

家庭对居家学习中学生心理健康状况的影响

——以粤北地区为例

廖慧琳 杨洁义 林慧慧 高颖丹 张静桐 邬绪晴 杨惠 黄淳慧 廖素群

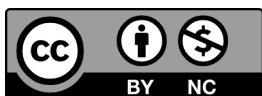
韶关学院教师教育学院，韶关

摘要 | 目的：本文对粤北地区防疫居家学习期间中学生的心理健康进行调查，着重分析家庭系统对中学生居家学习心理健康状况的影响，为学校有针对性的开展心理健康教育和干预提供参考。方法：自行编制《中学生疫情居家学习心理健康调查问题》，共9所中学参与，由学校心理教师整班随机抽样，在线发放问卷，收到7472份有效问卷。结果：（1）中学生的心理健康水平整体得分为中等偏上，但个体差异较大。其中男生得分显著高于女生；城市学生得分显著高于农村地区学生。（2）家庭对学生的心理健康水平有显著影响，其中父母职业、家庭完整性、家庭经济、家庭氛围、家庭子女数量均对中学生的心理健康水平有显著影响。（3）逐步回归分析显示性别、年级、民族和居住地，家庭环境系统中的家庭经济和气氛共6个因子进入回归方程，对中学生心理健康的解释度为11.6%。结论：粤北地区中学生居家的心理健康状况总体良好，家庭对中学生心理健康水平影响显著，家庭和学校注意关注对不同家庭情况学生的心理健康，需有效发挥家庭生态系统的联结互动作用，加强与孩子进行互动与交流，提升学生的心理健康水平。

关键词 | 家庭；居家学习；中学生；心理健康

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

突发公共卫生事件是指突然发生的重大传染病，可能会严重危害公共卫生，是一种未知疾病，重大食品和职业中毒以及其他严重影响公众健康的事件^[1]。

2020年初，新型冠状病毒疫情爆发，此次肺炎引发的公共卫生事件作为一种具有严重威胁性的应激源，必然会引起人们一系列的应激反应或产生心理偏差^[2]，如否认、怀疑、焦虑、害怕，甚至是过分

通讯作者：廖素群（1980-），女，广东梅州人，韶关学院教师教育学院副教授。

基金项目：省级大学生创新创业项目“育心慧”品牌专创工作室——粤北防疫复学中小学生学习心理健康评估和影响因素的调查（S202010576048）。

文章引用：廖慧琳，杨洁义，林慧慧，等. 家庭对居家学习中学生心理健康状况的影响——以粤北地区为例 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3 (7): 707-716.

<https://doi.org/10.35534/pc.0307085>

关注引起的恐惧。

青少年期是学生身心发展的关键期，是一个独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综矛盾的时期；中学生的情绪情感体验强烈而富于热情、且变化快，中学生的自我意识和独立意识增强，但此时期的学生在心理上较容易受到外部环境的影响。中学阶段也是一个危险期，心理学家称之为“心理断乳期”，如今一些中学生的心理素质较差，内心不稳定，容易受到外界因素的干扰，经受不起挫折的考验。新冠肺炎疫情的爆发和流行将给群体和个体造成压力体验和情绪困扰^[3]。中学生由于缺乏经验和阅历，难免会因为疫情的流行而出现心理问题，加剧个体内心世界与外界的冲突，制约着个体的心理健康。

在社会生态系统理论中，人类发展是个体与社会、自然和文化环境相互作用的结果，因此社会系统中各种因素对个人的成长都有非常重要的影响^[3]，对个体来说，家庭系统是影响最深远、最真实并且是个体亲身体会、接触时间最长的环境，家庭在个体社会化发展中有着重要的作用^[4]。中学生会受到家庭环境系统、青少年个体子系统和父母子系统三方面的影响，家庭环境子系统即家庭结构、家庭经济、家庭气氛等；青少年子系统即性别、年龄等；父母子系统即父母职业等，疫情期中学生的心理健康状态不仅受家庭生态系统中各子系统因素的影响，而且受到子系统间关系的影响^[5]。本文侧重分析家庭生态系统的各种因素对中学生居家防疫时期心理健康的影响，如图1所示。

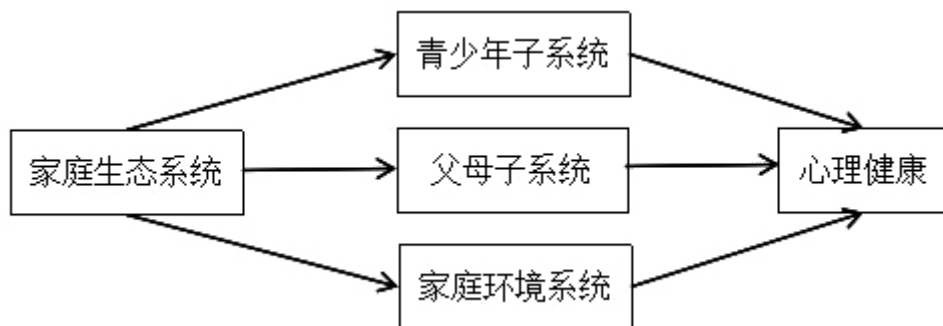


图1 疫情下影响中学生心理健康的家庭生态系统

Figure 1 The family ecosystem that affects the mental health of middle school students in the epidemic

2 研究方法

2.1 调查对象

通过对广东省粤北地区9所中学的学生展开调查，收回有效问卷共7472份。男生有3432人，女生4040人；初中生有4317人（初一1583人、初二1449人、初三1285人）；高中生有3155人（高一1815人，高二1332人，高三8人）。

2.2 调查工具

自编中学生复学情绪与行为心理健康问卷，问卷由两部分组成，第一部分为家庭生态系统问卷，由

学生子系统,包括性别、年级、民族、居住地、是否为独生子女;父母子系统包括父母职业等;家庭环境系统即家庭类型、家庭经济水平、家庭气氛等三部分组成。第二部分为心理健康状态调查问卷,从情绪反应(6项)、人际交往(5项)、回避行为(3项)、自我认知(8项)四个方面进行分析。该量表共22个题项,α信度系数为0.884,问卷具有较好的信度,采用5级评分,总分110分,总体得分越高,说明中学生在疫情期间的心理健康水平越高。

2.3 数据分析

问卷数据使用SPSS22.0进行统计和分析。

3 研究结果

3.1 中学生心理健康在个体系统的差异分析

表1 个体系统中学生心理健康差异分析

Table 1 Analysis of the Differences in the Mental Health of Middle School Students in the Individual System

变量	统计值	情绪反应	人际交往	回避行为	自我认知	心理健康总分
性别	男	20.60 ± 4.67	16.35 ± 3.47	10.22 ± 2.54	27.24 ± 5.09	74.41 ± 12.59
	女	19.36 ± 4.85	16.50 ± 3.45	9.86 ± 2.46	26.92 ± 5.05	72.64 ± 12.96
	t	11.22	-1.82	6.17	2.70	5.96
	p	0.00**	0.07	0.00**	0.01*	0.00**
年级	初一	20.52 ± 5.23	16.56 ± 3.68	10.25 ± 2.70	27.65 ± 5.37	74.98 ± 13.94
	初二	19.78 ± 5.23	16.29 ± 3.75	10.02 ± 2.68	26.92 ± 5.40	73.00 ± 14.09
	初三	19.96 ± 5.07	16.64 ± 3.71	10.17 ± 2.54	27.51 ± 5.08	74.28 ± 13.53
	高一	19.52 ± 4.08	16.14 ± 3.08	9.82 ± 2.26	26.39 ± 4.62	71.87 ± 10.84
	高二	19.93 ± 4.37	16.61 ± 3.04	9.91 ± 2.29	27.00 ± 4.78	73.45 ± 11.48
	高三	22.38 ± 4.34	16.13 ± 3.14	9.62 ± 2.56	27.50 ± 4.31	75.63 ± 9.84
	F	8.22	5.12	6.32	12.95	11.54
p	0.00**	0.00**	0.00**	0.00**	0.00**	
居住地	农村	19.59 ± 4.46	16.25 ± 3.22	9.96 ± 2.45	26.54 ± 4.70	72.35 ± 11.83
	城镇	19.77 ± 4.87	16.34 ± 3.49	9.93 ± 2.47	27.01 ± 5.15	73.05 ± 12.93
	城市	20.76 ± 5.01	16.87 ± 3.64	10.32 ± 2.62	27.89 ± 5.27	75.84 ± 13.57
	F	31.77	17.39	14.30	33.91	38.38
p	0.00**	0.00**	0.00**	0.00**	0.00**	
民族	汉族	19.99 ± 4.78	16.45 ± 3.45	10.04 ± 2.49	27.09 ± 5.05	73.57 ± 12.79
	其它少数民族	18.34 ± 5.16	15.82 ± 3.59	9.71 ± 2.61	26.29 ± 5.47	70.16 ± 13.37
	F	31.73	8.94	4.51	6.61	18.90
p	0.00**	0.00**	0.03*	0.01*	0.00**	
是否独生	独生子女	20.04 ± 5.03	16.48 ± 3.60	9.98 ± 2.58	27.29 ± 5.28	73.79 ± 13.32
	2孩	19.98 ± 4.77	16.45 ± 3.46	10.06 ± 2.52	27.11 ± 4.99	73.59 ± 12.79
	3孩及以上	19.69 ± 4.65	16.30 ± 3.28	9.99 ± 2.37	26.67 ± 5.01	72.66 ± 12.33
	F	2.50	1.31	0.77	6.56	3.85
	p	0.08	0.27	0.46	0.00**	0.02*

注: *代表 $p < 0.05$, **代表 $p < 0.01$, 下同。

(1) 中学生心理健康的性别差异

男女生在情绪反应、回避行为和自我认知上的得分存在显著差异 ($t=11.22, p<0.01$; $t=6.17, p<0.01$; $t=2.70, p<0.01$), 在人际交往中没有显著差异 ($t=-1.82, p>0.05$), 且男生的心理健康水平显著高于女生 ($t=5.96, p<0.01$)。

(2) 中学生心理健康的年级差异

不同年级的中学生在情绪反应、人际交往、回避行为和自我认知上的得分存在显著差异 ($F=8.22, p<0.01$; $F=5.12, p<0.01$; $F=6.32, p<0.01, F=12.95, p<0.01$), 且初中生的心理健康水平整体上高于高中生 ($F=11.54, p<0.01$), 其中高三学生的心理健康得分最高为 75.63 分, 高一学生的心理健康得分最低为 71.87 分。

(3) 中学生心理健康的居住地差异

来自不同居住地的中学生在情绪反应、人际交往、回避行为和自我认知上的得分存在显著差异 ($F=31.77, p<0.01$; $F=17.39, p<0.01$; $F=14.30, p<0.01, F=33.91, p<0.01$), 且居住在城市的中学生各项得分均高于居住在农村和城镇的中学生 ($F=38.38, p<0.01$)。整体上城市中学生心理健康得分最高为 75.84 分, 城镇中学生得分次之, 农村中学生的心理健康得分最低为 72.35 分。

(4) 中学生心理健康的民族差异

汉族中学生和来自其它少数民族的中学生在情绪反应、人际交往、回避行为和自我认知上的得分存在显著差异 ($F=31.73, p<0.01$; $F=8.94, p<0.01$; $F=4.51, p<0.01, F=6.61, p<0.01$), 且汉族中学生的心理健康得分显著高于其它少数民族学生 ($F=18.90, p<0.01$), 可知汉族中学生心理健康水平高于其它少数民族中学生。

(5) 中学生心理健康在是否为独生子女上的差异

独生子女与非独生子女在自我认知得分中存在显著差异 ($F=6.56, p<0.01$), 在情绪反应、人际交往和回避行为没有显著差异 ($F=2.50, p>0.05$; $F=1.31, p>0.05$; $F=0.77, p>0.05$), 但独生子女与非独生子女的心理健康总分存在显著差异 ($F=3.85, p<0.05$), 独生子女的心理健康得分最高, 家中有 2 孩的中学生的心理健康得分次之, 家中有 3 孩及以上的中学生心理健康得分最低。

3.2 中学生心理健康在父母子系统的差异分析

表 2 中学生的父母职业差异对心理健康影响

Table 2 Impact of the occupational differences of parents of middle school students on mental health

变量	统计值	情绪反应	人际交往	回避行为	自我认知	心理健康总分	
父亲职业	医务人员	20.06 ± 5.45	16.75 ± 3.69	10.25 ± 2.46	27.34 ± 5.79	74.40 ± 14.44	
	军人警察	19.04 ± 5.81	15.21 ± 3.81	9.23 ± 3.19	26.89 ± 5.76	70.37 ± 14.70	
	教师	19.98 ± 4.82	16.59 ± 3.53	10.00 ± 2.50	27.32 ± 5.19	73.90 ± 13.32	
	企业管理或者职员	20.18 ± 4.80	16.78 ± 3.51	10.08 ± 2.58	27.48 ± 5.18	74.52 ± 13.16	
	个体经商	20.18 ± 4.80	16.63 ± 3.47	10.10 ± 2.55	27.68 ± 5.15	74.59 ± 12.81	
	农民	19.59 ± 4.47	16.16 ± 3.26	10.08 ± 2.41	26.51 ± 4.78	72.33 ± 12.18	
	工人	19.84 ± 4.69	16.38 ± 3.39	9.96 ± 2.42	26.92 ± 4.88	73.11 ± 12.37	
	其他	19.94 ± 4.94	16.37 ± 3.51	10.00 ± 2.52	26.89 ± 5.15	73.19 ± 13.11	
	t		1.86	4.00	1.61	5.85	4.20
	p		0.07	0.00**	0.13	0.00**	0.00**

续表

变量	统计值	情绪反应	人际交往	回避行为	自我认知	心理健康总分
母亲职业	医务人员	19.89 ± 5.12	16.65 ± 3.76	10.15 ± 2.54	27.39 ± 5.65	74.09 ± 13.80
	军人警察	18.80 ± 7.69	14.60 ± 4.88	7.80 ± 3.91	27.60 ± 7.03	68.80 ± 17.55
	教师	20.25 ± 4.90	16.67 ± 3.71	10.18 ± 2.47	28.23 ± 5.53	75.33 ± 13.57
	企业管理或者职员	20.49 ± 5.03	16.70 ± 3.51	10.17 ± 2.54	27.61 ± 5.01	74.97 ± 13.19
	个体经商	19.91 ± 4.96	16.43 ± 3.63	9.95 ± 2.61	27.49 ± 5.29	73.78 ± 13.25
	农民	19.67 ± 4.46	16.17 ± 3.23	10.01 ± 2.41	26.66 ± 4.67	72.50 ± 11.99
	工人	19.85 ± 4.53	16.41 ± 3.39	10.07 ± 2.43	26.94 ± 4.95	73.27 ± 12.29
	其他	19.93 ± 4.89	16.45 ± 3.44	9.99 ± 2.51	26.87 ± 5.07	73.25 ± 12.92
	t	1.92	2.09	1.91	5.87	3.28
p	0.06	0.04*	0.06	0.00**	0.00**	

由上表可知，父亲职业在中学生的人际交往和自我认知得分存在显著差异（ $F=4.00, p<0.01$ ； $F=5.85, p<0.01$ ），在情绪反应和回避行为上的得分不存在显著差异（ $F=1.86, p>0.05$ ； $F=1.61, p>0.05$ ）。母亲职业在中学生的人际交往和自我认知得分存在显著差异（ $F=2.09, p<0.05$ ； $F=5.87, p<0.01$ ），在情绪反应和回避行为上得分不显著（ $F=1.92, p>0.05$ ； $F=1.91, p>0.05$ ）。从心理健康得分来看，中学生的心理健康水平在父亲和母亲不同的职业中存在显著的差异（ $F=4.20, p<0.01$ ； $F=3.28, p<0.01$ ），其中父亲职业为个体经商的中学生心理健康得分最高为 74.59 分，父亲职业为军人警察的学生心理健康得分最低为 70.37 分；母亲职业为教师的中学生心理健康得分最高为 75.33 分，母亲职业为军人警察的学生心理健康得分最低为 68.80 分。

3.3 中学生心理健康在家庭环境系统的差异分析

表 3 家庭环境系统中学生的心理健康差异

Table 3 Differences in the mental health of students in the family environment system

变量	统计值	情绪反应	人际交往	回避行为	自我认知	心理健康总分
家庭类型	家庭完整	20.03 ± 4.76	16.51 ± 3.45	10.05 ± 2.49	27.14 ± 5.06	73.74 ± 12.77
	留守	19.75 ± 4.83	15.83 ± 3.28	10.12 ± 2.49	26.56 ± 5.11	72.27 ± 12.67
	单亲（离异）	19.27 ± 5.05	15.92 ± 3.44	9.84 ± 2.49	26.66 ± 4.97	71.69 ± 12.72
	孤儿	19.21 ± 4.82	15.98 ± 3.22	9.53 ± 2.59	26.82 ± 5.16	71.53 ± 13.07
	F	6.15	8.33	3.31	2.51	6.67
	p	0.00**	0.00**	0.02*	0.06	0.00**
家庭经济	很好	19.77 ± 6.69	16.45 ± 4.71	9.74 ± 3.73	30.21 ± 5.53	76.17 ± 17.31
	较好	20.68 ± 4.90	16.94 ± 3.57	10.18 ± 2.58	28.41 ± 5.07	76.19 ± 12.97
	一般	19.91 ± 4.69	16.42 ± 3.38	10.04 ± 2.45	26.83 ± 4.97	73.19 ± 12.52
	差	18.41 ± 5.008	15.26 ± 3.62	9.56 ± 2.64	25.97 ± 5.38	69.21 ± 13.56
	F	26.28	27.65	7.34	50.49	38.641
	p	0.00**	0.00**	0.00**	0.00**	0.00**
家庭气氛	轻松和谐	21.24 ± 4.89	17.53 ± 3.41	10.54 ± 2.55	28.71 ± 5.15	78.02 ± 13.06
	基本和睦融洽	19.80 ± 4.38	16.30 ± 3.16	9.95 ± 2.36	26.64 ± 4.59	72.69 ± 11.39
	关系比较紧张	17.76 ± 4.81	14.63 ± 3.37	9.22 ± 2.51	24.93 ± 5.13	66.54 ± 12.18
	经常争吵冲突	16.14 ± 5.14	13.38 ± 3.64	8.69 ± 2.71	24.16 ± 5.71	62.37 ± 13.39
	F	192.91	260.28	95.20	188.16	291.13
	p	0.00**	0.00**	0.00**	0.00**	0.00**

(1) 中学生心理健康在家庭类型的差异

生活在不同家庭类型的中学生在情绪反应、人际交往和回避行为得分中存在显著差异 ($F=6.15, p<0.01$; $F=8.33, p<0.01$; $F=3.31, p<0.05$), 在自我认知得分中没有显著差异 ($F=2.51, p>0.05$); 其中生活在完整家庭的中学生除回避行为得分低于留守中学生外, 情绪反应、人际交往和自我认知得分均为最高; 单亲家庭和孤儿家庭的中学生在各维度得分中差异较不明显。从整体上看, 中学生心理健康得分在不同家庭类型中存在显著的差异 ($F=6.67, p<0.01$), 其中家庭完整的中学生心理健康得分最高为73.74分; 孤儿家庭中学生的心理健康得分最低为71.53分。

(2) 中学生心理健康在家庭经济的差异

拥有不同家庭经济水平的中学生在心理健康各维度得分中都存在显著差异 ($F=26.28, p<0.01$; $F=27.65, p<0.01$; $F=7.34, p<0.05$; $F=50.49, p<0.01$), 心理健康得分依次为家庭经济较好 > 经济很好 > 经济一般 > 家庭差。

(3) 中学生心理健康在家庭气氛的差异

不同的家庭气氛下中学生在情绪反应、人际交往、回避行为和自我认知得分中存在显著差异 ($F=192.91, p<0.01$; $F=260.28, p<0.01$; $F=95.2, p<0.05$; $F=188.16, p<0.01$), 且轻松和谐的气氛下中学生的心理健康各维度得分均为最高, 经常争吵冲突的气氛下中学生的心理健康各维度得分均为最低。从整体上, 中学生的心理健康得分在家庭气氛中存在显著的差异 ($F=291.13, p<0.01$), 且心理健康得分依次为轻松和谐 > 基本和睦融洽 > 关系比较紧张 > 经常争吵冲突。

3.4 中学生心理健康的因素分析

以中学生家庭生态系统中各因子为自变量, 以学生心理健康总分为因变量, 进行逐步回归分析, 经过共线性诊断测试后, 符合多元线性回归要求, 进一步检验库克距离最大值为 $0.007<1$, 得到表5。

表4 线性回归分析模型

Table 4 Linear regression analysis model

模型	R	R2	调整 R2	F	P
	0.342	0.117	0.116	162.696	0.000**

表5 心理健康影响因素的多因素分析

Table 5 Multi-factor analysis of influencing factors of mental health

变量	回归系数	标准误	标准化系数	T	P
常数	60.68	1.61		37.81	0.000
性别	-1.57	0.28	-0.06	-5.58	0.000
年级	-0.32	0.10	-0.04	-3.14	0.000
民族	-2.87	0.75	-0.04	-3.84	0.000
居住地	0.90	0.20	0.05	4.40	0.000
家庭经济	1.46	0.29	0.06	5.03	0.000
家庭气氛	5.14	0.19	0.31	27.54	0.000

注: * 代表 $p<0.05$, ** 代表 $p<0.01$, *** 代表 $p<0.001$ 。

结果显示,个人系统中的性别、年级、民族和居住地,家庭环境系统中的家庭经济和气氛共6个因子进入回归方程,对中学生心理健康的解释度为11.6%,多元线性回归方程为 $y=60.68-1.57x_1-0.32x_2-2.87x_3+0.9x_4+1.46x_5+5.14x_6$ 。

4 讨论

4.1 重视中学生个性差异和主观能动性的发挥

研究表明在疫情期间,男生的心理健康水平相对于女生更高,女生更容易受到疫情的影响,心理健康水平较低。这可能与不同的性别中学生的认知情绪调节策略有关,不同性别的青少年在焦虑和负性情绪方面存在显著差异,且女生比男生较易产生焦躁不安的情绪倾向^[6]。初中生的心理健康水平整体上高于高中生,高中生的学业压力更大,加上新冠肺炎疫情的影响导致学生只能在家进行线上学习,由于各方面因素的干扰,学习效率较低,高中生学习压力和心理问题往往比初中生更多,危机程度更高^[7]。

研究结果显示,城市中学生心理健康水平明显高于城乡中学生,尤其是农村中学生。在农村,信息传播渠道少,教育水平相对落后,心理健康教育的教学力量更加薄弱,对上级教育管理部门执行的心理健康教育政策,往往只限于形式^[8]。特别是农村留守儿童与孤儿家庭,在残缺的家庭生活、缺乏父母的陪伴与引导,缺乏心理健康教育与帮助,容易出现心理问题。

在本次研究中,其它少数民族(瑶族、壮族)的中学生的心理健康状况较汉族差,这可能与不同民族的文化、生活方式和民族个性特点有关。中学生可能受到不同民族独特的风俗习惯和物质文化的影响,形成不同的心理特征。此外,有相关研究还发现,瑶族、壮族学生的心理健康水平低于汉族学生^[9]。

调查对象中,77.2%的学生是非独生子女,相较于独生子女,这部分学生的家庭关系更为复杂,家庭生态系统理论认为,家庭成员之间存在着有机的联结,错综复杂的、亲子关系、手足关系和父母的夫妻关系之间相互作用、相互影响,任一部分的变动都可能影响其他部分以及整体系统的联动反应^[10]。本研究显示,独生子女的中学生心理健康水平较高,而3孩及以上的学生心理健康得分最低。独生子女可以获得父母与其他亲属足够的心理支持;而2孩与3孩及以上的家庭,家人需要将注意力分配到每一个孩子的身上,甚至会更关注年龄较小的孩子而忽略了年龄较大的孩子的感受,心理资源较独生子女缺乏。

4.2 发挥父母对中学生心理健康的促进作用

父母的文化程度和所从事的职业,对孩子有一定的影响,尤其是父母的道德修养、心理素质及教育观念和教育方法,对孩子有着显著的影响^[11]。在本研究中,父母都为军人警察的中学生心理健康水平最低,这可能与职业的特殊性有关,军人警察的工作较为危险,并且工作时间长紧张度高,缺少时间陪伴孩子,甚至会缺失孩子成长的某个重要阶段。在疫情期间,军人警察、医疗人员逆行而上,离开家园奋战抗议一线,缺少父母的陪伴和对父母的担心,难免会加重孩子的心理负担。父亲职业为个体经商及母亲职业为教师的学生心理健康水平最高,研究中其他职业的学生心理健康都呈中等水平。

家庭结构主要是指家庭成员的组成方式和家庭内部构造,包括家庭的人口数等,完整的家庭结构对中学生的身心健康发展具有重要影响。结构功能理论强调,家庭作为一个结构,每个成员有其独特的作用,父亲和母亲在青少年成长过程中承担中价值观的引领者、自信心的塑造者、社交能力的指导者等诸角色^[12]。本研究中,生活在完整家庭的学生心理健康水平高,单亲和孤儿家庭的中学生心理健康状况较差,由于家庭的不完整,导致家庭角色形态缺失平衡,失去了完整的父爱或母爱,学生更容易受到来自社会的压力^[13]。尤其在疫情期间,面对重大的负性生活事件,这些学生在家庭中缺乏温暖与关怀,造成学生心理依恋感的缺失,没有建立完整的社会支持系统,不利于学生顺利渡过这一危机时期。

有研究表明,对于中学生来说,家庭经济条件差不仅会限制物质生活条件、优质的教育资源,甚至还面临着更糟糕的家庭环境、更多的负面情绪和不良的心理健康状态^[14]。本研究中的回归分析结果也显示,家庭经济水平与中学生心理健康水平呈正相关关系,这表明经济条件好的家庭可以为子女在疫情期间提供更多的资源支持,尤其是在防疫期间物资和学习条件上的支持;经济条件差的家庭,中学生的心理健康水平也较低,出现心理问题的几率更大。

在居家隔离期间,家庭不可避免地会发生争吵和冲突,形成紧张的家庭气氛,父母和孩子之间的感情受到不良情绪的影响,并相互传递。回归分析显示,家庭气氛与中学生的心理健康呈高度的正相关关系,和谐融洽的亲子关系与家庭氛围能够提高学生的心理健康水平。在疫情期,青少年可能会产生各种各样的消极情绪与行为反应,特别是青春期的中学生情绪稳定性较差,生活在冷漠疏远、紧张抵触的家庭环境会导致学生心理不健康,增加心理偏差行为。

4.3 建议

面对重大公共卫生事件,中学生应主动调适自己的心理状态,保持良好的生活习惯,规律饮食与睡眠;制定合理的学习目标,充分利用家庭学习资源,及时与父母进行互动交流。返校后若产生心理问题应及时与老师咨询,接受辅导;保持积极和阳光的态度,多与同学交往互动,发挥同伴群体的积极促进作用。

父母应调整和控制自己的情绪,以温和、平静的方式与孩子相处,相互尊重和爱,营造融洽的家庭气氛。父母尽量能够参与到孩子的学习生活中,合理地表达对孩子的期望,锻炼孩子的意志品质,培养积极稳定的健康情绪,可以帮助孩子共同制定作息计划,提高孩子自信水平和自律能力,规划好每一天的学习与生活。丰富健康的家庭生活有助于中学生心理健康的形成和稳定。此外家长可以多向学校反映学生居家学习的生活与心理变化的情况,使学校能够及时有效地开展心理健康教育和心理危机干预咨询工作。

综上所述,中学生正处于从儿童到成人的发展过程中,中学时期是一个重要的阶段,在疫情流行期间会面临许多学习与生活上的事情。在家庭生态系统中,学生不仅要学会提高自身心理素质的方法,家庭需要发挥有效的个体系统、父母系统和家庭环境系统互动联结机制,联合学校、社会各方力量引导和培养中学生形成良好的心理品质,提高中学生的心理健康水平,为祖国发展建设培养新时代的好青年。

参考文献

- [1] 中华人民共和国国务院. 突发性公共卫生事件应急条例 [M]. 北京: 中国法制出版社, 2003: 1-2.

- [2] 苏莉, 韦波. 突发公共卫生事件下的群体心理反应与干预 [J]. 中国行为医学科学, 2005 (12): 1139-1141.
- [3] 伍芳辉. 中小学应对疫情心理防护手册 [M]. 北京: 教育科学出版社有限公司, 2020.
- [4] 谢莉. 生态系统理论视域下高中生心理健康的影响因素分析 [J]. 中小学心理健康教育, 2015 (3): 4-6.
- [5] 王海英. 青少年心理健康发展的家庭生态系统研究 [J]. 东北师大学报 (哲学社会科学版), 2012 (6): 210-213.
- [6] 李红娟, 李洁, 徐海婷, 等. 青少年的抑郁情绪和认知情绪调节策略方式 [J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33 (1): 47-51.
- [7] 唐蕾, 应斌. 新冠肺炎疫情时期中学生心理健康状况及影响因素调查分析 [J]. 中小学心理健康教育, 2020 (10): 57-61.
- [8] 郭洁玉, 陈超然, 王子慧. 农村地区中小学心理健康教育现状探讨 [J]. 中小学心理健康教育, 2019 (11): 48-50.
- [9] 林东, 覃玫, 杨青, 等. 不同民族高中学生心理健康测评分析 [J]. 中国公共卫生, 2007 (6): 648-650.
- [10] 罗良针, 刘越, 陈新利. 家庭对初中生学业压力影响的实证研究——基于家庭生态系统理论 [J]. 南昌教育学院学报, 2019, 34 (3): 16-23+44.
- [11] 王建. 家庭因素对中学生心理健康的影响 [J]. 宿州教育学院学报, 2008, 11 (5): 61-62.
- [12] 吴念阳, 张东昀. 青少年亲子关系与心理健康的相关研究 [J]. 心理科学, 2004 (4): 812-816.
- [13] 马彦君, 袁梦佳. 单亲家庭亲子关系对中学生心理健康发展的影响 [J]. 搏击 (武术科学), 2012, 9 (12): 104-106.
- [14] 贺光烨, 李博雅. 家庭贫困对中学生心理健康的影响——亲子沟通、父母关系与父母信心的中介作用 [J]. 青年研究, 2020 (2): 49-58+95.

The Influence of Family on the Mental Health of Middle School Students in Home Study —Take North Guangdong as an Example

Liao Huilin Yang Jieyi Lin Huihui Gao Yingdan Zhang Jingtong

Wu Xuqing Yang Hui Huang Chunhui Liao Suqun

Teacher Education College of Shaoguan University, Shaoguan

Abstract: Objective: This article investigates the mental health of middle school students during home

study during epidemic prevention in northern Guangdong, focusing on the analysis of the influence of the family system on the mental health of middle school students at home study, and provides references for schools to carry out targeted mental health education and intervention. Methods: Self-made “Mental Health Survey of Middle School Students’ Home Study in Epidemic Situation”, with a total of 9 middle schools participating. The whole class was randomly sampled by school psychology teachers, and questionnaires were distributed online, and 7472 valid questionnaires were received. Results: (1) The overall score of the mental health of middle school students is above average, but the individual differences are large. Among them, boys scored significantly higher than girls; urban students scored significantly higher than students in rural areas. (2) The family has a significant impact on the mental health of students. Among them, parental occupation, family integrity, family economy, family atmosphere, and the number of children in the family all have a significant impact on the mental health of middle school students. (3) The stepwise regression analysis shows that gender, grade, ethnicity and place of residence, family economy and atmosphere in the family environment system, a total of 6 factors enter the regression equation, and the explanation for the mental health of middle school students is 11.6%. Conclusion: The mental health of middle school students in northern Guangdong is generally good at home, and the family has a significant impact on the mental health of middle school students. Families and schools pay attention to the mental health of students in different family situations. It is necessary to effectively play the role of the family ecosystem to connect and interact with each other. Children interact and communicate to improve their mental health.

Keywords: Family; Home study; Middle school students; Mental health