为了解松江区中小学生心理健康素养现状,对6000余名中小学生开展了调研。

一、调研问题

（一）调研背景

当前，我国正处于经济与社会快速发展的转型时期，生活方式的变化带来了生活节奏的加快与压力的激增。历年来国内精神卫生流行病学调查显示，我国国民的各类心理与精神障碍患病率呈上升态势。

（二）调研意义

对中小学生开展心理健康素养的相关研究，有意识地提升中小学生心理健康素养对于平稳渡过“暴风骤雨”的青春期具有重要的现实意义，有助于了解儿童青少年心理健康素养水平和变化趋势，为落实健康中国行动等相关政策提供科学依据，也为增进儿童青少年健康福祉、共建共享健康中国奠定重要基础。

二、调研对象与方法

（一）调研对象

本次调选取松江区15所学校的三年级、七年级、高一年级学生为调查对象，了解不同年龄段学生心理学生心理健康素养水平的发展趋势。采取问卷星收集数据的形式，通过学校分管领导和心理教师向调研对象发放问卷链接，组织网上填写问卷。本次调研共收集中小学生答卷6359份，剔除

无效答卷 11 份，保留有效问卷 6348 份。

（二）调研工具

1. 中小学生心理健康素养调查问卷

问卷结构分为心理健康知识、技能和意识三个维度。知识维度主要考察对心理健康知识的了解程度，包含心理疾病的预防、心理疾病的识别、心理疾病的干预与治疗、家庭教育与保护四个子维度；技能维度主要考察情绪调节能力，包含人际支持、认知重评和转移注意三个子维度；意识维度主要考察对心理健康的主观重视程度。各维度单独积分，得分越高，表明心理健康素养水平越高。

2. 背景信息问卷

询问调研对象基本人口学信息，包括性别、年级等。此外，本次调研还关注松江区中小学生成长环境和学习环境的信息，包括父母关系、同伴关系、师生关系等。

三、调研结果

1.心理健康素养达标率

描述统计结果发现，松江区中小学生心理健康素养总达标率高于全国平均水平。松江区中小学生心理健康素养虽然有一定的基础，但总体达标率还有待提升。从心理健康知识、技能和意识三个维度的达标率来看，心理健康知识了解程度达标率最低，是制约心理健康素养提升的短板因素。

2.心理健康知识

心理健康知识主要考察了四个方面的内容，分别为心理疾病的预防、心理疾病的识别、心理疾病的干预与治疗、家庭教育与保护。描述统计结果显示，松江区中小学生完成心理健康知识题目的正确率差异较大，正确率较高的题目如“生活中长时间感到有压力，对心理健康没有影响”，正确率为 84.2%，“长时间处于不良情绪(比如生气、难过等)中，可能导致身体不舒服甚至生病”正确率为 81.7%。

为了进一步了解松江区中小学生心理健康知识的结构，调研计算了每一个子维度题目的作答正确率（见图 1）。

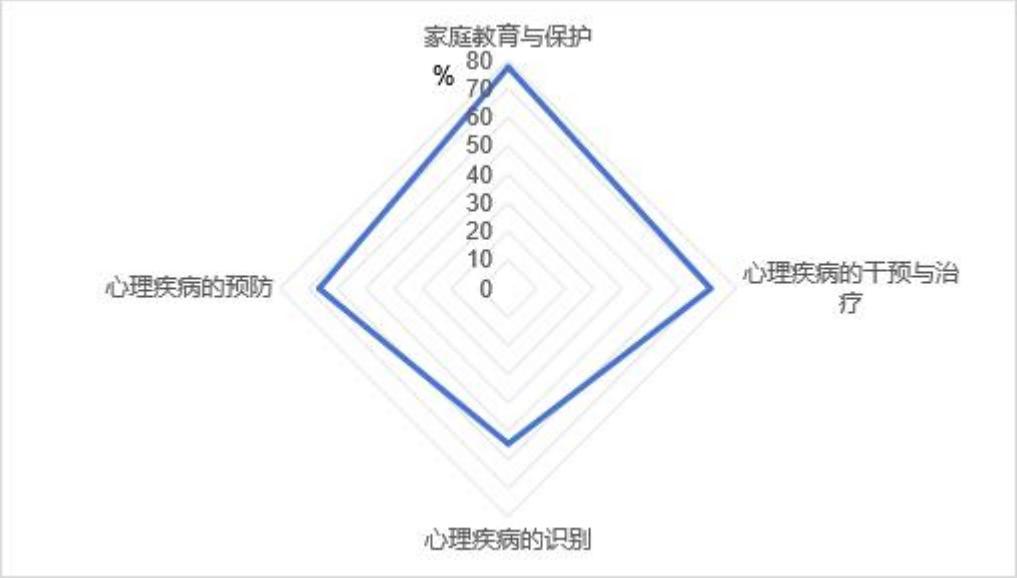

图 1 松江区中小学生心理健康知识子维度题目作答正确率

各子维度的平均正确率由高到低的顺序为：家庭教育与保护、心理疾病的干预与治疗、心理疾病的预防和心理疾病的识别。显而易见，家庭教育与保护的知识掌握相对较好，而心理疾病的识别知识相对匮乏。然而，在现实生活中能够觉察自己或他人可能存在的心理疾病，对于尽早寻求专业帮

助、得到干预和治疗、恢复心理健康而言，是非常重要的。

3.心理健康技能

心理健康技能主要考察了情绪调节能力，包含人际支持、认知重评和转移注意三个子维度。人际支持是指通过寻求他人的倾听、陪伴等支持而进行情绪调整的能力；认知重评是指通过调整自己的认知（想法）而进行情绪调整的能力；转移注意是指通过分散或转移注意力而进行情绪调整的能力。统计结果显示，人际支持平均分为 3.83±2.1 分，认知重评平均分为 4.22±1.74 分，转移注意平均分为 7.99±3.16 分。转移注意得分最高，认知重评次之，人际支持最低（见图 2），表明松江区中小学生在遇到情绪问题时，会相对多地运用转移注意的方法，较少地运用人际支持方法。

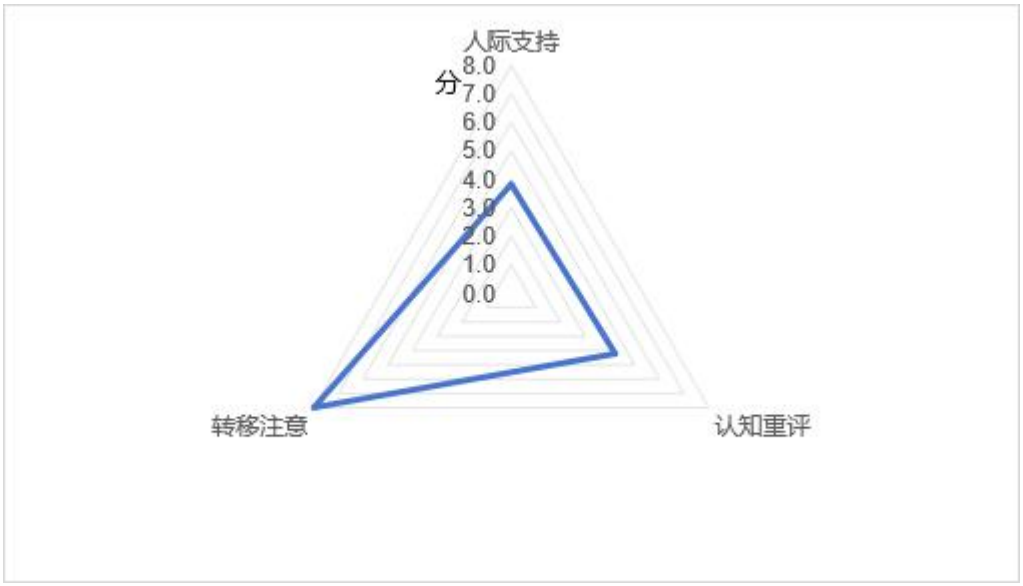

图 2 松江区中小学生心理健康技能子维度得分

四、现状与对策

本次调研发现，松江区中小学生心理健康意识较好，能够重视心理健康，也初步具备了心理健康知识基础，平均能够对60%以上的心理健康知识做出正确回答。当然，本次调研结果也呈现了一些问题，启示我们在下一步区域心理健康促进工作中予以关注。

（一）提升中小学生的心理健康知识程度

心理健康知识是心理健康素养的基础性因素，诸多改善心理健康状况的认知和行为均依赖于心理健康知识的理解与掌握。目前，松江区在全区各中小学每学段至少一个年级开设心理健康活动课程，确保课程开齐开足，松江区心理学科骨干发展共同体依托课题，开发面向小初高三个学段的心理健康素养提升课程资源包共30节课，推送至各中小学校使用。

（二）关注中小学生心理健康技能的学习与运用

心理健康技能是心理健康素养成分中有效提升心理健康的直接因素。目前，在松江区提升中小学生心理健康素养课程资源包建设过程中，小学段着重于同伴关系技能的学习和应用，初中段着重于焦虑抑郁情绪的识别和应对，高中段着重于认知重评技术的理解和实践，各有侧重的帮助学生提升心理健康技能。

（三）完善服务体系回应学生的专业心理需求

本次调研发现，随着年级的增加，学生的专业心理求助

态度也更加积极。目前，松江区正在积极筹建和完善“学校-街镇-区心理中心-医疗机构”四级心理健康服务体系，做好教育与未保办、文明办、卫健委、妇联等部门的机制衔接，调动高校和医疗机构的专业力量，服务于中小学生日益增加的心理服务需求。

（四）家校社协同提升中小学生心理健康素养

目前，松江区各中小学校积极推动家长学校建设，区教育学院德研室和区家庭教育中级积极开发推送家长课程资源，并且持续开展“温馨教室”建设，持续优化同伴关系和师生关系。此外，松江区提升中小学生心理健康素养课程资源包建设过程中，除了开发面向学生的课程资源，也开发了面向家长和教师的心理健康素养提升相关课程和培训，让“家校携手、社区联动、整合资源、提升素养”真正落地生根，为 18 万松江区中小学生的健康成长保驾护航。