

福建省中学毕业班学生心理健康状况 调查及教育对策

谢维兴

(福州第八中学,福建 福州 350004)

摘要 从福建省七个城市9所中随机抽取初三和高三年段学生1430人,采用王极盛教授编制的《中学生心理健康量表》进行调查,得到有效问卷1220份。经对统计结果的分析,得出结论:福建省中学毕业班学生的心理健康状况较差。建议教育部门和学校要重视学生的心理健康,要通过多种途径对毕业班学生进行心理疏导,提高初、高三心理健康教育工作的质量和效率。

关键词 福建省;中学毕业班;心理健康;教育对策

接近中考、高考,面临着来自考试、教师、家庭、自身等方面的压力,中学毕业班学生的心理健康状况已成为我们不可忽视的重要问题。本调查试图通过量表调查了解福建省中学毕业班学生的心理健康状况,为教育主管部门和学校提供有针对性的建议,提高学校心理健康教育水平,减少毕业班学生的心理问题,达到减压助考的效果。

一、对象与方法

1.对象。从福建省七个城市的9所中学随机抽取初三和高三年段1430名学生为被试,得到有效问卷1220份,其中高三学生893人,初三学生327人;男519人,女617人(有94人性别漏填);城市学校689人,农村学校531人。9所中学中一级达标中学2所,二级达标中学2所,三级达标中学1所,普通中学3所。

2.方法。采用问卷测查。所使用的问卷为我国中国科学院心理研究所王极盛教授编制的《中学生心理健康量表》。该量表共测查10个症状因子。

本调查采用集体施测的方式进行,学生填写完问卷后,使用SPSS17.0进行统计分析。

二、结果

1.福建省毕业班学生心理健康量表总均分及各因子分的分布情况

总均分达到临界值的人数为50.66%。各因子存在阳性症状的人数比例分别为:学习压力(68.6%)、情绪不平衡(64.5%)、适应不良(57.7%)、强迫症状(55.4%)、焦虑(53.3%)、人际关系敏感(48.3%)、心理不平衡(42.6%)、抑郁(42.1%)、偏执(38.7%)、敌对(38.4%)。从结果看:(1)总均分超过临界值的人数超

过总人数的一半;(2)毕业班学生在“学习压力”与“情绪不平衡”两个因子上人数比例远超其它因子;(3)各因子存在阳性症状的人数均超过38%。

无论从总均分的结果还是各项因子分的结果看,毕业班学生的心理问题都比较严重。福建省毕业生最突出的心理问题为学习压力大、心理不平衡、强迫、焦虑。(见表1)

表1福建省中学毕业班学生的心理健康量表各因子分及总均分的分布情况(人数、百分比)

| | 2>T | | 3>T≥2 | | 4>T≥3 | | T≥4 | | T≥2 | |
|-------|-----|-------|-------|------|-------|------|-----|-----|--------|-------|
| | 正常 | | 轻度 | | 中度 | | 重度 | | 存在心理问题 | |
| | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % |
| 强迫 | 544 | 44.6 | 565 | 46.3 | 106 | 8.7 | 5 | 0.4 | 676 | 55.4 |
| 偏执 | 746 | 61.1 | 416 | 34.1 | 53 | 4.3 | 4 | 0.3 | 474 | 38.7 |
| 敌对 | 752 | 61.6 | 387 | 31.7 | 68 | 5.6 | 13 | 1.1 | 468 | 38.4 |
| 人际敏感 | 630 | 51.6 | 480 | 39.3 | 94 | 7.7 | 16 | 1.3 | 590 | 48.3 |
| 抑郁 | 706 | 57.9 | 406 | 33.3 | 94 | 7.7 | 14 | 1.1 | 514 | 42.1 |
| 焦虑 | 569 | 46.6 | 503 | 41.2 | 124 | 10.1 | 24 | 2.0 | 651 | 53.3 |
| 学习压力 | 385 | 31.6 | 595 | 48.9 | 202 | 16.6 | 38 | 3.1 | 835 | 68.6 |
| 适应不良 | 516 | 42.3 | 599 | 49.1 | 99 | 8.1 | 6 | 0.5 | 704 | 57.7 |
| 情绪不平衡 | 434 | 35.6 | 610 | 50.0 | 157 | 12.9 | 19 | 1.6 | 786 | 64.5 |
| 心理不平衡 | 701 | 57.4 | 428 | 35.1 | 84 | 6.9 | 7 | 0.6 | 519 | 42.6 |
| 总均分 | 641 | 49.03 | 521 | 40.9 | 54 | 8.86 | 4 | 0.3 | 579 | 50.66 |

2.福建省中学毕业班学生心理健康水平的性别、年级、城村学校、级别比较

男女生在偏执、抑郁、学习压力、心理不平衡四个因子中存在显著性差异,其中男生在偏执、学习压力、心理不平衡三个因子的得分高于女生,而女生在抑郁因子的得分则高于男生。高三和初三学生在敌对、抑郁、焦虑、适应不良四个因子中存在显著性差异,其中

心理健康教育

高三学生抑郁、焦虑、适应不良三个因子的得分高于初三学生,而初三学生的敌对分数远远高于高三组。(见表2)

表2 福建省中学毕业班学生心理健康水平的性别、年级比较(X±S)

| | 性别 | | t | 年级 | | t |
|--------|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|---------|
| | 男 | 女 | | 高三 | 初三 | |
| 强迫 | 2.08±.590 | 2.06±.595 | .38 | 2.06±.591 | 2.09±.570 | -.95 |
| 偏执 | 1.88±.578 | 1.81±.599 | 2.00* | 1.84±.574 | 1.85±.625 | -.34 |
| 敌对 | 1.89±.668 | 1.83±.654 | 1.40 | 1.81±.536 | 1.94±.690 | -.315** |
| 人际关系敏感 | 2.02±.676 | 1.96±.665 | 1.65 | 2.00±.667 | 1.96±.664 | .87 |
| 抑郁 | 1.87±.648 | 1.99±.681 | -2.91** | 1.98±.648 | 1.84±.703 | 3.39*** |
| 焦虑 | 2.09±.703 | 2.08±.733 | .15 | 2.13±.718 | 1.99±.715 | 3.05** |
| 学习压力 | 2.39±.799 | 2.28±.723 | 2.43* | 2.32±.743 | 2.36±.781 | -1.02 |
| 适应不良 | 2.12±.599 | 2.06±.590 | 1.76 | 2.12±.582 | 1.98±.611 | 3.73*** |
| 情绪不平衡 | 2.27±.653 | 2.19±.656 | 1.88 | 2.22±.636 | 2.00±.690 | .53 |
| 心理不平衡 | 1.98±.647 | 1.86±.884 | 2.57** | 1.92±.813 | 1.88±.656 | .72 |
| 总均分 | 2.06±.490 | 2.01±.513 | 1.54 | 2.04±.491 | 2.01±.509 | .90 |

3. 不同级别的学校学生心理健康问题比较分析

城市学校和农村学校学生的差异最大,在偏执、敌对、抑郁、焦虑、学习压力、适应不良、情绪不平衡、总均分8个因子的得分中都存在显著性差异,其中城市学校学生每个因子的得分都大于农村学校的学生。从学校级别上来看,一级达标中学和二级达标中学学生的心理健康状况比三级达标中学和未达标中学的学生差,其中敌对和学习压力两个因子存在显著性差异。(见表3)

表3

| | 城村学校 | | t | 级别 | | t |
|--------|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|--------|
| | 城市 | 农村 | | 一级、二级 | 三级、普通 | |
| 强迫 | 2.08±.593 | 2.05±.576 | .74 | 2.05±.597 | 2.07±.581 | -.56 |
| 偏执 | 1.88±.624 | 1.79±.534 | 2.55* | 1.88±.695 | 1.82±.541 | 1.37 |
| 敌对 | 1.90±.691 | 1.77±.593 | 3.70*** | 1.93±.711 | 1.81±.628 | 2.68** |
| 人际关系敏感 | 2.01±.699 | 1.95±.621 | 1.50 | 2.01±.765 | 1.97±.625 | .88 |
| 抑郁 | 2.00±.729 | 1.87±.567 | 3.27*** | 1.96±.717 | 1.94±.645 | .46 |
| 焦虑 | 2.13±.763 | 2.05±.658 | 1.98* | 2.13±.795 | 2.08±.689 | 1.09 |
| 学习压力 | 2.38±.767 | 2.26±.730 | 2.87** | 2.41±.816 | 2.30±.727 | 2.10* |
| 适应不良 | 2.13±.624 | 2.02±.545 | 3.26*** | 2.11±.682 | 2.08±.556 | .78 |
| 情绪不平衡 | 2.28±.687 | 2.14±.591 | 3.97*** | 2.26±.711 | 2.20±.626 | 1.23 |
| 心理不平衡 | 1.94±.888 | 1.86±.592 | 1.71 | 1.86±.674 | 1.92±.808 | -1.28 |
| 总均分 | 2.07±.531 | 1.98±.442 | 3.44*** | 2.06±.569 | 2.20±.466 | 1.66 |

4. 不同因素进入福建省中学毕业班学生心理健康状况的回归方程的变量

通过对学校的级别、男女、城市和农村学校、年级的多元线性分析,发现只有城市和农村学校一项进

入回归方程,贡献率为9.6%。(见表4)

表4 不同因素进入福建省中学毕业班学生心理健康状况的回归方程的变量

| 自变量 | R | R square | F | β | T |
|------|-------|----------|--------|-------|-----------|
| 城村学校 | 0.096 | 0.009 | 11.307 | -.096 | -3.363*** |

三、结果及原因分析

1. 福建省中学毕业班学生总体心理健康状况

福建省毕业班学生的心理问题都比较严重。福建省中学毕业班学生最突出的心理问题为学习压力大、心理不平衡、强迫、焦虑。

2. 福建省中学毕业班学生心理健康状况的内部比较

除了抑郁一个因子外,男生的其它因子和总均分都高于女生。高三学生的心理健康状况比初三学生差,特别是在抑郁、焦虑、适应不良方面。城市学校学生的心理健康状况远远低于农村学校的学生。

3. 原因分析

生理因素:(1)身心发展问题。初三学生正处于青春期,身体的快速成长会影响他们心理的发展,使他们感觉到莫名的焦虑、烦躁等,而这些情绪又可能影响他们的行为,具体可能表现在他们对父母的反抗和对其他人的敌意上(从表2中我们可以看出初三学生在敌对因子上的得分比高三学生高)。(2)中学毕业班的很多学生不能很好地处理自身与环境的关系,容易产生适应不良等症状。(3)男女学生之间的生理差异。如表3表明的影响男女的心理健康状况的主要的因子是不同的。这可能与男女生的性别特点有关,男生比女生更理性,但男生面临的社会压力也大,也是男生在偏执、学习压力、心理不平衡三个因子的得分高于女生的重要原因;而女生平时比较情绪化、敏感,这可能是造成她们抑郁的一个主要原因。

学校、家庭因素:初、高三学生面临升学的压力。因而学校对他们在学习方面的要求比其他年级的学生要求要高得多。家庭因素则表现为父母的教育观念、父母对考试的重视程度、父母对孩子的要求以及父母与孩子的沟通交流方式有关。

由前面的分析我们知道,学校因素特别是学校的所在地是城市还是农村与中学毕业班学生的心理健康状况有关联。这可能由个人、学校因素和家庭因素共同引起:(1)城市孩子对考上大学的期望值高;而农村孩子中,家庭条件好、成绩好的孩子大多进入城市学校就读,留在农村学校的孩子要么家庭条件要么业

基础较差,对自我期望值也较低。(2)城市和农村家庭的教育理念不一样。城市家庭的家长对孩子的教育更重视,更多地要求孩子考上好大学,而农村家庭的家长则更强调孩子的自主性,不把上大学看成孩子唯一的出路。(3)城市学校对教学的要求和对学生的要求也较农村学校高。

心理因素:心理因素是引起心理问题的主要因素。(1)性格因素。性格上对自己要求严格、追求完美、情绪不稳定、固执的学生遇到压力时更容易出现心理问题。(2)认知偏差。毕业班学生对前途、对学习、对考试的认知偏差是造成其心理问题的最重要因素。(3)心理承受力。主要指学生面对挫折时所表现出来的心理,情感等状态。对挫折的处理不当也是中学生产生心理问题的一个重要原因,心理问题多的孩子,心理承受力也差。(4)自我效能感。自我效能感是个体对自己能力的看法。高自我效能感的人在处理问题和面对压力的时候,能更轻松,及时消除对身体和心理不利的影响因素。

四、讨论及对策

1. 对福建省中学毕业班学生心理健康状况的正确认识

首先,有超过总人数一半以上学生存在不同程度的心理问题。学生心理问题的主要表现为:学习压力大引发的焦虑、敌对、心理不平衡。城市学校学生比农村学校学生心理问题更严重。

其次,学生心理问题是一个动态的过程。教育者可以通过引导、疏导、教育改善毕业班学生的心理健康状况。

2. 对策

(1)教育部门和学校要重视心理健康教育,不仅要重视学生的学业成绩,更要加大对毕业班学生的心理辅导的力度,提高初、高三心理健康教育工作的质量和效率。比如,在毕业班学生开展减压助考的讲

座、团体辅导活动等,这些活动,有助于毕业班释放压力、调节情绪,更有效地学习、备考,促进他们的心理健康水平。

(2)针对毕业班学生开展职业生涯辅导活动,帮助毕业班学生认识自我、认识职业、认识未来的发展趋势,更好地达成以下五个目标:为成人做准备、为未来公民做准备、为终身发展做准备、为升学做准备、为就业准备。

(3)学校要发挥家校合作的功能,针对毕业班的家长做好宣传、教育工作,使家庭成为毕业班学生最有力的支持系统。如针对毕业班学生家长开展“陪孩子走过初(高)三”“从容面对六月天”等内容的讲座,也可以给毕业班的学生家长发放心理健康教育材料,让家庭成为孩子成长的有力后盾。

(4)利用现在发达的网络教育平台,开设“空中课堂”。“空中课堂”以视频、音频的形式,以毕业班家长和学生为对象,开设诸如“学法指导”“志愿填报”“心理调适”等内容的课程,为毕业班的孩子减压助考增添助力。

(5)以毕业班的教师为对象,开展“毕业班学生常见的心理问题解决”“如何与学生沟通”“如何开展心理健康教育主题班会”“如何开展生涯辅导”等内容的培训,加强毕业班教师的助人技能,减少师源性伤害。

参考文献:

- [1]北京大学心理学系PES项目组.心理测量工具箱2.1版使用手册[Z].2004.
- [2]张拓书.心理建库状况评定中的误差来源[J].内蒙古师大学报(哲社版),2001(6).
- [3]高平.影响中小学生学习健康的因素分析[J].天津师范大学学报,2002(2).

(责任编辑:林文瑞)