发挥家校社协同作用，减少校园欺凌行为，从而促使学生心理健康发展。在学校层面，完善学校相关奖惩制度和老师开展干预欺凌行为的培训。建立良好师生关系、秩序纪律和营造更好的校园环境。教师在课堂以及平时对学生传输正确的社会道德准则，并且以身作则，用自身行为言传身教，让学生控制自己的情绪，形成正确的善恶观念和道德准则。学校也可以开设针对性课程，经常全面、正规的教育引导。同时学校可以通过预防校园欺凌的方式降低学生的冲动倾向。教师可以通过鼓励赞扬和开展团体角色扮演活动增强学生的自信心和人际交往能力；同时组建辅导小组，进行人际冲突情境策略训练，对受到欺负的学生进行个别心理辅导，增强学生的心理安全感。在家庭层面，家长起模范作用，增强相关意识，由于家庭教养方式较大影响学生校园欺凌经历^[14]，改进教养方式也是重中之重；发挥社会作用，宣传校园欺凌的弊端，展开校园欺凌调查，完善相关法律法规。同时建立学生的社会共情感，通过学校适当组织学生在校外进行研学活动，让学生感受到冲动倾向带来的危害，从而避免产生冲动倾向。

4.2 发挥家校社协调作用，缓解学生学习焦虑

我国中小学生的首要心理问题是学习焦虑，并且衍生出相关自责倾向^[15]，同时，缓解教育焦虑需要学校家长社会共同理性看待这个问题^[16]。在学校层面，老师应因材施教，对不同学生进行相应的措施，缓解学习压力。情绪较高的学生可以让他们进行一定的脱敏练习来增加他们对学业压力的承受力，降低学习困难造成的负面影响；内向的学生可以通过建立起同学互助小组，让乐于表达的学生带动内向的学生，彼此互助，构建良好的同学关系。同时教师可以适当控制考试测评的频率，引导学生正确地看待考试。此外，教师自身的焦虑会影响学生的学习氛围，应该让学生和教师一起创造学习的价值。教师应引导学生自主学习，提高学生学习的主动性，并且创建一个能够包容认知歧义的学习平台和评价方

式。在家庭层面，家长的言行会对学生产生重要的影响，家长在对孩子进行学业评价时，应该鼓励多于批评。家长可以合理期待学生的成长目标，保持心态平稳，以平常心支持学生发展。在社会层面，中小学生的学习受到全体社会的关注，也受到了社会支持的影响。中小学生的学习过程中，会受到中、高考以及其他考试的学习压力从而产生一定的学习抑郁、焦虑。而社会支持在中小学生的学习与抑郁、焦虑的关联中起到一定的中介作用，家庭和学校作为重要的社会环境成分，应该针对其特点，给予更多的支持。因此，在学校和社会方面，可以开展相关职业教育启蒙课程，与社会企业进行交流参观，为学生提供多样的职业实践体验。学生可以通过了解感兴趣的职业，选择相关基础技能进行学习再进行评判以达到抵消部分笔试分数的目的，从学习感兴趣方面找到自己可以创造出的价值，从而真正缓解中小学生的学习焦虑、自责问题。

4.3 发挥家校社联动作用，改善学生人际关系

立足学校，联动社会，服务家庭。家校社协同能促进学生全面发展。从学校层面，学校开展学生与家长一起的班会宣传教育活动，培养学生自信以及人际交往能力，如观察性格互补的同学组成生活学习互助小组，以及创建班级墙一类可以诉说学生需求或者交流的地方，通过因地制宜的匿名或者自愿公开的方式，用关爱和谐营造温馨的班级氛围；从家庭层面，增加家庭亲密度，构建良好的家庭成员关系，和谐的家庭氛围，从而促使学生形成良好的性格利于其在同伴交往的过程中自然融入，同时发展学生亲社会行为，为学生树立良好榜样，促使学生。由于长时间沉溺在网络世界，会加重孤独感，陷入恶性循环^[17]，在社会层面，优化网络环境，完善网络管理体制，进一步限制青少年的网络游戏时间，促使学生与家庭成员和同伴进行交流。利用社会故事背景开展社会活动，让学生通过阅读、看电影等方式为学生树立榜样模范，干预学生的孤独倾向。

参考文献

- [1] 朱智佩, 方黎, 裘建萍, 等. 上海市某区小学生学校适应影响因素分析 [J]. 蚌埠医学院学报, 2023, 48 (4): 507-511.
- [2] 周建兵, 庞雅欣, 周险峰, 等. “双减”背景下湖南省中小学生心理健康现状的调查与分析——以某县中小学为例 [J]. 当代教育理论与实践, 2022, 14 (6): 24-32.
- [3] 胡雄伟, 童建文, 沈庆. 中小学生数字化心理辅导体系模式构建研究——以龙游县“走心驿站”为例 [J]. 中国教育技术装备, 2022 (21): 24-27.
- [4] 张海钟, 宋众琴, 王兴双等. 甘肃省域中小学生基于心理健康与心理素质的身体健康差异比较分析 [J]. 兰州工业学院学报, 2022, 29 (5): 136-143.
- [5] 邓美荣, 张振峰, 马丽娜, 等. 哈尔滨市中小学生心理健康现状调查 [J]. 中国卫生工程学, 2022, 21 (4): 573-576.
- [6] 曹薇. 贵州省小学生心理健康现状调查及建议 [J]. 兴义民族师范学院学报, 2022 (3): 45-50.
- [7] 杨钰立. 贵州省中学生心理健康素养与心理亚健康关系模型构建及干预研究 [D]. 贵州医科大学, 2023.
- [8] 杨子珺, 张婷婷. 衡水市中学生学业压力、父母支持和心理健康关系研究 [J]. 成才之路, 2022

- (14): 52-54.
- [9] 魏凤英, 王佳宁, 贺雯婷. 青海省中小学生心理健康的现状调查及对策研究[J]. 青海师范大学学报(社会科学版), 2022, 44(3): 145-153.
- [10] 周步成. 心理健康诊断测验手册[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1991.
- [11] 黄潇潇, 张亚利, 俞国良. 2010—2020中国内地小学生心理健康问题检出率的元分析[J]. 心理科学进展, 2022(5): 953-964.
- [12] 郑江翠, 郑传芹. 鄂西北地区中高年级小学生心理健康现状调查——以十堰市为例[J]. 汉江师范学院学报, 2023(4): 139-144.
- [13] 林毅翔, 贾至慧, 文小桐, 等. 江西省农村小学生和初中生学习压力现状及其影响因素[J]. 医学与社会, 2019(10): 102-106.
- [14] 朱晓文, 王凯丽, 任围. 家庭教育的力量: 父母教养方式如何影响校园欺凌[J]. 中国青年研究, 2023(3): 108-118.
- [15] 卫萍, 许成武, 刘燕, 等. 中小学生心理健康状况的调查分析与教育策略[J]. 教育研究与实验, 2017(2): 91-96.
- [16] 钱洁, 缪建东. 破解家长教育焦虑的可能路径: 构建促进学生全面发展的教育评价体系[J]. 中国教育学刊, 2021(9): 38-43.
- [17] 张琳. 国内大学生孤独感研究进展[J]. 心理月刊, 2023, 18(12): 228-232.

Survey on the Mental Health Status of Primary and Secondary School Students and Educational Strategies: A School in Jiujiang City as an Example

Hu Qian Wang Xiao Xia Weihao Gong Jiayi Tao Aihua

Jiangxi Science & Technology Normal University, Nanchang

Abstract: The mental health of primary and secondary school students has long been a major concern, and the cooperative parenting mechanism of home, school, and society aims to realize the unity of the process and results of education through the collaboration of school, family, and society around a common goal, the integration of resources, and the cooperation of equals, giving full play to the advantages of their respective resources, to create an educational ecological environment that is most favorable to the growth of the students. In this study, 349 primary and secondary school students in a school in Jiujiang City, Jiangxi Province, were surveyed using the Mental Health Diagnostic Test (MHT) revised by Zhou Bucheng of East China Normal University. The results showed that: (1) The detection rate

of students with more serious mental health problems was 6.9%; the total detection rate of students with one or more problems on the subscales was 54.2%, with the highest detection rate of learning anxiety; (2) The differences in scores of learning anxiety, anxiety toward others, loneliness tendency, allergic tendency, physical symptoms, impulsive tendency and total anxiety intensity among primary and secondary school students of different school ages were statistically significant. statistical significance. Inspiration: Based on the current mental health problems of primary and secondary school students, it is important to clarify the importance of the collaborative parenting mechanism of home, school and society, and the three parties should actively take corresponding measures to improve the effectiveness of mental health education, and to build a new educational paradigm that is promoted by the government, synergized with the leading role of the school, supported by the society, and dutifully carried out by the family.

Key words: Primary and secondary school students; Mental health; Home, school and community; Collaborative parenting