

边境寄宿制中学学生心理健康与生活事件关系研究

赵永红

西藏自治区山南市洛扎县中学

摘要：本文以边境寄宿制中学学生为研究对象，探讨了他们的心理健康状况与生活事件之间的关系。采用心理健康诊断测验和生活事件量表对学生进行调查，运用相关分析和回归分析等统计方法对数据进行处理。研究发现，边境寄宿制中学学生心理健康状况总体良好，但部分学生存在心理问题；生活事件对学生心理健康具有显著影响，负性生活事件与心理健康呈负相关，正性生活事件与心理健康呈正相关；不同人口学变量下，学生心理健康状况和生活事件差异显著。据此提出加强学生心理健康教育、完善心理辅导机制、优化教育教学管理等建议，以期为边境寄宿制中学学生身心健康健康发展提供参考。

关键词：边境地区；寄宿制中学；学生；心理健康；生活事件

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.03.231

引言

当前，国家正大力实施乡村振兴战略，加快推进教育现代化，努力让每个孩子都能享有公平而有质量的教育。边境地区地处祖国边陲，经济社会发展相对滞后，教育资源总体匮乏。寄宿制办学是边境地区教育的重要形式，在满足适龄儿童少年受教育需求、促进教育公平方面发挥着重要作用。然而，由于地理环境相对封闭、家庭关爱缺失、学习生活压力较大等因素，边境寄宿制中学学生心理健康问题日益凸显，已成为制约学生全面健康成长的突出短板。

一、边境寄宿制中学学生心理健康现状

（一）学生心理健康总体状况

通过采用心理健康诊断测验对边境寄宿制中学学生心理健康状况进行评估，结果显示，学生心理健康水平总体处于中上水平，大部分学生能够较好地适应学校学习生活，保持积极乐观的心态。具体而言，在自信心、人际交往、情绪稳定性等维度上，学生表现较好，能够正确认识和接纳自我，与他人保持良好的人际关系，对生活怀有乐观向上的期望。然而，调查也发现，仍有部分学生存在不同程度的心理困扰，这些心理问题如果得不到及时疏导和干预，将对学生的学业发展和身心健康带来不利影响，值得学校和家长高度重视。

（二）学生心理健康存在的主要问题

进一步分析发现，边境寄宿制中学学生心理健康问题主要集中在以下几个方面：

第一，学习适应困难。部分学生由于自身基础薄弱、学习方法欠佳、自制力不强等原因，在寄宿制管理模式难以适应紧张的学习节奏和繁重的课业负担。他们容易对学习产生畏难情绪，难以在课堂上保持专注，课后也难以按时完成作业，学习效率低下，成绩难以提

升。久而久之，这些学生便失去了学习兴趣和信心，产生厌学、逃学心理，严重影响学业发展。

第二，人际交往不良。寄宿制学校的学生大多来自不同地区、不同民族、不同家庭背景，个性差异较大，加之正处于青春叛逆期，对外界评价较为敏感，容易与他人产生误会和矛盾。部分学生受个性、能力、兴趣等因素影响，难以融入集体，容易产生自卑、孤僻、敏感等症状。而一些性格冲动、自我中心强的学生则容易因琐事与同学发生冲突，甚至出现语言或肢体暴力行为，影响班级同伴关系。师生关系方面，一些学生不愿与教师沟通，对教师的教育和管理产生抵触情绪，师生矛盾日益突出。

第三，情绪波动频繁。寄宿制学校学生长期远离家庭和亲人，面对陌生的校园环境和激烈的竞争压力，容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。他们往往缺乏必要的情绪疏导和心理支持，难以学会恰当表达和调节情绪，容易出现情绪波动较大、心理承受力较差的问题。一些学生遇到学习困难、人际冲突、家庭变故等打击时，常常表现得十分脆弱，难以从困境中走出来，长期处于孤独无助的状态，对身心健康发展极为不利。

（三）影响学生心理健康的主要因素

通过问卷调查和访谈，本研究进一步分析了影响边境寄宿制中学学生心理健康的主要因素。首先，个人心理素质是影响学生心理健康的内在因素。心理素质较差、应对能力欠缺的学生，更容易产生心理问题。其次，家庭教养方式对学生心理健康有重要影响。父母教养观念陈旧、亲子关系疏离的学生，更容易出现叛逆、自卑等心理。第三，学校教育管理方式直接关系到学生身心健康。过于注重应试、忽视心理辅导，师生关系不融洽、同伴关系不和谐都可能诱发学生心理问题。第

四, 社会文化环境的影响不容忽视。边境地区受经济文化发展水平限制, 学生视野相对狭窄, 价值观念易趋保守, 不利于身心健康发展。此外, 生活事件的正负性影响、自然环境的复杂多变等, 都对学生心理健康产生一定影响。学校和社会应综合施策, 多管齐下, 促进学生身心健康全面发展。

二、边境寄宿制中学学生心理健康与生活事件的关系

(一) 生活事件与心理健康的相关分析

为深入探究边境寄宿制中学学生所经历的生活事件与其心理健康水平之间的关系, 本研究采用皮尔森偏差相关分析对二者进行了考察。结果显示, 生活事件总分与心理健康总分呈显著负相关 ($r=-0.42, p<0.01$), 表明学生经历的生活事件越多, 其心理健康水平越低。进一步分析发现, 在生活事件的各个维度中, 学业压力 ($r=-0.38, p<0.01$) 人际冲突 ($r=-0.35, p<0.01$) 离别迁移 ($r=-0.29, p<0.01$) 等与心理健康的相关性最为显著。这一结果表明, 学业、人际关系、环境适应等是影响边境寄宿制中学学生心理健康的关键生活事件。相关分析揭示了生活事件与心理健康之间的密切联系, 为后续探讨二者的因果关系奠定了基础。

(二) 生活事件对心理健康的回归分析

在相关分析的基础上, 为进一步揭示生活事件对心理健康的影响效应, 本研究采用多元回归分析的方法, 以心理健康总分为因变量, 生活事件的各个维度为自变量, 构建回归模型。结果显示, 回归模型达到显著水平 ($F=28.74, p<0.001$), 生活事件的各维度共解释了心理健康总变异的37.8%。其中, 学业压力 ($\beta=-0.31, p<0.001$)、人际冲突 ($\beta=-0.27, p<0.01$) 离别迁移 ($\beta=-0.22, p<0.01$) 进入了回归方程, 成为影响心理健康的重要预测变量。这表明, 频繁的学业压力、紧张的人际关系、离家环境的改变等负性生活事件, 是导致边境寄宿制中学学生心理健康问题的主要原因。回归分析厘清了生活事件与心理健康的因果关系, 对于有针对性地开展心理健康教育与服务具有重要启示。

(三) 不同人口学变量下二者关系的差异分析

考虑到边境寄宿制中学学生群体的多样性特点, 本研究进一步探讨了不同人口学变量下生活事件与心理健康关系的差异。首先, 对不同性别的学生进行独立样本t检验, 结果发现, 女生的生活事件总分 ($t=2.18, p<0.05$) 和心理健康问题得分 ($t=2.67, p<0.01$) 均显著高于男生, 表明女生面临更多生活压力和心理

困扰。其次, 对不同年级的学生进行单因素方差分析, 发现高年级学生的生活事件总分显著高于低年级 ($F=4.25, p<0.05$), 心理健康水平则呈现出相反的趋势 ($F=3.89, p<0.05$)。这提示我们, 高年级学生面临的生活事件更多, 心理健康状况更需关注。最后, 对不同民族的学生进行差异分析, 少数民族学生的生活事件总分 ($t=1.97, p<0.05$) 和心理问题症状 ($t=2.14, p<0.05$) 高于汉族学生。这可能与少数民族学生面临更大的文化适应压力有关。差异分析揭示了生活事件与心理健康关系的复杂性, 对于因材施教地开展心理健康工作具有重要意义。

三、促进边境寄宿制中学学生心理健康发展的建议

(一) 加强学生心理健康教育, 提高心理素质

针对边境寄宿制中学学生心理健康发展的实际需求, 学校应将心理健康教育作为学生发展的重要内容, 纳入学校整体工作规划, 并与德育、智育、体育等教育教学工作紧密结合, 形成全员、全过程、全方位育人格局。一方面, 要充分利用心理健康教育课程主渠道作用, 从学生认知、情感、行为等层面系统开展教育教学, 普及心理健康知识, 传授自我认识、情绪管理、人际交往、压力应对等方面的技能, 着力提高学生心理调适与适应能力。课程形式要丰富多样, 除讲授、主题班会、团体辅导外, 还可开展心理情景剧、心理健康知识竞赛等, 调动学生参与的积极性。另一方面, 学校还要发挥第二课堂在促进学生身心健康中的独特作用, 充分考虑边境地区、民族地区学生在语言、习俗、宗教信仰等方面的特点, 因地制宜开展形式多样的校园文化活动, 如民族文化节、体育运动会、社团活动等, 让学生在积极参与中陶冶情操、强健体魄、拓宽视野、增进友谊, 从而促进心理健康发展。同时, 要高度重视学生心理健康教育队伍建设, 完善专兼职相结合的教师队伍, 加强培训与指导, 提升教师开展心理健康教育的意识和能力, 为学生营造积极向上的健康成长环境。

(二) 完善心理健康辅导机制, 做好心理问题预防干预

建立完善的心理健康辅导机制, 做好心理问题的预防和干预工作, 是保障边境寄宿制中学学生身心健康的重要举措。首先, 要建立心理健康监测评估制度, 采取问卷调查、个别访谈等方式, 定期了解学生心理健康状况, 科学评估学生的心理行为表现, 及时发现学生存在的心理困扰和适应性问题。对评估中发现的心理问题苗

头要高度重视，及时予以干预和疏导。其次，学校要成立专门的心理咨询辅导室，配备专业的心理健康教育教师，为有需要的学生提供个别咨询和团体辅导。要创设温馨舒适的咨询环境，严格遵守有关伦理原则，做好学生隐私保护，让学生能够安全、放松、信任地接受心理辅导。同时，学校要建立重点学生群体的心理档案，对家庭贫困、学习困难、行为偏差等特殊群体学生给予持续的关注和帮扶，通过谈心谈话、家校联系等方式，深入分析学生产生心理行为问题的原因，制定个性化的帮扶计划，促其尽快走出心理困境，重拾健康快乐的生活状态。此外，要加强与当地医疗机构的联系，建立专业转介机制，对严重的心理行为问题要及时就医，避免产生不良后果。总之，营造关爱友善的校园氛围，完善心理问题预防干预体系，才能有效维护边境寄宿制中学学生的身心健康。

（三）优化教育教学管理，营造良好的学习生活环境

学生的身心健康离不开良好的学习生活环境。边境寄宿制中学要从优化教育教学管理入手，着力营造温馨、向上、充满活力的校园氛围。在教学管理方面，学校要合理安排学生的学习生活作息，在紧张的学习之余，适当增加课余时间，丰富学生的业余生活，缓解学习压力。同时，要改革教学模式和考核评价机制，由“应试教育”向“素质教育”转变，培养学生自主学习、独立思考的能力，帮助其养成良好的学习习惯，掌握科学的学习方法，增强学习的主动性和获得感，进而提升心理健康水平。此外，学校要加强对班主任、宿舍管理员等一线工作人员的培训指导，提高其开展心理健康教育和疏导的意识与能力，发挥日常管理育人作用。在生活管理方面，学校要高度重视后勤保障工作，改善学生食宿条件，提供营养均衡的饮食，创造良好的学习生活设施，让学生生活更加舒心惬意。要加强寝室文化建设，营造温馨、整洁、有序的宿舍环境，让学生在集体生活中学会分享、互助、关爱，增进友谊。同时，学校要制定科学的考勤管理制度，加强学生行为规范养成教育，引导学生遵纪守法、崇德向善，培养高尚的道德情操和健康的生活方式。

（四）密切家校联系，形成心理健康教育合力

营造良好的家庭教育环境，对于促进学生身心健康发展至关重要。边境寄宿制中学学生大多来自农牧区家庭，父母文化水平不高，教育理念相对滞后。部分学生由于家庭贫困，长期缺乏关爱，心理发展不够健全。学

校要密切家校联系，形成心理健康教育的合力。首先，要加强对学生家长的教育引导，增强其树立科学教育观念的意识，端正教育态度，摒弃“重智轻德”、“唯分数论”等传统观念，引导家长正确对待孩子的学习与成长，平等地与孩子沟通交流，让孩子感受到父母的支持与关怀。其次，鼓励家长经常通过电话、书信等方式与孩子保持联系，多关心孩子的学习生活近况，耐心倾听孩子的心声，及时化解孩子的心理困惑，成为孩子健康成长的引路人。再次，学校每学期要定期举行家长会，向家长通报学生在校表现，交流教育困惑，听取家长的意见建议。同时，建立家长委员会，组织家长开展家庭教育培训讲座、亲子活动等，增进亲子感情，提升家庭教育能力。此外，学校要重视利用QQ群、微信公众号等网络平台，与家长建立经常性联系，通报学校教育教学动态，普及心理健康知识。对家庭经济困难、父母长期在外务工的学生，学校要予以重点关注，通过资助、结对帮扶等方式给予更多关爱。

结语

边境寄宿制中学学生心理健康问题不容忽视。未来，将进一步深化对边疆学子心理世界、成长需求的认知和理解，创新工作思路，完善工作机制，用爱心和智慧点亮孩子们心中的希望之光。同时，呼吁社会各界关注、重视和支持边境地区教育事业，在政策、投入等方面加大保障力度，为边疆学子的健康成长创造更好条件。我坚信，在党和国家的坚强领导下，在社会各界的广泛参与下，边境寄宿制中学学生的健康发展一定会迎来更加美好的明天！

参考文献

- [1] 李笑天. 中学教师心理健康水平实证研究[J]. 教育理论与实践, 2023, (32): 34-37.
- [2] 刘志强, 邓先宝, 沈育舟, 等. 2017年盐城某高职院校学生心理健康与生活事件的关系: 心理弹性的中介作用[J]. 卫生研究, 2019, (03): 499-503.
- [3] 黄亚亮. 青海藏区寄宿制中学学生心理健康与生活事件关系研究[D]. 青海师范大学, 2015.
- [4] 井世洁. 初中学生日常生活事件的应激强度与心理健康关系的研究[J]. 青年研究, 2000, (5): 22-26.

本文系2024年度山南市级立项课题研究项目《边境寄宿制中学学生心理健康监测研》(2024B06)研究成果