

中职新生心理健康现状及应对策略研究

——以某中职学校的新生为例

余艳琴

(福建省晋江职业中专学校 福建泉州 362000)

摘要: 为了解中职新生在学业水平考试背景下的心理健康状态,本文以某中等职业学校新生为研究对象,使用中学生心理健康量表(MHT)进行问卷调查。研究发现,心理问题的总体检出率为15.32%,女生各分量的均分都超过男生,除了对人焦虑外,男生的得分均分显著性低于女生。研究结论显示,中职新生总体心理健康状态不错,但是少部分学生的心理健康状况不容乐观。

关键词: 心理健康 中职新生 中学生心理健康量表(MHT) 应对策略

中图分类号: G712 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.42.188

引言

中职生正处于青春期,是心理和身体从不成熟到成熟的一种重要的过度时期,正处于心理学中的狂风暴雨期,心理健康问题不容忽视。大部分中职学校的新生,是在中考成绩不理想的情况下,被迫来到中职学校学习,这对他们心理是一种严重打击。同时,他们需离开熟悉的学习生活环境,进这种全新的环境。在这种内外交困的情况下,容易出现心理各种问题。为了了解中职新生的心理健康状态,本研究针对一年级新生进行问卷调查,以便有针对性地进行心理健康教育,提高中职新生的心理健康水平。

一、研究对象与方法

1. 研究对象

从福建省某职校2022级新入学的学生中,随机抽查400人,男女各200人。发放问卷400份,收回400份,根据效度量表的得分,剔除无效问卷54份,剩余346份有效问卷,问卷的有效率为86.5%(见表1)。

表1 有效问卷情况

性别	有效份数	有效率
男	176	88%
女	170	85%
合计	346	86.5%

2. 研究方法

本研究采用心理学教授周步成等人修订的心理量表——心理健康诊断测(MHT)。该量表有9个不同的分量表,分别是:冲动倾向、恐怖倾向、身体症状、过敏倾向、自责倾向、孤独倾向、对人焦虑、学习焦虑及效度量表。该量表采用的计分方法是选“否”得0分,选“是”得1分。

3. 统计学处理

此次调查数据的处理使用SPSS 22.0进行统计分析,本文主要运用 $\bar{x} \pm s$ 表示计量资料,计数资料用n(%)的方式表示,运用t检验,卡方检验等。

二、结果与分析

1. 中职新生MHT总体测验结果

中职新生MHT的总体得分的平均分为35.24,在8个分量表中,排名前4位的得分从高到低分别是:学习焦虑,过敏倾向,身体症状和自责倾向(见表2)。

表2 MHT总体测验结果

项目	平均分	标准差
全量表总分	35.24	19.10
学习焦虑	8.30	4.17
对人焦虑	4.20	2.85
孤独倾向	2.56	2.53
自责倾向	4.74	3.20
过敏倾向	5.66	2.92
身体症状	4.89	3.54
恐怖倾向	2.48	2.57
冲动倾向	2.41	2.47

2. 不同性别的中职新生各量表得分情况比较

从见表3可看出,女生的全量表总分的均值高于男生,具有显著的差异;同时,在各分量表的得分,女生在各分量表的均分均高于男生。其中,除对人焦虑外,女生在学习焦虑、孤独、自责、过敏、身体症状、恐怖及冲动倾向的量表得分都显著地高于男生,具有统计学的意义。

3. 不同性别中职新生的阳性症状检出率情况

由表4可知,阳性症状总检出率为15.32%。其中女生检

出率为10.98%，男生检出率为4.34%。采用卡方检验结果 χ^2 值为11.71，P值为0.001，男女生阳性症状检出率有明显差异，女生明显高于男生（ $P<0.05$ ）。

表3 不同性别中职新生各量表得分比较（ $\bar{x}\pm s$ ）

项目	男生（n=176）	女生（n=170）	t值	P值
全量表总分	30±18.96	40.67±17.73	-5.402	0.000***
学习焦虑	7.16±4.35	9.47±3.62	-5.366	0.000***
对人焦虑	3.62±2.91	4.81±2.66	-3.958	0.125
孤独倾向	2.35±2.53	2.77±2.52	-1.540	0.000***
自责倾向	4.14±3.13	5.36±3.12	-3.594	0.000***
过敏倾向	4.99±3.12	6.36±2.51	-4.502	0.000***
身体症状	4.03±3.51	5.79±3.34	-4.773	0.000***
恐怖倾向	1.90±2.36	3.08±2.65	-4.349	0.000***
冲动倾向	1.80±2.12	3.04±2.65	-4.802	0.000***

备注：* $p<0.05$ ；** $p<0.01$ ；*** $p<0.001$

表4 不同性别中职新生的阳性症状检出率情况

性别	总分≥56	总分<56	总人数	检出率%
男生	15	161	176	4.34
女生	38	132	170	10.98
总计	53	293	346	15.32

4. 不同性别中职新生的严重心理问题检出率情况

男女生严重心理健康问题的检出率为7.51%，检出总人数为26人，男生检出率为2.02%，女生检出率为5.49%。采用卡方检验结果 χ^2 值为5.46，P值为0.02，男女严重问题的检出率有明显差异，女生明显高于男生（ $P<0.05$ ），见表5。

表5 严重问题的检出率情况

性别	总分≥65	总分<65	总人数	检出率%
男生	7	169	176	2.02
女生	19	151	170	5.49
总计	26	220	346	7.51

5. 不同性别的中职新生各分量表检出情况[n（%）]

由表6可知，在各分量表中，女生的检出率均高于男生。其中检出率从高到低分别是学习焦虑（52.89%）、身体症状（17.92%）、过敏症状（17.34%）和自责倾向（15.32%）。其中，女生在身体症状和学习焦虑的检出率显著高于男生，

表6 不同性别的中职新生各量表检出情况[n（%）]

项目	男生检出率（n=176）	女生检出率（n=170）	合计	χ^2 值	P值
学习焦虑	71（20.52）	112（32.37）	183（52.89）	21.62	0.000***
对人焦虑	11（3.18）	19（5.49）	30（8.67）	2.07	0.151
孤独倾向	4（1.16）	6（1.73）	10（2.89）	0.14	0.706
自责倾向	19（5.49）	34（9.83）	53（15.32）	4.96	0.17
过敏倾向	26（7.51）	34（9.83）	60（17.34）	1.30	0.199
身体症状	20（5.78）	42（12.14）	62（17.92）	9.58	0.002**
恐怖倾向	3（0.87）	7（2.02）	10（2.89）	1.04	0.308
冲动倾向	4（1.16）	6（1.73）	10（2.89）	0.14	0.705

备注：* $p<0.05$ ；** $p<0.01$ ；*** $p<0.001$

具有统计学上的显著差异，其余各项的检出率无明显差别，无统计学上的显著差别（ $p<0.05$ ）。

三、结果讨论

1. 中职新生的整体心理状态良好，男生的心理健康状态优于女生，这与姚应水等的研究结果相符合^[1]。男生在量表总均分及各分量表的均分均低于女生，这与邵平平的研究结果基本一致^[2]；这可能是因为女生心思更细腻和敏感，遇到生活学习的事情时更容易产生各种焦虑情绪。

2. 本次测试结果显示，阳性症状总检出率为15.32%（见表4），严重心理健康问题的总检出率为7.51%（见表5）。女生的检出率显著高于男生。在8个不同的各分量表中，女生的检出率均高于男生。女生在身体症状和学习焦虑的检出率显著高于男生，其余的检出率无显著差别。这说明女生和男生相比，女生的心理状态相对较差，更易出现学习焦虑和身体症状。女生的学习焦虑显著高于男生，这与邵平平的研究结论一致。

3. 不同性别的中职新生，除对人焦虑外，女生在学习、自责、过敏、身体、恐惧、孤独和冲动均有显著性差异。女生在学习、自责、过敏、身体、恐惧和冲动上的得分显著高于男生，女生的心理健康问题更需要引起关注，这与文艳萍的研究结论基本一致^[3]。

4. 各量表得分平均分最高的前4项目分别是：学习焦虑，过敏倾向，身体症状和自责倾向，其中男生在各量表的均分均小于女生。程佳等对中学生的研究结论也得出平均分排前4名的分别是：学习焦虑、过敏倾向、自责倾向与身体症状^[4]。这与本次的研究结论基本一致，中职生的身体症状得分高于自责倾向，可能是因为中职新生有比中学生更严重的学习焦虑，由此引发了身体症状。

四、应对策略

1. 加强对女生的心理健康的关注

青春期的女生心思更细腻，情绪情感体验更深刻，相较于男生而言，更容易出现负面的情绪，也更需要发泄不良的情

绪。由于新冠病毒的存在，中职学校普遍采用封闭式管理，女生的负面的情绪发泄的途径减少了，导致中职新生中的女同学的焦虑比较严重，男同学的心理健康状态优于女生。

学校和家长应该多关注心理健康水平较低的中职女生，对于筛查出来的女生，应该重点关注。可采用心理咨询师、班主任和家长三位一体的主动干预模式。心理咨询师定时定点的开展心理咨询服务，让班主任和家长在日程生活中密切关注女生的状态，在必要时对心理师进行反馈。

2. 应注重疏导中职新生的学习焦虑，开展主题为减轻学业压力的团体辅导活动和个体心理辅导活动

通过调查发现，52.89%的学生具有学习焦虑，女生的学习焦虑比男生严重。这说明学生感受到了比较严重的学习焦虑，必须引起学校和社会的高度重视。

随着国家对于职业教育越来越重视，福建省对中职教育实行改革，中等职业学校的学生除了五年制的学生外，其余学生均需参加合格性考试，考试成绩作为毕业依据的条件之一。如果想要考大学的还需参加等级性考试。在这样的背景下，中职新生必须要努力学习才能保证自己顺利拿到毕业证，才能考上大学。

但是，部分中职新生还处在中考失败的阴影中，对于自己学习情况存在不自信和畏难等负面心理。加上职校的学习模式与初中的存在很大区别。因此，在中职新生存在相对较重的学习焦虑。教师、家长和学校需注意引导学生释放学习压力，避免个别学生因出现学习压力过大导致心理危机，产生严重的心理障碍，发生自伤自残自杀的悲剧。

因为有学习焦虑的中职新生人数多，任务重，建议学校心理健康部门开展以主题为减轻学习焦虑的团体辅导活动，同时对于严重心理焦虑的学生，可以开展一对一的个体心理咨询服务。

3. 应注加强对阳性症状学生的跟踪调查

中职生正处于青春叛逆期，经常感受到来自学习及社交等多方面的压力，产生焦虑等负面情绪，从而出现阳性症状；出现阳性症状的学生需要引起重视，否则会发生心理失衡，从而让学生处于危机状态。

对于本次筛查出来的阳性症状的学生，建议进行约谈和

跟踪。在进行跟踪时，建议采用SCL-90（青少年）版本、抑郁自评SDS量表和焦虑自评SAS进行再次测量。结合约谈情况，心理咨询师进行初步的评估。针对有严重的心理问题的中职生，学校应做好转介工作，把学生转介给专业的心理医生；属于心理咨询范畴的学生，心理咨询师应开展心理咨询服务，并及时做好回访和跟踪，建立心理档案，做好记录，做好安全的预防工作。

4. 应注加强中职新生的体育锻炼

此次调查中，17.92%的中职新生出现身体症状。由于中职新生的学习焦虑检出率很高，可能由此引发了一系列的身体症状。加上学业水平考试背景下学生的学习任务繁重，中职新生没有时间进行体育锻炼，导致中职新生的身体出现各种的不舒服。因此，建议中职学校开展一些体育锻炼活动，缓解学生的身体症状，提高学生的身体素质。

五、研究局限及未来研究方向

该研究只针对了一所学校的新生进行心理测验，无法预测整个福建省所有中职新生的心理健康状况。同时，由于在该校是首次运用MHT对新生进行心理测试，无法进行纵向对比研究。未来研究，可与2023、2024级新生进行纵向对比研究。

参考文献

- [1]姚逸水,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.
- [2]邵平平.疫情背景下中职生心理健康调查分析[J].科教文汇,2021(6):166-167.
- [3]文艳萍.基于MHT的中学生心理健康状况调查——以东莞市W中学为例[J].中小学心理健康教育,2020(8):54-59,63.
- [4]程佳,朱嘉月,闫世华.2016年西青区中学生心理健康状况调查[J].中国城乡企业卫生,2020,35(05):96-98.
- [5]黄静.中职生心理危机状况调查及干预对策研究——以上海市为例[J].中国教育技术装备,2018(13):3-5.
- [6]朱庆华,张小斌,姚怡萍,等.“职教高考”背景下中职生心理现状调查研究——以天水市职业技术学校学前教育专业学生为研究样本[J].甘肃教育,2022(13):45-51.