

白银市中小学生心理健康状况调查报告

蔡丽

白银矿冶职业技术学院, 中国·甘肃 白银 730900

摘要: 为全面准确地了解和掌握当前白银市中小学生心理健康的状况, 有针对性地开展中小学生心理健康教育, 我们对白银市中小学生进行了一次全面的心理健康状况调查工作, 以期白银市中小学进一步开展心理健康教育、全面提高学生心理素质和心理健康水平提供对策及建议。

关键词: 中小学生; 心理健康; 教育; 调查

A Survey Report on the Mental Health Status of Primary and Secondary School Students in Baiyin City

Li Cai

Baiyin Vocational and Technical College of Mining and Metallurgy, Baiyin, Gansu, 730900, China

Abstract: In order to comprehensively and accurately understand and grasp the current psychological health status of primary and secondary school students in Baiyin city, and to carry out targeted psychological health education for primary and secondary school students, we conducted a comprehensive survey on the psychological health status of primary and secondary school students in Baiyin city, in order to provide countermeasures and suggestions for further psychological health education, comprehensive improvement of students' psychological quality and psychological health level in Baiyin city.

Keywords: primary and secondary school students; psychological health; education; investigation

0 前言

当前中小学生面临着学习、生活和成长的压力, 心理问题层出不穷。心理健康是人的全面发展的必要条件, 也是社会和谐稳定的基础。心理健康教育更是学校教育的重要组成部分, 是中小学生快乐学习、成长和幸福生活的保障。开展中小学生心理健康调查和心理健康教育活动, 不仅是时代和社会发展的需要, 也是促进中小学生全面和可持续发展, 深入贯彻落实“立德树人, 育人为本”的必然要求。根据党的二十大精神要求, 在领会《中国教育现代化 2035》《国务院关于实施健康中国行动的意见》《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)》等文件精神的基础上, 我们开展了全市中小学生心理健康状况调查, 旨在了解全市中小学生的心理健康现状, 分析影响心理健康的因素, 提出改善心理健康状况的建议和措施, 推动建立学生心理成长档案, 及时发现学生心理危机, 及早采取有效干预措施, 有效防范校园心理危机事件的发生, 提高学校心理健康教育辅导工作的针对性和实效性。

1 调查过程

1.1 调查时间

本次调查从 2023 年 7 月开始, 整个调查历时 15 天左右。

1.2 调查对象

本次调查对象为全市中小学在读学生及中小学负责人。

1.3 调查方法和工具

采用中学生心理健康诊断测验(MHT)作为调查工具。该测验由 3 套问卷、12 个方面基础问题组成, 包括: 人际关系、家庭关系、情绪管理、压力来源、自我评价、心理问题、心理咨询、中小学心理教育现状和中小学心理教师配备等。

调查工具细分为中小学生心理现状调研和学校心理教育现状问卷。心理现状调研分别设计了针对小学生和中学生的问卷, 以单选题、多选题和填空题相结合的形式, 题项数量在 25~30 个, 问卷调查由心理教师或班主任在课堂上组织填写, 要求学生如实回答, 不要互相交流或抄袭。针对学校心理健康教育现状调查问卷, 共设计 13 道题目, 以填空题、回答问题等形式进行, 由各校负责人填写。

2 调查结果和分析

本次调研共发放问卷 36433 份, 回收 36396 份, 回收率为 99.89%。通过对问卷调查结果进行统计分析, 得到了以下结果。

2.1 小学生心理健康状况

2.1.1 居住陪伴情况

调查表明, 多数小学生(77.8%)能够得到父母的陪伴和关爱, 也有一部分小学生(14.68%单亲, 7.19%靠祖父母或外祖父母), 因父母离异或外出打工等原因, 不能与父母共同生活, 可能会影响他们的心理发展和情感需求。

2.1.2 学习情况

表 1 表明，多数小学生有较强的求知欲和自主性，积极参与课堂活动，认真完成作业，对考试有一定的期待和压力，也有一部分小学生缺乏正确的内在动机和兴趣，超过 20% 的学生只是为了外在奖励或他人期望而上学读书，还有半数学生缺乏自信或害怕出错而不敢回答问题，对作业不够重视或缺乏兴趣，过于紧张或漠不关心考试。

表 1 小学生学习情况数据分析

学习情况		百分比
学习动力	认为没有知识不能生存	78.37%
	认为读书后能赚大钱	20.63%
	认为同学间好玩	0.44%
	认为替父母学习	0.36%
	认为替老师学习	0.2%
课堂表现	老师提问时马上回答	56.48%
	想一会儿再回答	34.46%
	老师抽问才答，一般不回答	8.21%
	等别人答	0.85%
作业表现	认真完成老师布置的作业	94.78%
	边做边玩	2.91%
	完成一些作业	2.16%
	不完成作业	0.15%
考试状况	有信心，不紧张	42.98%
	有点紧张	38.49%
	每心情紧张	16.39%
	无所谓	2.14%

2.1.3 人际关系

表 2 表明，大多数小学生有良好的人际关系，能与父母、同学建立起良好的相处、沟通模式，对家长或朋友有较强的信任和依赖，愿意与他们分享自己的心事。也有一部分小学生对自己的家庭状况不满或敏感，和父母亲存在隔阂或冲突，在相处中遇到困难或不适应，不愿意透露自己的秘密，容易产生负面情绪。

表 2 小学生人际关系情况数据分析

人际关系		百分比
和家境比自己好的同学相处	在一起时没什么特殊感觉	60.74%
	在一起时感到快乐	35.16%
	在一起时感到孤独、自卑	4.09%
和父母交流	觉得和父母亲的交流很好	78.24%
	觉得和父母亲的交流一般	20.51%
	不和父母亲交流	1.25%
父母不在家时	感到不安	55.91%
	不感到不安	44.09%
和同学相处	感到快乐	93.26%
	感到一般	5.02%
	感到不合群	1.11%
	感到孤独	0.35%
	感到自卑	0.27%

续表 2

人际关系		百分比
对待新朋友	主动邀请一起玩	84.23%
	不好意思接近	14.82%
	只顾自己玩	0.94%
分享个人秘密	最想告诉家长	46.01%
	最想告诉好朋友	36.08%
	谁也不说	14.51%
	最想告诉老师	3.41%
学校清洁	认真做	96%
	边做边玩	1.88%
	老师在就认真，不在就马虎	1.31%
	不做要受罚，只好做	0.81%
遵守校纪校规	自觉遵守	94.5%
	有时违犯	4.06%
	老师来就遵守	1.22%
	经常违犯	0.22%
班干部竞选	我能行，努力争取	79.41%
	无所谓	7.71%
	我不行	5.1%
	干部要多做事	4.78%
	不愿当	3%

2.1.4 情绪管理

表 3 表明，多数小学生在遇到心理困扰时能寻求他人帮助和支持，并以家长或好朋友为主要倾诉对象，能够宽容和理解他人过失，拥有适当的情绪表达方式。也有一部分小学生不愿向任何人说出自己的烦恼，可能是因为害怕被拒绝或误解，觉得自己的烦恼不重要或不合适，比较敏感好斗，容易采取报复或攻击的方式，缺乏表达能力，容易导致情绪积压或冲突升级。

表 3 小学生情绪管理状况数据分析

情绪管理		百分比
在心里有烦恼时	主要向家长说	46.01%
	主要向好朋友说	36.08%
	谁也不说	14.51%
	主要向老师说	3.41%
当别人不小心踩了自己一脚时	原谅对方	82.26%
	要求对方道歉	15.77%
	反踩对方一脚	1.4%
	骂对方	0.57%
受到委屈时	为自己辩解	79.46%
	独自生闷气	16.86%
	与人争吵	3.68%

2.2 中学生心理健康状况

2.2.1 学习压力

调查表明，约一半（ 51.63% ）中学生觉得学习压力一般，觉得很大的占 6.02%，觉得较大的占 31.88%，觉得轻的占 6.49%，觉得很轻的占 3.98%。大多数中学生都承受着一定程度的学习压力，需要合理地调节和释放。

进一步分析学习压力的来源，同伴竞争是最主要因素，占了 59.96%，其次是父母（40.34%）、老师（31.65%）和社会就业（31.36%），还有一些其他原因（37.83%），如自身的期望、兴趣、能力等。说明中学生的学习压力来自多方面因素。

2.2.2 课余活动

调查表明，大多数（56.63%）中学生能够在在学习之余参与一些有益的课余活动，丰富自己的生活和兴趣，7.34%的学生课余活动很多，8.71%的学生课余活动多，但也有一部分中学生缺乏课余活动，19.09%的学生课余活动很少，甚至出现几乎没有（8.23%）状态。

进一步分析课余活动内容，运动（42.11%）、家务（40.93%）和其他活动（49.21%）是最常见的选择，占了较大比例，其次是看电影电视（31.88%）、上网游戏（23.94%）和交友（14.48%）。说明中学生在课余活动有多种多样的式，

其中一些活动有利于身心健康和社交发展，也有一些活动可能会带来负面影响。

2.2.3 心理问题

调查表明，青春期问题（38.12%）和差生问题（29.18%）是最突出和普遍的心理问题，比例较大，其次是父母师生关系紧张问题（18.64%）和同学间关系紧张问题（14.06%）。中学生在成长过程中面临着各种各样的心理困扰和挑战，需要及时地发现和解决。

进一步分析中学生寻求帮助等方面的态度，图 1 表明，多数中学生能和老师、同学、父母建立良好和谐的关系，并且得到他们的尊重、支持、爱护和理解，也有一部分中学生对这些关系不满意或存在矛盾。多数中学生在遇到心理困扰时能够寻求他人的帮助和支持，并以朋友或父母为主要倾诉对象，也有一部分中学生不愿意向任何人说出自己的烦恼，可能是因为害怕被拒绝或误解，或觉得自己的烦恼不重要或不合适。

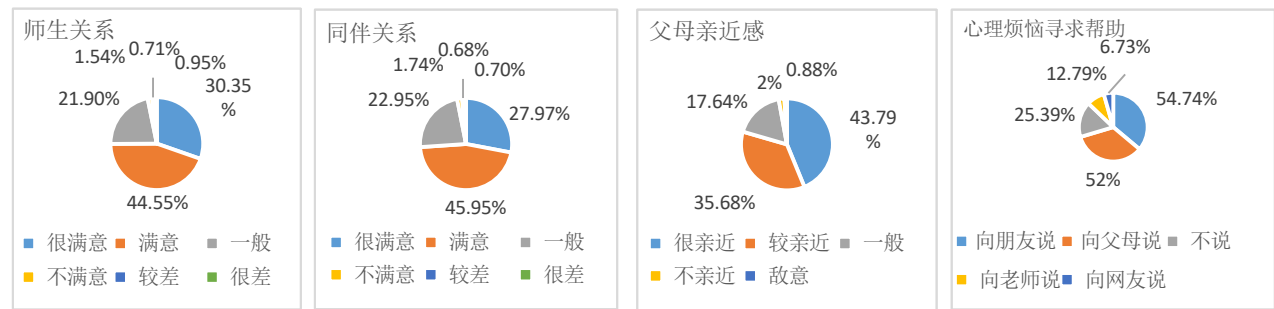


图 1 中学生对师生关系、同伴关系及相关事项的态度

2.2.4 情绪管理

表 4 表明，多数中学生都有过负面情绪，如莫名其妙感到烦躁、情绪低落、浑身无力等，也有一部分中学生能保持积极和愉快的情绪。多数中学生对自己的学习效率有一定的要求和期待，并会因为效率低下而产生不良情绪，也有一部分中学生能比较平静和理性地面对。多数中学生能为自己的好朋友感到高兴和祝贺，并有良好的同理心和友谊，也有一部分中学生可能会因为失落或不公而产生不良情绪。最后，多数中学生对考试有一定的期待和压力，并会因为考试而产生不同程度的紧张情绪，也有一部分中学生能够比较轻松和自信地应对。

2.3 全市学校心理健康教育现状

通过问卷调查发现，大多数学校建立了学校心理健康教育领导机构、开设心理健康教育课程并基本建立学生心理档案，也有部分学校缺少心理健康教育专项经费，没有心理咨询室或心理辅导室。

在师资方面，大部分学校都配备了专兼职的心理教师，但高等院校心理专业毕业老师且具有中级或高级的教师人数少，且没有开展过对心理健康教师的专项培训。

此外，各学校也反馈，在开展学校心理健康教育的主要问题和困难主要包括：经费问题、师资配备困难、师资专业程度不高及专业场地问题。

表 4 中学生情绪管理状况数据分析

情绪管理内容	百分比
情绪体验	
总是莫名其妙感到烦躁、情绪低落、浑身无力	24.02%
偶尔感到这样	66.46%
从来没有感到这样	9.51%
学习效率与情绪	
在学习过程中出现学习效率低下的情况时会觉得心浮气躁	26.68%
偶尔会觉得心浮气躁	66.23%
从来不会觉得心浮气躁	7.08%
好朋友得奖与情绪	
如果自己的好朋友得到奖励而自己却没有，会觉得非常气愤甚至嫉妒他（她）	3.56%
偶尔会觉得这样	35.45%
从来不会觉得这样	60.98%
考试与情绪	
每次考试时总是心情紧张	13.37%
有时心情紧张	38.06%
特别是在考前心情紧张	12.89%
偶尔心情紧张	24.87%
从不心情紧张	10.81%

3 调查结论和建议

3.1 结论

①中小学生的心理健康状况总体上良好,多数能够积极地面对学习、生活和成长中遇到的各种问题和挑战,并具有较强的自我调节能力。还有部分中小学生出现不同程度、不同类型的焦虑倾向,即存在一定的心理问题,需要通过学校的心理辅导与教育加以帮助,若焦虑异常得不到及时解决,就可能会产生心理障碍或心理疾病。此外,调查结果显示,有的学生焦虑倾向较强、范围较广,属心理不健康,存在心理疾病,需要进行心理治疗,这部分学生更不容忽视。

②当前中小学生的心理问题主要有:学习压力过大,缺乏内在动机和兴趣;青春期对自己的性格、外貌、家庭状况等有所不满或者期待;与父母、老师或者同学存在一些隔阂或者冲突,缺乏沟通和理解;遇到困难或者挫折时容易产生负面情绪,缺乏表达或者调节能力;遇到困扰时不愿意或不知道如何寻求他人的帮助和支持,缺乏专业心理咨询资源和渠道。

③白银市中小学开展心理健康教育还没有完全普及,且学校之间的心理健康教育水平也不平衡。

3.2 提高中小学生心理健康水平的举措

3.2.1 加强心理辅导制度建设和服务体系构建

市教育主管部门可以根据国家及省教育厅关于中小学心理健康教育相关政策制度的精神,制定中小学生心理健康素质相关标准,并制定相关制度,落实实施。

3.2.2 加强过程管控,提升心理健康教育的效果

制定明晰的心理健康教育目标。不同学生规模和层次的中小学校可以根据具体情况制定明晰的心理健康教育目标,例如,心理健康教育覆盖率、问题减少比率等,有力指导中小学校心理健康教育的开展。

根据自身情况选择合适的心理健康教育方法。手抄报、校刊专栏、校园广播、主题班会、小组活动、合作学习、角色扮演、案例分析和主题活动等都是非常有效的方法。

编制心理健康教育教材,精心设计教育课程,将心理健康教育纳入教学计划,逐渐渗透到各学科教学中。

定期评估和反馈。定期的评估和反馈不仅可以帮助教师了解学生的心理健康水平的情况,也可以提供机会让学生表达他们的困惑和问题。

建立心理健康支持系统。学校成立心理健康教育途径或团体,例如,心理健康咨询中心、心理健康咨询热线、心理小屋和心理健康俱乐部等,可以随时为中小学生提供心理援助。

3.2.3 加强心理健康教育教师队伍的建设

配备足够的心理健康教育教师队伍,按照一定的师生比例配备专职或兼职的心理健康教育教师。

完善心理健康教育制度体系,组织制订心理健康教育教师专业标准,形成与心理健康教育教师资格制度、教师职称制度相互衔接的教师专业发展制度体系。

定期开展对心理健康教育教师开展职业技能培训。

推进心理健康教育学习资源开发和培训平台的建设。

3.2.4 增强家长参与意识,营造良好的家庭教育氛围

通过家校共育、家校合作等方式,增进家长对子女心理发展规律和特点的了解及与子女进行日常沟通,建立基本的信任关系,教育自己的孩子学会自我调节,正确表达自己的内在情绪,用科学合理的方式调节自己的内在情绪,对孩子的不良行为及时予以纠正,提高孩子的心理健康水平。

为了提高家长的心理教育引导能力,开展家长教育培训,以发放心理健康读物、观看教育视频、家庭知识竞赛等方式,提升家长心理健康教育水平。

3.2.5 拓宽教育宣传渠道,形成多元化心理健康引导服务

文化、新闻出版、广播、电视、电影和司法机关等部门,积极主动地开展系统有序的心理健康宣传教育,如设置心理健康宣传牌、主办心理健康教育展、组织心理健康宣传游行、进行心理健康文艺演出、播放心理教育电视专题片等方式,加强对中小学生的心理健康教育引导。此外,建立和健全中小学生心理健康援助中心,关心和帮助离婚家庭子女、留守儿童等特殊人群,提供必要的心理干预。

3.2.6 加大心理健康教育经费投入和心理健康教育基础设施建设的力度

经费短缺是制约心理健康教育工作的普遍问题。心理健康教育作为一项复杂的教育工程,需要长期坚持,经常开展,加大经费投入十分必要。为此,政府应将心理健康教育作为一项重要工程,纳入政府财政支出范畴,将此项工作的推进落实与政府部门绩效考核挂钩,保障心理健康工作的有效实施。此外,加强基础设施建设的力度也是非常必要的,如建设心理辅导室等。

总之,心理健康状况是影响中小学生学习、生活和成长的重要因素,也是我们教育工作的重要内容。应该高度重视中小学生心理健康问题,采取有效的措施,为我市中小学生创造良好的心理环境,促进他们的全面发展和幸福成长。

参考文献:

- [1] 周燕.影响中小学生心理健康的主要家庭环境因素[J].华东师范大学学报(教育科学版),2000(2):19-24.
- [2] 令狐芳.浅谈中学生心理教育[J].教育理论与实践,2024(18):120-122.
- [3] 田科研,靳永慧.心理成长导师制对促进初中生心理健康发展的实践研究[J].教育实践与研究,2024(Z1):36-38.