

心理健康教育课程对转学初中生心理状况的影响

刘红艳¹, 史耀疆²

1.西北政法大学经济学院, 西安 710122; 2.陕西师范大学教育实验经济研究所

【摘要】 目的 研究心理健康教育对转学初中生心理健康状况的效果,为制定具有针对性和可操作性的学校心理健康教育模式提供参考。**方法** 选取榆林市 52 所学校 173 名转学学生作为研究对象,随机分为干预组(92 名)和对照组(81 名)。干预组参加心理健康教育,进行社会情感的培训,每周 1 节,共 32 周;对照组不参加。采用心理健康诊断测试量表(Mental Health Test, MHT)进行心理焦虑的评价。**结果** 干预前 2 组转学学生的 MHT 总分及分量表得分差异均无统计学意义(P 值均 >0.05);干预 1 个学期后,干预组学生的 MHT 得分为 (35.46 ± 14.01) 分,低于对照组的 (40.17 ± 12.97) 分($t=2.29, P<0.05$);干预 2 个学期后,2 组学生的 MHT 得分差值进一步扩大($t=2.59, P<0.05$)。随着干预后时间的延长,干预组转学学生的心理焦虑水平持续降低。**结论** 心理健康教育有效缓解了转学初中生的心理焦虑。

【关键词】 健康教育;精神卫生;学生

【中图分类号】 G 479 R 195 R 395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2018)04-0537-03

Intervention on mental health of transfer middle school students/LIU Hongyan^{*}, SHI Yaojiang. ^{*} Economics School of Northwest University of Political Science and Law, Xi'an (710122), China.

【Abstract】 Objective To explore the effective way of mental health education for transfer middle school students, and to provide reference for school mental health education. **Methods** A cluster randomized sampling of 52 junior high schools. A total of 173 transfer students were selected and divided into two groups: intervention group and control group. Mental Health Test (MHT) was implemented before and after the intervention. **Results** Before intervention, no significant difference on MHT score were found between the two groups ($P>0.05$). After one-semester intervention, transfer students in the intervention group scored 35.46 in MHT, which was significantly lower than that of control group ($P<0.05$). After two-semester intervention, the gap of MHT scores between the two groups increased to 5.89 ($P<0.05$). Significant decreasing trend was found in the anxiety level among intervention group. **Conclusion** Mental health intervention seems effective alleviating anxiety symptoms among transfer middle school students.

【Key words】 Health education; Mental health; Students

劳动力的频繁流动、中小学校的撤点合并等各种社会活动使转学现象越来越普遍^[1-2]。转学学生作为一类正在逐步壮大的特殊群体,是中国未来人力资本的一部分,需要加以关注。环境的变化和同伴的调整对转学学生来讲压力很大,这种压力可能引发焦虑等一系列问题,包括社交孤立、厌学、辍学、旷课、较低的自我认知等^[3-10]。本研究通过在干预学校进行心理健康教育,探索有效的心理健康教育干预模式,以期改善转学学生心理健康问题提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象 采用整群分层抽样方法。首先从陕西省榆林市 12 个县市中选取人均收入水平(参考县市政

府提供的年人均收入)最低的 8 个县作为样本县;其次,从 8 个县中的 170 所初中学校选取 52 所。为保证样本的一致性,排除市区和县城所在地的 12 所学校。由于撤点并校政策的影响,排除学生少于 90 名的学校和不存在转学学生的学校,共选取 52 所学校作为样本学校。最后,排除非转学学生和未通过测谎量表检验的学生,共 173 名八年级转学学生参与调查,随机分为干预组(92 名)和对照组(81 名)。

1.2 方法 采用心理健康诊断测试量表(Mental Health Test, MHT)测量学生的心理焦虑情况。该量表是由周步成根据日本铃木清等编制的“不安倾向诊断测试”修订而成^[11]。量表由 100 个选择题构成,根据每道题的回答评分,选择“是”得 1 分,“否”得 0 分。该量表由测谎量表和内容量表 2 个部分构成。测谎量表由 10 个问题构成。测谎量表 >7 分的问卷视为无效问卷。其余 90 个测试题目构成了 8 个分量表,分别是学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、

【作者简介】 刘红艳(1987-),女,黑龙江哈尔滨人,讲师,主要研究方向为农村儿童的健康与教育。

身体症状、恐惧倾向和冲动倾向。内容量表的总分表示个人心理焦虑的一般倾向,总分越高表示心理焦虑水平越严重。该量表总量表分半信度为 0.91,各分量表分半信度为 0.84~0.88,总量表与分量表的重测信度为 0.67~0.86。信度指标表明该量表信度较好,具有稳定性与一致性。各分量表与总量表相关系数多在 0.70 以上,最低为 0.52,各分量表之间相关系数低于 0.4。效度测量指标表明该量表效度较好,具有内部一致性,且各分量表区分度也较好。该量表已被广泛用于中国学龄儿童心理焦虑水平的测量^[12-13]。

分别于干预实施前(2012 年 11 月)、干预实施 1 个学期后(2013 年 9 月)、干预实施 2 个学期后(2014 年 3 月)对干预组和对照组学生进行心理健康诊断测试量表调查。3 次调查前,均制定规范的调查手册,并对调查员进行统一培训。在调查期间,调查员只负责分发量表,维持纪律,没有任何其他举动干扰影响学生对量表的主观理解和填答。

1.3 干预方法 采取集中授课的方法,对干预组学生进行社会情感的培训。干预自 2013 年 3 月开始实施,干预的目的是教授学生如何正确地与老师和同学相处,营造一个融洽的、更少有焦虑倾向的校园环境以及一个舒适的学习氛围。为了实行课程,首先邀请 4 位来自北京师范大学的临床心理专家开发设计了一套 32 节的社会情感课程,及课程对应的教师教材和学生课本,主要是传授给教师和学生一些社会情感知识和社会情感问题的处理技能。课程的主题涵盖自我认知、情绪管理、如何处理同伴关系和冲突、如何处理与教师的关系、寻求心理帮助的方式方法等。课程被开发并测验有效后,在每个干预学校中选取 1 名教师担任社会情感课的任课教师。

被选取的教师在正式任教前,需接受持续 5 d 的集中培训。在培训中,由专家指导任课教师如何按教材执行 32 节社会情感课程。课程计划是每周 1 节,共 32 周。

1.4 统计方法 应用 Stata 13.0 统计软件录入数据并分析,计量资料用($\bar{x}\pm s$)表示,组间比较以及组内的纵向比较均采用 *t* 检验,以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 干预前 2 组学生心理健康水平比较 干预前,除恐惧倾向外,干预组与对照组 MHT 总分和各分量表得分差异均无统计学意义(P 值均 >0.05)。见表 1。

2.2 干预 1 个学期后 2 组学生心理健康水平比较 干预 1 个学期后,干预组与对照组的 MHT 总分差异有统计学意义($P<0.05$)。干预组学生的对人焦虑、身体焦虑、冲动倾向、恐惧倾向 4 个分量表的得分低于对照组(P 值均 <0.05)。见表 1。

2.3 干预 2 个学期后 2 组学生心理健康水平比较 干预 2 个学期后,干预组 MHT 得分仍低于对照组,且 MHT 分数差值进一步扩大($P<0.05$)。干预组学生的对人焦虑、身体焦虑、冲动倾向和恐惧倾向 4 个分量表得分仍低于对照组(P 值均 <0.05)。见表 1。

2.4 干预组学生不同干预时间心理健康水平比较 与干预前比较,干预 1 个学期后干预组学生 MHT 得分降低($P<0.05$);干预 2 个学期后干预组学生 MHT 得分进一步降低($P<0.05$),且伴随着干预后时间的延长,干预组转学学生学习焦虑、对人焦虑、自责倾向和恐惧倾向 4 个分量表的得分也降低。见表 1。

表 1 干预前后 2 组学生 MHT 及各分量表得分比较($\bar{x}\pm s$)

干预前后	组别	人数	统计值	学习焦虑	对人焦虑	身体焦虑	冲动倾向	孤独倾向	自责倾向	过敏倾向	恐惧倾向	总得分
干预前	干预组	92		9.11±3.31	4.41±2.30	5.22±2.93	3.05±2.57	2.66±1.97	5.45±2.22	5.31±2.29	3.12±2.70	38.35±14.27
	对照组	81		8.85±2.63	5.07±2.29	6.09±2.85	3.63±2.42	2.80±2.00	5.49±2.30	5.79±1.92	3.91±2.56	41.64±11.82
			<i>t</i> 值	0.57	1.89	1.95	1.51	0.46	0.14	1.47	1.98	1.64
			<i>P</i> 值	0.58	0.06	0.05	0.13	0.65	0.89	0.14	0.05	0.10
干预 1 个学期后	干预组	92		8.01±3.34	3.86±2.36	5.03±3.04	3.13±2.57	2.45±2.14	4.95±2.32	5.39±2.33	2.63±2.51	35.46±14.01
	对照组	81		8.26±2.88	4.65±2.27	6.17±2.59	3.91±2.42	2.94±2.33	5.23±2.43	5.52±2.07	3.48±2.54	40.17±12.97
			<i>t</i> 值	0.52	2.22	2.64	2.05	1.45	0.80	0.38	2.21	2.24
			<i>P</i> 值	0.60	0.03	0.00	0.04	0.15	0.43	0.71	0.03	0.02
干预 2 个学期后	干预组	92		7.67±3.41	3.65±2.53	4.74±3.06	3.07±2.47	2.42±2.17	4.49±2.47	5.21±2.53	2.46±2.62	33.71±15.42
	对照组	81		7.72±2.93	4.59±2.67	5.85±3.24	3.99±2.50	2.85±2.13	5.28±2.52	5.77±2.11	3.56±2.70	39.60±14.36
			<i>t</i> 值	0.04	2.38	2.32	2.44	1.30	2.09	1.57	2.71	2.59
			<i>P</i> 值	0.93	0.02	0.02	0.02	0.19	0.04	0.12	0.01	0.01

3 讨论

国内外大量调查表明,转学初中生存在严重的心理焦虑问题,而且转学初中生的心理焦虑很难在短期内得到缓解。面对学习环境的变化和同伴的调整,转

学初中生往往会产生一定的心理压力。这种压力极易引起心理焦虑及其他心理问题,还会影响到学生的学业成就和人际关系,致使转学初中生持续地、长期地处于被动地位^[14-15]。

本研究从心理健康教育需求入手,利用心理健康教育课程提高转学初中生社会情感能力,目的是帮助他们营造一个舒适的校园环境,减少转学初中生的焦虑倾向。结果表明,心理健康教育能够降低转学初中生的心理焦虑水平,而且干预效果稳定。心理健康教育的干预帮助转学学生理解人的社会情感,以及如何解决生活与学习中遇到的问题和挫折,如何正确处理与同学、教师和家长之间的矛盾等,从而使转学初中生更有效地认清当前变化的环境,以更恰当地方式面对新的生活,降低转学初中生的困惑和焦虑情绪。

随着社会经济的变迁,中小學生转学现象越来越普遍,尤其是在打工子弟学校及撤点合并的学校。本研究结果表明,恰当的心理健康教育可有效降低转学学生心理焦虑水平。因此,建议逐步探索将此套心理健康教育课程和教材逐步推广至打工子弟学校、撤点合并学校等转学现象更为普遍的学校。

4 参考文献

- [1] 李跃雪, 郭志辉. 美国关于转学经历对学生影响的研究综述[J]. 比较教育研究, 2015(7): 85-91.
- [2] 刘维涛. 流动儿童难融城市, 留守儿童渴望团聚[N]. 人民日报, 2013-5-11(004).
- [3] 朱倩, 郭海英, 潘瑾, 等. 流动儿童歧视知觉与问题行为[J]. 中国临床心理学, 2015, 23(3): 529-234.
- [4] 王中会, 蔺秀云. 流动儿童心理韧性对其忧郁、孤独的影响[J]. 中国特殊教育, 2014(4): 54-60.
- [5] PARKE C, KANYONGO G. Student attendance, mobility, and mathematics achievement in an Urban school district[J]. J Educ Res, 2012, 105(3): 161.
- [6] HERBERS J E, REYNOLDS A J, CHEN C. School Mobility and developmental outcomes in young adulthood[J]. Dev Psychopathol, 2013, 25(2): 501-515.
- [7] GASPER J, DELUCA S, ESTACION A. Switching schools revisiting the relationship between school mobility and high school dropout[J]. Am Educ Res J, 2012, 49(3): 487-519.
- [8] GRUMAN D H, HARACHI T W, ABBOTT R D, et al. Longitudinal effects of student mobility on three dimensions of elementary school engagement[J]. Child Dev, 2008, 79(6): 1833.
- [9] 余芳, 刘玮琦. 进城务工人员子女城市教育适应性状况的实证研究[J]. 教育导刊, 2014(1): 1005-3476.
- [10] 王中会, 蔺秀云, 黎燕斌. 流动儿童心理韧性对文化适应的影响: 社会认同的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2016, 32(6): 656-665.
- [11] 周步成. 心理健康诊断测试(MHT)手册[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1991: 5-10.
- [12] 王小新, 安金玲. 初中生自尊主观幸福感及其与心理健康关系分析[J]. 中国学校卫生, 2009, 30(8): 744-747.
- [13] 姚应水, 康耀文, 龚伟志, 等. 不同性别青少年 MHT 量表的 Meta 分析[J]. 中国循证医学杂志, 2011, 11(2): 211-219.
- [14] BAXTER A, VOS T, WHITEFORD H. Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression[J]. Psychol Med, 2013, 43(5): 897-910.
- [15] ANTONY M, STEIN M. Oxford handbook of anxiety and related disorders[M]. New York: Oxford University Press, 2009.
- [16] 方杰, 张敏强. 中介效应的点估计和区间估计: 乘积分布法、非参数 Bootstrap 和 MCMC 法[J]. 心理学报, 2012, 44(10): 1408-1420.
- [17] CHIU S I. The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: a mediation model of learning self-Efficacy and social self-efficacy[J]. Comput Hum Behav, 2014, 34(4): 49-57.
- [18] 叶艳晖, 李秋琼. 同伴关系自我效能感与青少年网络成瘾的关系[J]. 中国学校卫生, 2015, 36(3): 384-38.
- [19] LEE R J, HERZOG L, PARK S G. Hooked on facebook: the role of social anxiety and need for social assurance in problematic use of facebook[J]. Cyber Psychol Behav Soc Network, 2015, 18(10): 567-574.
- [20] ISIKLAR A, SAR A H, DURMUSCELEBI M. An investigation of the relationship between high-school students' problematic mobile phone use and their self-esteem levels[J]. Education, 2013, 134(1): 9-14.
- [21] 姜永志, 白晓丽. 大学生社交焦虑与手机网络过度使用行为的关系[J]. 中国卫生事业管理, 2016, (4): 308-310.
- [22] XU C, RYAN S D, PRYBUTOK V R. C. It is not for fun: an examination of social network site usage[J]. Infor Manage, 2012, 49(5): 210-217.
- [23] BLACHNIO A, PRZEPIORKA A. Personality and positive orientation in Internet and Facebook addiction. an empirical report from Poland[J]. Comput Hum Behav, 2016, 59(6): 230-236.
- [24] BABADI-AKASHE Z Z, ABEDINI Y, AKBARI H. The relationship between mental health and addiction to mobile phones among Uuniversity students of Sshahrekd, Iran[J]. Addic Health, 2014, 6(3/4): 93-99.
- [25] BILLIEUX J, PHILIPPOT P, SCHMID C. Is Dysfunctional use of the mobile phone a behavioral addiction? Confronting symptom-based versus process-based approaches[J]. Clin Psychol Psychol, 2015, 22(5): 460-468.
- [26] 李旭, 陈世民, 郑雪. 成人依恋对病理性网络使用的影响: 社交自我效能感和孤独感的中介作用[J]. 心理科学, 2015, 38(3): 721-727.
- [27] 姜永志, 白晓丽, 阿拉坦巴根, 等. 大学生手机移动网络过度使用行为量表编制及应用[J]. 教育生物学杂志, 2016, 4(2): 9-16.
- [28] 宋姜, 甘利人, 吴鹏. 网络社交偏好影响因素研究[J]. 情报杂志, 2014, 33(1): 140-145.
- [29] 彭纯子, 龚耀先, 朱熊兆. 交往焦虑量表的信效度及其在中国大学生中的适用性[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(1): 39-41.
- [30] 方杰, 张敏强, 邱皓政. 中介效应的检验方法和效果量测量、回顾与展望[J]. 心理发展与教育, 2012, 28(1): 105-111.

收稿日期: 2017-12-14; 修回日期: 2018-02-11

收稿日期: 2017-11-13; 修回日期: 2018-02-19

(上接第 536 页)