

“双减”政策下中学生心理韧性现状调查研究

吴冕 宋志英 王江龙

安庆师范大学 安徽安庆 246000

摘要：本文在“双减”政策的背景下研究中学生的心理韧性水平的现状以及主要影响因素，选择了安庆市第十一中学的全体学生作为被试群体，问卷选用心理韧性量表对研究被试进行施测、数据分析以及相关性讨论。得出结论中学生整体情况表现较为良好但仍存在着相关的问题，亟须心理辅导与咨询的帮助。再婚与离异家庭的学生、亲子关系疏远和冲突的学生存在着心理韧性水平较低的情况，针对于此，家庭、学校以及社会需要进行相关干预，从而帮助其维持健康的心理健康水平。

关键词：中学生；心理韧性；人口学因素

一、引言

2021 年 7 月 24 日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，文件针对中学生在义务教育阶段的心理健康水平给予了高度的重视。心理韧性指个体能够成功应对较为严重的压力事件并且可以避免未来即将到来的消极事件的负面影响的能力，这对于青春期的中学生而言，无论是在学业或是在生活中显得尤为重要。本研究目的在于了解在“双减”政策下中学生的心理韧性状况与影响其的主要因素，从而能够更有针对性地开展中学的心理健康教育工作，并提供实践层面上的依据。本研究挑选中学生心理韧性这一主题，将其与人口学因素进行相关性调查研究，从而有针对性地对今后干预青少年心理韧性水平提出建议。本文研究对象为安庆市某中学的初高中生，因不同中学生群体心理韧性成因与表现均有不同，因此更丰富了心理韧性的研究内容。其次，探讨安庆市某中学初高中生心理韧性水平的特点，以及其影响因素从而为中学教育者更好了解和把握学生心理韧性特点和现状提供真实可靠的数据资料。

目前普遍认为的心理韧性（resilience）指的是个体能够成功应对较为严重的压力事件并且可以避免未来即将到来的消极事件的负面影响的能力。相关学者认为，心理韧性是指个体在逆境情况下依旧能够保持适应性行为的能力^[1]。个体想要得到成长必须充分利用他所拥有的三个方面的资源，包括生理资源、环境资源与心理资源，而其中的心理资源指的就是心理韧性，即预示着对未来负面事件的特质抵抗能力^[2]。一些相关研究中，心理韧性被看作是个人在经历过一些悲伤或者消极负面的事件后能够继续前进并且使得自身不断适应变化中的环境的能力^[3]。

二、研究对象与方法

（一）、研究对象

本研究以安庆市第十一中学在校学生为研究对象，采用整群抽样法，回收有效样本共 606 份。其中男生 330 人，女生 276 人；

初中年级 153 人，高中年级 454 人；独生子女 298 人，在婚家庭 521 人，离异家庭 19 人，再婚家庭 66 人；亲子关系一般 198 人，亲密 394 人，冲突 5 人，疏远 9 人。

（二）研究工具

心理韧性的测量工具，主要分为^[4]普适性心理韧性测量表与特异性心理韧性测量量表。本次研究调查采用了我国著名心理学家胡月琴、甘怡群编制的青少年心理韧性量表（Psychological Resilience Scale 简称 PRS），该量表共有 27 个题项，具有良好的信效度，该量表分为个人力与支持力两个部分组成，其中个人力包括目标专注、情绪控制与积极认知，支持力包括家庭支持与人际协助两个方面^[5]。

（三）统计方法

本文运用 SPSS 22.0 软件进行数据统计分析，运用独立样本 t 检验、单因素方差分析等统计方法，检验不同性别、不同年级、不同家庭结构与亲子关系在中学生心理韧性水平上的差异情况。

三、研究结果

（一）安庆市第十一中学中学生心理韧性的性别差异

表 1 安庆市第十一中学中学生不同性别学生心理韧性的差异检验

	男生 (n=330)	女生 (n=276)	t	p
	M±SD	M±SD		
目标明确	3.53±0.83	3.46±0.80	1.09	>0.05
情绪控制	3.33±0.85	3.03±0.99	3.98	<0.001
积极认知	3.81±0.79	3.77±0.82	0.56	>0.05
家庭支持	3.34±0.52	3.41±0.60	-1.39	>0.05
人际协助	3.23±0.88	3.33±0.99	-1.36	>0.05
量表总分	3.42±0.57	3.37±0.63	1.00	>0.05

由表 1 以及独立样本 t 检验表明，在情绪控制维度上男女性别差异显著，而在其他几个因子与量表总分上差异不显著。

(二) 不同年级的中学生心理韧性的差异检验

表 2 安庆市第十一中学不同年级中学生心理韧性的差异检验

	初中 (n=152)	高中 (n=454)	t	p
	$\bar{M} \pm SD$	$\bar{M} \pm SD$		
目标明确	3.53±0.78	3.49±0.83	0.51	>0.05
情绪控制	3.17±0.99	3.20±0.91	-0.28	>0.05
积极认知	3.63±0.84	3.84±0.79	-2.87	<0.001
家庭支持	3.29±0.58	3.40±0.55	-2.10	<0.05
人际协助	3.14±0.98	3.32±0.91	-2.11	<0.05
量表总分	3.32±0.63	3.42±0.59	-1.69	>0.05

由表 2 以及独立样本 t 检验表明,初中生与高中生在积极认知、家庭支持、人际协助 3 个维度上存在显著差异。

(三) 不同的家庭结构的中学生在心理韧性情况上的差异检验

表 3 不同的家庭结构的中学生在心理韧性情况上的差异检验 ($\bar{M} \pm SD$)

维度	在婚家庭 (n=521)	再婚家庭 (n=19)	离异家庭 (n=66)	F	p
目标明确	3.53±0.83	3.31±0.68	3.37±0.76	1.67	>0.05
情绪控制	3.24±0.92	2.93±0.83	2.88±0.95	5.39	<0.05
积极认知	3.80±0.81	3.50±0.76	3.78±0.79	1.30	>0.05
家庭支持	3.37±0.56	3.40±0.46	3.35±0.55	0.10	>0.05
人际协助	3.30±0.91	3.29±1.02	3.12±1.05	1.10	>0.05
量表总分	3.42±0.60	3.27±0.55	3.26±0.60	2.53	>0.05

由表 3 以及单因素方差分析结果可得知,在情绪控制维度上,三种家庭结构的初高中生存在着显著差异。

(四) 不同亲子关系结构的中学生在心理韧性情况上的差异检验

表 4 不同亲子关系结构的中学生在心理韧性情况上的差异检验

维度	亲密 (n=394)	一般 (n=198)	疏远 (n=9)	冲突 (n=5)	F	p
目标明确	3.63±0.80	3.25±0.79	3.42±0.71	3.32±0.99	10.45	<0.001
情绪控制	3.36±0.90	2.90±0.89	2.59±0.93	2.50±1.19	13.64	<0.001
积极认知	3.88±0.80	3.62±0.79	3.42±0.98	4.00±0.73	5.71	<0.001
家庭支持	3.55±0.51	3.10±0.48	2.74±0.65	2.80±0.84	46.85	<0.001
人际协助	3.46±0.90	2.97±0.87	2.37±1.03	2.30±0.95	18.33	<0.001
量表总分	3.55±0.58	3.12±0.52	2.85±0.55	2.90±0.58	29.58	<0.001

根据表 4 以及单因素方差分析结果可得知,四种亲子关系的初高中生在心理韧性各个维度包括总分上均存在着较为显著差异。

四、分析与讨论

(一) 安庆市第十一中学中学生心理韧性现状分析

结果表明,该被试群体的心理韧性情况较为良好,但仍有一定的被试存在着心理韧性水平较低的问题,在心理韧性得分总分较低包括因子得分分较低的被试,学校与家长应当给予较多的关注,必要时建议配合专业的心理咨询师加以辅导。

(二) 不同性别的中学生心理韧性情况现状分析

研究表明,不同性别的中学生在情绪控制维度上存在着显著性差异,且结果显示男生的情绪控制水平要高于女生,相关研究

表明,同等年龄阶段的男生控制自我情绪的能力水平要高于女生,在中学阶段由于生理激素的原因,女生往往会表现出在情绪上更多的不稳定性负面情绪滋生的情况,而传统教育下要求女性更多地隐藏自己的情绪发泄,因此在情绪自我控制的能力上,女生的表现一般来说相比于男生会更差。建议学校心理健康教育加强学生的情绪管理课程,尤其是针对于女生群体。

(三) 不同年级的中学生心理韧性情况现状分析

本次研究结果表明,在积极认知、家庭支持与人际协助三个方面初中生与高中生的表现存在着显著差异,且在这三个维度上初中生的表现均高于高中生。可能的原因是相比于初中生而言,高中生群体的心理发展更加完备且成熟,随之而来的对于家庭、人际交往和未来的困惑和疑问也更多,高中生群体面临的课业压力与社会性发展的挑战较初中生而言是更多的,在面对着步入高中后,陡然而增的考试升学的压力与如何和周围同学相处、如何在青春期这样的情绪不稳定时期和父母正确良好的沟通会让这个年龄阶段的学生觉得迷惘无助,因此对于未来对于当下的一些认识看法也会表现出消极负面的表现。

(四) 不同家庭结构的中学生心理韧性情况现状分析

根据研究结果表明,不同家庭结构的中学生在情绪控制维度上存在着显著性差异,且经过研究,情绪控制维度均分从高到低依次为在婚家庭、再婚家庭与离异家庭。这可能的原因是在青少年步入青春期的过程中,来自家庭影响是十分重要的。青春期内最主要的表现就是青少年的情绪不稳定,因此在健全的家庭结构中如何控制情绪这一能力才能够得到发展学习,而在重组再婚家庭和离异家庭中,由于父母双方有一方的缺失或者代替,会导致青少年对于家庭产生怀疑和顾忌,因此原本能够与父母内部进行协调疏导的这一过程就会被打破,从而也就会表现出情绪控制水平较低的情况。

(五) 不同亲子关系结构的中学生心理韧性情况现状分析

根据研究结果表明,在各个维度与心理韧性情况上,四种不同的亲子关系结构的被试均存在着显著差异。具体表现为在五个维度与心理韧性上亲密型亲子关系结构的学生平均表现最好,而疏远与冲突型亲子关系结构的学生平均表现最差。这可能的原因是亲子关系经常存在着冲突和冷漠疏远的青少年,当他们在遇到了在这个年龄阶段面临的问题困扰时,由于与父母的恶劣关系他们经常会采取自己或者同伴的不成熟的经验来进行解决,这对于他们的心理韧性的发展存在着很大的危害。

五、结论

(一) 目标群体的心理韧性情况仍存在着一定的问题。学校与老师应与家庭建立联系,从而帮助目标学生心理得到健康稳定的发展,塑造出较为良好的心理韧性,度过青春期这一心理发展关键期。

（二）根据本文研究结果，影响中学生心理韧性水平的主要因素包括性别因素、年级因素、家庭结构因素以及亲子关系结构。因此，作为基础心理教育工作者应当以这些因素作为心理健康教育的着重点，从而更好地帮助到来访者。

参考文献

- [1]Connor KM, Davidson Jr. Development of a new Resilience Scale: the Connor-Davidson Resilience Scale(CD-RISC).Depress Anxiety, 2003(2):76-82.
- [2]Gordon, K. A. Self-Concept and Motivational Patterns of African American High School Students. Journal of Black Psychology, 1995, 21,239-255.
- [3]Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? The Canadian Journal of Psychiatry, 56(5), 258 - 265. 转引自王丹,王典慧,陈文锋. 青少年心理韧性与恶意创造性行为倾向的关系[J]. 心理学报,2022,54(02):154-167.
- [4]胡月琴,甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报,2008(08):902-912.
- [5]雍挺俊,陈懋慈,李义安. 中学生心理韧性、学校适应、学业情绪和学习投入关系的研究[J]. 青海师范大学学报(自然科学版),2021,37(01):69-74.