

## 中学生心理健康素养现况及其影响因素

董耘嘉<sup>1</sup> 包家琪<sup>1</sup> 成光霖<sup>1</sup> 牛杏蒙<sup>2,3</sup> 王雪仪<sup>2,3</sup> 张淋茹<sup>1</sup> 丁嘉艺<sup>1</sup>

宫小瑞<sup>1</sup> 王源浩<sup>1</sup> 曹先武<sup>1</sup> 赵彩燧<sup>4</sup> 刘宏泉<sup>1</sup> 秦志蕾<sup>1</sup> 刘燕<sup>3</sup>

(<sup>1</sup> 济宁医学院精神卫生学院, 济宁 272013; <sup>2</sup> 山东第二医科大学公共卫生学院, 潍坊 261053;

<sup>3</sup> 济宁医学院公共卫生学院, 济宁 272013; <sup>4</sup> 济宁医学院第二临床医学院, 济宁 272067)

**摘要** **目的** 分析中学生心理健康素养的现况及其影响因素。**方法** 采用方便抽样方法, 对山东省及河南省 11 个地市的 6322 名中学生进行调查, 采用自制问卷收集人口学信息、家庭特征、个人身心健康状况、人格特质、社会交往等情况, 采用心理健康素养问卷测量中学生心理健康素养, 采用卡方检验和多因素 logistic 回归分析中学生心理健康素养的影响因素。**结果** 中学生心理健康素养知识、行为、意识高分组分别占 56.78% (3589/6322×100%)、50.54% (3195/6322×100%)、73.71% (4666/6322×100%)。性别、独生子女、年级、母亲受教育程度、心理健康水平、心理治疗经历、情绪经常波动、过去一个月失眠以及与家人、朋友的交流频率是中学生健康素养的影响因素 ( $P < 0.05$ )。**结论** 中学生心理健康素养水平总体处于中上水平, 但心理健康行为水平较低, 性别、年级、父母受教育水平及个体社会交往状况均会影响中学生的心理健康素养, 需要实施有针对性的有效干预措施以提升中学生心理健康素养水平。

**关键词** 中学生; 心理健康素养; 心理健康知识; 心理健康意识; 心理健康行为

中图分类号: R179 文献标识码: A 文章编号: 1000-9760(2024)12-494-07

### Mental health literacy of secondary school students and its influencing factors

DONG Yunjia<sup>1</sup>, BAO Jiaqi<sup>1</sup>, CHENG Guanglin<sup>1</sup>, NIU Xingmeng<sup>2,3</sup>, WANG Xueyi<sup>2,3</sup>, ZHANG Linru<sup>1</sup>, DING Jiayi<sup>1</sup>,

GONG Xiaorui<sup>1</sup>, WANG Yuanhao<sup>1</sup>, CAO Xianwu<sup>1</sup>, ZHAO Caiyi<sup>4</sup>, LIU Hongquan<sup>1</sup>, QIN Zhilei<sup>1</sup>, LIU Yan<sup>3</sup>

(<sup>1</sup> School of Mental Health, Jining Medical University, Jining 272013, China; <sup>2</sup> School of Public Health, Shandong Second Medical University, Weifang 261053, China; <sup>3</sup> School of Public Health, <sup>4</sup> The 2nd Clinical School, Jining Medical University, Jining 272013, China)

**Abstract: Objective** To investigate secondary school students' mental health literacy and related influencing factors. **Methods** The convenient sampling was used to conduct a survey of 6322 secondary school students from 11 cities/regions of Shandong and Henan Province. The demographic information, family characteristics, personal physical and mental health status, personality traits, and social interactions, were collected with a self-designed questionnaire. Mental health literacy questionnaire was used to assess the mental health literacy. Chi-square tests and multi-variate logistic regression were made to analyse influencing factors for mental health literacy among secondary school students. **Results** The high-scoring groups for knowledge, behavior, and awareness of psychological health literacy among secondary school students accounted for 56.78% (3589/6322×100%), 50.54% (3195/6322×100%), and 73.71% (4666/6322×100%), respectively. Being an only child, grade level, mother's education level, psychological health level, experience with psychological therapy, frequent mood fluctuations, insomnia in the past month, and frequency of communication with family and friends were identified as influencing factors on the psychological health literacy of middle school students ( $P < 0.05$ ). **Conclusions** Although the level of mental health behaviors of secondary school students was low, the mental health literacy level was in the upper-middle level. Gender, grade, parental education level, physical and mental health

status, and social interaction status have affected the mental health literacy of middle school students. Targeted and effective interventions should be established to enhance mental health literacy of middle school students.

**Keywords:** Secondary school students; Mental health literacy; Mental health knowledge; Mental health behavior; Mental health awareness

青少年时期是个体心理成长发展的关键时期。由于身体发育、知识的增加及思维、行为方式的变化,青少年群体极易出现各种心理问题<sup>[1]</sup>。目前,全球约有 10%~20% 青少年存在各类心理健康问题<sup>[2]</sup>。对心理问题的识别能力不足严重危害着青少年的心理健康。心理健康素养是指综合运用心理健康知识、技能和态度,保持和促进心理健康的能力<sup>[3]</sup>。高水平的心理健康素养有助于早期识别青少年的心理健康问题,减少病耻感并促进青少年及时寻求心理帮助,从而改善整个青少年群体的心理健康水平<sup>[4]</sup>。本研究以山东省和河南省等 11 地市中学生为研究对象,调查其心理健康素养水平并探索其影响因素,为提高中学生心理健康素养提供科学依据。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

本研究于 2022 年 11 月 9 日到 2022 年 11 月 14 日,采取方便抽样方法,利用问卷星平台,对山东省和河南省共 11 个地市的中学生进行问卷调查。学生本人及监护人签署知情同意书。最终共收集问卷 6884 份,其中,有效问卷 6322 份,问卷有效率为 91.84%。

### 1.2 研究工具

**1.2.1 自编问卷** 问卷包括一般人口学特征、个人身心心理健康状况、人格特质及社会交往情况等变量。

**1.2.2 心理健康素养问卷<sup>[3]</sup>** 内容包括心理健康知识、行为和意识 3 个层面。心理健康知识部分包含 50 个判断题,错误选项得 0 分,正确选项得 2 分,总分 0~100。心理健康行为部分包含 4 个分量表共 14 道题,每道题采用 4 点评分方式(1~4 分),心理健康行为总分为 4 个分量表均值总和,各分量表均值即分量表总分除以题目数。心理健康意识部分包含 3 道题,每道题采用 4 点评分方式(1~4 分),总得分为 3 道题得分均值。本研究中总量表的 Cronbach' $\alpha$  为 0.78,心理健康知识、行为和意识等分量表的 Cronbach' $\alpha$  分别为 0.80、0.74

和 0.82。

### 1.3 统计学方法

使用 SPSS 27.0 进行统计分析,计数资料以频数及构成比[ $n(\%)$ ]表示。将中学生心理健康知识、心理健康行为、心理健康意识按照平均分划分为两组,低于平均分为低分组,高于平均分为高分组,采用卡方检验进行单因素分析,使用二元 logistic 回归进行多因素分析。本研究均以双侧  $\alpha = 0.05$  为检验水准。

### 1.4 质量控制

问卷填写设置一个 IP 仅可填写一次,并设置每道题均为必答题,当有漏题或未回答的题目时无法提交。问卷回收后进行检查,作答时间少于 300 秒、前后逻辑错误、所有选择均选择同一选项者视为无效问卷。

## 2 结果

### 2.1 一般情况

6322 名中学生参与调查,心理健康素养知识低分组 2733 人(43.22%),高分组 3589 人(56.78%),心理健康素养行为低分组 3127 人(49.46%),高分组 3195 人(50.54%),心理健康素养意识低分组 1662 人(26.29%),高分组 4660 人(73.71%)。见表 1。

### 2.2 中学生心理健康素养单因素分析

心理健康知识仅在户籍地方面的差异无统计学意义( $P > 0.05$ ),心理健康行为仅在心理治疗经历方面的差异无统计学意义( $P > 0.05$ ),心理健康意识仅在性别及是否住校方面的差异无统计学意义( $P > 0.05$ ),其他因素的差异均有统计学意义( $P < 0.05$ )。见表 1。

### 2.3 中学生心理健康素养多因素分析

以人口学特征及家庭特征、个人身心心理健康状况、人格特质及社会交往情况等 17 个因素作为自变量,以心理健康知识、行为和意识作为因变量,采用 logistic 回归进行多因素分析。结果显示,对于心理健康知识,女性、非独生子女、高年级、非住校生、母亲受教育水平为本科、无心理治疗经历、情绪经常波动、过去一个月不经常失眠( $< 3$  次)、与朋

友或家人一周几次或每天交流的中学生的水平较高 ( $P < 0.05$ )。

表 1 中学生心理健康素养各维度单因素分析 [n(%)]

变量	n(%)	心理健康知识		心理健康行为		心理健康意识	
		低分组	高分组	低分组	高分组	低分组	高分组
<b>性别</b>							
男	3160(49.98)	1519(48.07)	1641(51.93)	1455(46.04)	1705(53.96)	848(26.84)	2312(73.16)
女	3162(50.02)	1214(38.39)	1948(61.61)	1672(52.88)	1490(47.12)	814(25.74)	2348(74.26)
$\chi^2$		60.30		29.53		0.97	
$P$		<0.001		<0.001		0.324	
<b>民族</b>							
汉族	5914(93.55)	2387(40.36)	3527(59.64)	2947(49.83)	2967(50.17)	1350(22.83)	4564(77.17)
少数民族	408(6.45)	346(84.80)	62(15.20)	180(44.12)	228(55.88)	312(76.47)	96(23.53)
$\chi^2$		307.17		4.98		566.78	
$P$		<0.001		0.026		<0.001	
<b>户籍地</b>							
城镇	1684(26.64)	719(42.70)	965(57.30)	793(47.09)	891(52.91)	534(31.71)	1150(68.29)
农村	4638(73.36)	2014(43.42)	2624(56.58)	2334(50.32)	2304(49.68)	1128(24.32)	3510(75.68)
$\chi^2$		0.27		5.17		34.82	
$P$		0.606		0.023		<0.001	
<b>独生子女</b>							
否	4821(76.26)	2033(42.17)	2788(57.83)	2494(51.73)	2327(48.27)	1202(24.93)	3619(75.07)
是	1501(23.74)	700(46.64)	801(53.36)	633(42.17)	868(57.83)	460(30.65)	1041(69.35)
$\chi^2$		9.302		41.850		19.28	
$P$		0.002		<0.001		<0.001	
<b>年级</b>							
初一	1545(24.44)	814(52.69)	731(47.31)	694(44.92)	851(55.08)	420(27.18)	1125(72.82)
初二	1511(23.90)	636(42.09)	875(57.91)	763(50.50)	748(49.50)	340(22.50)	1171(77.50)
初三	1497(23.68)	597(39.88)	900(60.12)	754(50.37)	743(49.63)	374(24.98)	1123(75.02)
初四	121(1.91)	48(39.67)	73(60.33)	47(38.84)	74(61.16)	16(13.22)	105(86.78)
高一	612(9.68)	303(49.51)	309(50.49)	360(58.82)	252(41.18)	215(35.13)	397(64.87)
高二	346(5.47)	148(42.77)	198(57.23)	178(51.45)	168(48.55)	116(33.53)	230(66.47)
高三	623(9.85)	173(27.77)	450(72.23)	291(46.71)	332(53.29)	166(26.65)	457(73.35)
高三复读	67(1.06)	14(20.90)	53(79.10)	40(59.70)	27(40.30)	15(22.39)	52(77.61)
$\chi^2$		148.73		46.05		58.41	
$P$		<0.001		<0.001		<0.001	
<b>住校生</b>							
否	2971(46.99)	1234(41.53)	1737(58.47)	1353(45.54)	1618(54.46)	760(25.58)	2211(74.42)
是	3351(53.01)	1499(44.73)	1852(55.27)	1774(52.94)	1577(47.06)	902(26.92)	2449(73.08)
$\chi^2$		6.56		34.49		1.45	
$P$		0.010		<0.001		0.228	
<b>父亲受教育程度</b>							
初中及以下	3150(49.83)	1378(43.75)	1772(56.25)	1671(53.05)	1479(46.95)	751(23.84)	2399(76.16)
中专/高中/职高	1933(30.58)	815(42.16)	1118(57.84)	950(49.15)	983(50.85)	514(26.59)	1419(73.41)
专科	648(10.25)	292(45.06)	356(54.94)	263(40.59)	385(59.41)	196(30.25)	452(69.75)
本科	484(7.66)	173(35.74)	311(64.26)	203(41.94)	281(58.06)	139(28.72)	345(71.28)
研究生及以上	107(1.69)	75(70.09)	32(29.91)	40(37.38)	67(62.62)	62(57.94)	45(42.06)
$\chi^2$		44.64		53.89		71.87	
$P$		<0.001		<0.001		<0.001	
<b>母亲受教育程度</b>							
初中及以下	3531(55.85)	1524(43.16)	2007(56.84)	1896(53.70)	1635(46.30)	815(23.08)	2716(76.92)
中专/高中/职高	1653(26.15)	724(43.80)	929(56.20)	776(46.94)	877(53.06)	464(28.07)	1189(71.93)
专科	599(9.47)	272(45.41)	327(54.59)	250(41.74)	349(58.26)	208(34.72)	391(65.28)
本科	445(7.04)	145(32.58)	300(67.42)	169(37.98)	276(62.02)	115(25.84)	330(74.16)
研究生及以上	94(1.49)	68(72.34)	26(27.66)	36(38.30)	58(61.70)	60(63.83)	34(36.17)
$\chi^2$		54.39		71.98		111.86	
$P$		<0.001		<0.001		<0.001	

续表

变量	n(%)	心理健康知识		心理健康行为		心理健康意识	
		低分组	高分组	低分组	高分组	低分组	高分组
<b>自评身体健康水平</b>							
较差	339(5.36)	187(55.16)	152(44.84)	206(60.77)	133(39.23)	174(51.33)	165(48.67)
一般	1704(26.95)	674(39.55)	1030(60.45)	1048(61.50)	656(38.50)	554(32.51)	1150(67.49)
健康	4279(67.68)	1872(43.75)	2407(56.25)	1873(43.77)	2406(56.23)	934(21.83)	3345(78.17)
$\chi^2$		29.52		171.58		187.68	
P		<0.001		<0.001		<0.001	
<b>自评心理健康水平</b>							
较差	475(7.51)	257(54.11)	218(45.89)	342(72.00)	133(28.00)	229(48.21)	246(51.79)
一般	1616(25.56)	673(41.65)	943(58.35)	1021(63.18)	595(36.82)	541(33.48)	1075(66.52)
健康	4231(66.93)	1803(42.61)	2428(57.39)	1764(41.69)	2467(58.31)	892(21.08)	3339(78.92)
$\chi^2$		25.20		320.37		220.08	
P		<0.001		<0.001		<0.001	
<b>心理治疗经历</b>							
否	5866(92.79)	2387(40.69)	3479(59.31)	2913(49.66)	2953(50.34)	1379(23.51)	4487(76.49)
是	456(7.21)	346(75.88)	110(24.12)	214(46.93)	242(53.07)	283(62.06)	173(37.94)
$\chi^2$		213.44		1.26		324.54	
P		<0.001		0.262		<0.001	
<b>经常感到内心空虚</b>							
否	4304(8.08)	1808(42.01)	2496(57.99)	1774(41.22)	2530(58.78)	903(20.98)	3401(79.02)
是	2018(31.92)	925(45.84)	1093(54.16)	1353(67.05)	665(32.95)	759(37.61)	1259(62.39)
$\chi^2$		8.21		366.66		196.10	
P		0.004		<0.001		<0.001	
<b>情绪经常波动</b>							
否	3598(56.91)	1604(44.58)	1994(55.42)	1394(38.74)	2204(61.26)	809(22.48)	2789(77.52)
是	2724(43.09)	1129(41.45)	1595(58.55)	1733(63.62)	991(36.38)	853(31.31)	1871(68.69)
$\chi^2$		6.204		383.780		62.37	
P		0.013		<0.001		<0.001	
<b>过去一个月里失眠(≥3次)</b>							
否	5039(79.71)	2044(40.56)	2995(59.44)	2273(45.11)	2766(54.89)	1100(21.83)	3939(78.17)
是	1283(20.29)	689(53.70)	594(46.30)	854(66.56)	429(33.44)	562(43.80)	721(56.20)
$\chi^2$		71.93		188.31		254.81	
P		<0.001		<0.001		<0.001	
<b>目前感觉需要心理帮助</b>							
不需要	5803(91.79)	2447(42.17)	3356(57.83)	2812(48.46)	2991(51.54)	1444(24.88)	4359(75.12)
需要	519(8.21)	286(55.11)	233(44.89)	315(60.69)	204(39.31)	218(42.00)	301(58.00)
$\chi^2$		32.49		28.53		72.06	
P		<0.001		<0.001		<0.001	
<b>与朋友的交流频率</b>							
几乎不	396(6.26)	231(58.33)	165(41.67)	251(63.38)	145(36.62)	196(49.49)	200(50.51)
每月一次	261(4.13)	189(72.41)	72(27.59)	115(44.06)	146(55.94)	162(62.07)	99(37.93)
一周一次	461(7.29)	284(61.61)	177(4.93)	231(50.11)	230(49.89)	175(37.96)	286(62.04)
一周几次	1440(22.78)	586(21.44)	854(38.39)	792(55.00)	648(45.00)	363(25.21)	1077(74.79)
每天	3764(59.54)	1443(38.34)	2321(61.66)	1738(46.17)	2026(53.83)	766(20.35)	2998(79.65)
$\chi^2$		231.30		67.77		384.25	
P		<0.001		<0.001		<0.001	
<b>与家人的交流频率</b>							
几乎不	462(7.31)	271(58.66)	191(41.34)	334(72.29)	128(27.71)	233(50.43)	229(49.57)
每月一次	245(3.88)	179(73.06)	66(26.94)	113(46.12)	132(53.88)	164(66.94)	81(33.06)
一周一次	441(6.98)	237(53.74)	204(46.26)	230(52.15)	211(47.85)	174(39.46)	267(60.54)
一周几次	1150(18.19)	470(40.87)	680(59.13)	665(57.83)	485(42.17)	338(29.39)	812(70.61)
每天	4024(63.65)	1576(39.17)	2448(60.83)	1785(44.36)	2239(55.64)	753(18.71)	3271(81.29)
$\chi^2$		183.207		172.83		512.26	
P		<0.001		<0.001		<0.001	

对于心理健康行为,男性、独生子女、高三年级、非住校生、母亲受教育水平越高、自评心理健康水平越高、有心理治疗经历、非经常感到内心空虚、情绪波动、过去一个月里失眠( $\geq 3$ 次)、与朋友或家人每天交流的中学生的行为较明显( $P < 0.05$ )。

对于心理健康意识,女性、非独生子女、高三年级、母亲受教育水平越高、自评身体健康水平为健康、无心理治疗经历、过去一个月里失眠( $\geq 3$ 次)、与朋友或家人一周几次或每天交流的中学生的水平较高( $P < 0.05$ )。见表 2。

表 2 中学生心理健康素养各维度多因素分析

变量	心理健康知识		心理健康行为		心理健康意识	
	OR(95%CI)	P	OR(95%CI)	P	OR(95%CI)	P
性别(男性为参照)						
女	1.47(1.32,1.64)	<0.001	0.87(0.78,0.97)	0.011	1.15(1.02,1.31)	0.028
民族(汉族为参照)						
少数民族	0.23(0.17,0.31)	<0.001	1.46(1.34,1.87)	0.003	0.23(0.18,0.30)	<0.001
户籍地(城镇为参照)						
农村	0.93(0.81,1.06)	0.276	0.99(0.87,1.13)	0.905	1.07(0.92,1.24)	0.410
独生子女(否为参照)						
是	0.94(0.82,1.07)	0.337	1.21(1.06,1.38)	0.006	1.00(0.86,1.17)	0.941
年级(初一为参照)						
初二	1.44(1.24,1.68)	<0.001	0.91(0.78,1.06)	0.203	1.21(1.01,1.45)	0.042
初三	1.59(1.36,1.85)	<0.001	0.97(0.83,1.13)	0.671	1.05(0.88,1.26)	0.597
初四	1.20(0.80,1.78)	0.368	1.16(0.77,1.74)	0.471	1.92(1.08,3.40)	0.026
高一	1.22(0.99,1.49)	0.058	0.78(0.63,0.96)	0.017	0.79(0.63,0.99)	0.044
高二	1.78(1.37,2.32)	<0.001	1.06(0.83,1.37)	0.645	1.08(0.81,1.44)	0.600
高三	3.12(2.49,3.91)	<0.001	1.30(1.06,1.60)	0.011	1.38(1.09,1.75)	0.009
高三复读	4.20(2.22,7.94)	<0.001	0.96(0.56,1.66)	0.895	1.72(0.91,3.25)	0.094
住校生(否为参照)						
是	0.87(0.78,0.98)	0.018	0.89(0.80,1.00)	0.045	0.91(0.80,1.04)	0.155
父亲受教育程度(初中及以下为参照)						
中专/高中/职高	1.06(0.92,1.22)	0.420	0.99(0.86,1.14)	0.857	1.04(0.88,1.23)	0.621
专科	1.02(0.82,1.28)	0.832	1.14(0.92,1.42)	0.242	1.11(0.87,1.43)	0.400
本科	1.30(1.00,1.92)	0.058	1.00(0.78,1.29)	0.971	1.08(0.81,1.45)	0.603
研究生及以上	0.66(0.40,1.12)	0.122	1.46(0.93,2.30)	0.123	0.75(0.45,1.26)	0.278
母亲受教育程度(初中及以下为参照)						
中专/高中/职高	1.00(0.85,1.15)	0.892	1.22(1.05,1.41)	0.009	0.83(0.70,0.99)	0.038
专科	1.12(0.89,1.41)	0.351	1.29(1.03,1.61)	0.033	0.66(0.51,0.85)	0.001
本科	1.46(1.10,1.92)	0.008	1.54(1.19,2.01)	0.002	0.80(0.59,1.09)	0.154
研究生及以上	0.65(0.37,1.14)	0.135	1.62(1.01,2.62)	0.070	0.42(0.24,0.73)	0.002
自评身体健康水平(较差为参照)						
一般	1.10(0.84,1.46)	0.481	0.87(0.67,1.14)	0.307	1.20(0.91,1.58)	0.197
健康	0.87(0.66,1.16)	0.344	1.00(0.77,1.31)	0.989	1.47(1.11,1.94)	0.007
自评心理健康水平(较差为参照)						
一般	0.97(0.76,1.24)	0.807	1.36(1.06,1.76)	0.016	0.98(0.77,1.25)	0.873
健康	0.98(0.75,1.27)	0.855	1.97(1.51,2.55)	<0.001	1.25(0.96,1.62)	0.097
心理治疗经历(否为参照)						
是	0.37(0.29,0.47)	<0.001	1.48(1.18,1.86)	0.001	0.49(0.39,0.62)	<0.001
经常感到内心空虚(否为参照)						
是	1.11(0.95,1.30)	0.190	0.62(0.54,0.72)	<0.001	0.89(0.75,1.05)	0.179
情绪经常波动(否为参照)						
是	1.22(1.06,1.39)	0.004	0.61(0.54,0.69)	<0.001	1.01(0.86,1.17)	0.939
过去一个月里失眠( $\geq 3$ 次)(否为参照)						
是	0.63(0.54,0.74)	<0.001	0.75(0.64,0.87)	<0.001	0.65(0.55,0.76)	<0.001
目前感觉需要心理帮助(不需要为参照)						
需要	0.78(0.63,0.98)	0.030	1.19(0.96,1.48)	0.111	1.16(0.92,1.45)	0.216

续表

变量	心理健康知识		心理健康行为		心理健康意识	
	OR(95%CI)	P	OR(95%CI)	P	OR(95%CI)	P
与朋友的交流频率(几乎不参照)						
每月一次	0.68(0.47,1.00)	0.049	1.55(1.10,2.19)	0.014	0.82(0.57,1.19)	0.300
一周一次	0.80(0.59,1.08)	0.145	1.10(0.82,1.50)	0.503	1.28(0.93,1.75)	0.132
一周几次	1.36(1.06,1.76)	0.018	1.06(0.82,1.37)	0.669	1.56(1.20,2.04)	0.001
每天	1.40(1.09,1.78)	0.008	1.40(1.09,1.80)	0.008	1.64(1.27,2.11)	<0.001
与家人的交流频率(几乎不参照)						
每月一次	0.79(0.54,1.16)	0.225	1.95(1.37,2.77)	<0.001	0.66(0.46,0.96)	0.028
一周一次	1.27(0.94,1.72)	0.116	1.66(1.23,2.25)	0.001	1.24(0.91,1.68)	0.171
一周几次	1.41(1.09,1.82)	0.009	1.34(1.02,1.75)	0.034	1.18(0.92,1.53)	0.198
每天	1.45(1.14,1.85)	0.003	1.67(1.29,2.15)	<0.001	1.70(1.33,2.18)	<0.001

### 3 讨论

本研究发现中学生心理健康素养水平总体处于中上水平,其中心理健康意识较好,与心理健康发展报告相一致<sup>[3]</sup>;对心理健康知识的掌握度较高,能够正确回答大多数心理健康知识问题,与青少年心理健康核心知识知晓率达 80%这一目标相一致<sup>[5]</sup>;但心理健康行为较差,水平需提升。

本研究中,女性的心理健康知识与意识水平高于男性,表现为更能正确识别精神健康障碍,而心理健康行为水平却低于男性,这与已有研究结果一致<sup>[6]</sup>。此外,住校生在心理健康知识方面水平较低,但在行为方面水平较高。可能是因为住校生面临生活环境和交往人群等方面的巨大变化,缺乏获取心理健康知识的途径,但与同学之间的交流机会更多、频率更高,面对压力时可以更容易找到倾诉对象,有利于提升其情绪调节能力<sup>[7]</sup>。

受教育水平是心理健康素养的基石。本研究发现,无论是初中阶段还是高中阶段,青少年心理健康知识、行为及意识水平均随着年级升高而增加。可能是因为接受了更全面的心理健康教育,具有更丰富的心理健康知识和更强的鉴别能力,同时更有意愿通过多渠道寻求心理健康知识<sup>[8]</sup>。本研究还发现,母亲的受教育程度对子女的心理健康知识、行为及意识的水平有一定的影响,提示我们家庭教育对中学生的心理健康素养的提高具有重要意义。受教育水平越高的父母越关注子女的心理健康,传授心理知识,培养心理素质和技能<sup>[9]</sup>。

本研究结果显示经常失眠、情绪波动、内心感到空虚的中学生心理健康素养水平较低。一方面可能是因为失眠和心理健康问题之间存在相互影

响。长期失眠可能导致情绪波动、焦虑和抑郁<sup>[10]</sup>,降低心理健康素养。另一方面,内心感到空虚通常反映了个体对人际关系、自我认同和生活目标的不满足感<sup>[11]</sup>。空虚感可能使个体更容易受到负面情绪的影响,如焦虑和抑郁,降低心理健康素养<sup>[12]</sup>。

中学生的心理健康素养还与和朋友、家人交流频率密切相关,交流频率越高,心理健康素养越高。频繁的交流有助于建立良好的社交支持网络,这种支持网络是心理健康的重要保障,能够提供情感上的支持、理解和安慰,有效减轻学业和情感困扰<sup>[13]</sup>。处于青春期后期的个体面临心理困扰时,更愿意寻求同龄人的帮助<sup>[14]</sup>。通过与朋友分享经历、倾诉感受,中学生能够建立亲密关系,增强自我效能感和社交技能<sup>[15]</sup>。与家人的亲密互动有助于形成安全的依恋关系,获得更多的情感支持、教育指导和人生经验的分享,减少焦虑和抑郁等负性情绪的发生<sup>[16]</sup>,提高心理健康素养。

综上所述,性别、年级、父母受教育水平及个体社会交往状况均会影响中学生的心理健康素养。因此,提升中学生的心理健康素养需家庭、学校、社会共同努力,对提升中学生心理健康素养有一定积极作用<sup>[17]</sup>。我国对中学生这一人群心理健康素养研究较少,更集中于居民人群<sup>[3]</sup>,今后的研究需要更加注重中学生的心理健康素养,找出其影响因素,针对性地探究并制定综合干预措施,更好提升中国青少年心理健康水平<sup>[18]</sup>。

利益冲突:所有作者均申明不存在利益冲突。

### 参考文献:

[1] 俞国良,王浩.新时代我国心理健康教育的发展方向及其路径[J].中国教育科学(中英文),2022,5(1):23-31. DOI:10.

- 13527/j.cnki.educ.sci.china.2022.01.006.
- [2] Kieling C, Baker-Henningham H, Belfer M, et al. Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action[J]. *Lancet*, 2011, 378(9801): 1515-1525. DOI: 10.1016/S0140-6736(11)60827-1.
- [3] 江兰, 章婕, 郭菲, 等. 国民心理健康素养调查[R]//傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 等. 中国国民心理健康发展报告(2017-2018), 北京, 社会科学文献出版社, 2019: 220-263.
- [4] Jorm AF. Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health[J]. *Am Psychol*, 2012, 67(3): 231-243. DOI: 10.1037/a0025957.
- [5] 罗乃莹. 健康中国行动推进委员会成立并发布《健康中国行动(2019-2030年)》[J]. *中医药管理杂志*, 2019, 27(14): 2. DOI: 10.16690/j.cnki.1007-9203.2019.14.001.
- [6] Miles R, Rabin L, Krishnan A, et al. Mental health literacy in a diverse sample of undergraduate students: demographic, psychological, and academic correlates[J]. *BMC Public Health*, 2020, 20(1): 1699. DOI: 10.1186/s12889-020-09696-0.
- [7] 王崇金, 姜宝法. 住宿方式与中学生应对方式的相关性研究[J]. *中国儿童保健杂志*, 2011, 19(1): 46-48.
- [8] Singh S, Zaki RA, Farid N, et al. The determinants of mental health literacy among young adolescents in malaysia[J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2022, 19(6). DOI: 10.3390/ijerph19063242.
- [9] Abonassir AA, Siddiqui AF, Abadi SA, et al. Mental health literacy among secondary school female students in Abha, Saudi Arabia[J]. *J Family Med Prim Care*, 2021, 10(2): 1015-1020. DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc\_2083\_20.
- [10] Hertenstein E, Feige B, Gmeiner T, et al. Insomnia as a predictor of mental disorders: A systematic review and meta-analysis[J]. *Sleep Med Rev*, 2019, 43: 96-105. DOI: 10.1016/j.smrv.2018.10.006.
- [11] 梁丰. 大学生空虚感与应对方式、学校适应的关系研究[D]. 重庆: 西南大学, 2013.
- [12] 王新琦, 寻知元, 毛富强, 等. 大学生森田神经质性格与抑郁症状的关系: 负性情绪与空虚感的链式中介效应[J]. *中国健康心理学杂志*, 2023, 31(4): 487-494. DOI: 10.13342/j.cnki.cjhp.2023.04.002.
- [13] Guntzwiller LM, Williamson LD, Ratcliff CL. Stress, social support, and mental health among young adult hispanics[J]. *Fam Community Health*, 2020, 43(1): 82-91. DOI: 10.1097/FCH.0000000000000224.
- [14] Byrne S, Swords L, Nixon E, et al. Mental health literacy and help-giving responses in irish adolescents[J]. *J Adolesc Res*, 2015, 30(4): 477-500. DOI: 10.1177/0743558415569731.
- [15] Abrams MP, Salzman J, Espina Rey A, et al. Impact of providing peer support on medical students' empathy, self-efficacy, and mental health stigma[J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2022, 19(9): 5135. DOI: 10.3390/ijerph19095135.
- [16] Delgado E, Serna C, Martínez I, et al. Parental attachment and peer relationships in adolescence: a systematic review[J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2022, 19(3): 1064. DOI: 10.3390/ijerph19031064.
- [17] Halldorsdottir T, Kristjansson AL, Asgeirsdottir BB, et al. A multi-level developmental approach towards understanding adolescent mental health and behaviour: rationale, design and methods of the LIFECOURSE study in Iceland[J]. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 2021, 56(3): 519-529. DOI: 10.1007/s00127-020-01995-6.
- [18] 何树彬. 挑战与应答: 国际视野下青少年心理健康发展保障探析[J]. *北京青政治学院学报*, 2018, 27(4): 70-78. DOI: 10.3969/j.issn.1008-4002.2018.04.011.

(收稿日期 2023-12-12)

(本文编辑: 甘慧敏)