

中小學生基本心理需要與心理健康的性別、年級差異 及相關因素研究

龐小佳

西安翻譯學院, 陝西 西安 710105

DOI: 10.61369/SDME.2025220012

摘 要 : 本研究基於自我決定理論, 探討中小學生基本心理需要與心理健康 (幸福感、自尊、孤獨感) 的性別、年級差異及相關因素。結果顯示, 男生幸福感高於女生; 幸福感和孤獨感小學階段相對較高, 初中階段均下降, 高中階段均略回升; 父母支持、教師支持和朋友支持均與基本心理需求呈顯著正相關, 基本心理需要與幸福感、自尊正相關, 與孤獨感負相關。研究表明, 環境支持及基本心理需要與學生心理健康密切相關, 這為中小學心理健康教育提供參考。

關 鍵 詞 : 基本心理需要; 心理健康; 性別差異; 年級差異

Research on Gender, Grade Differences and Related Factors of Basic Psychological Needs and Mental Health of Primary and Secondary School Students

Pang Xiaojia

Xi'an Fanyi University, Xi'an Shaanxi 710105

Abstract : Based on self-determination theory, this study explores gender and grade differences and related factors in the basic psychological needs and mental health (happiness, self-esteem, loneliness) of primary and secondary school students. The results showed that boys had higher levels of happiness than girls; Happiness and loneliness are relatively high in primary school, decreasing in middle school, and slightly increasing in high school; Basic psychological needs are positively correlated with happiness and self-esteem, and negatively correlated with loneliness. Research has shown that environmental support and basic psychological needs are closely related to students' mental health, providing reference for mental health education in primary and secondary schools.

Keywords : basic psychological needs; mental health; gender differences; grade differences

引言

隨著社會轉型與教育環境變化, 中小學生心理健康問題日益受到關注。青少年的情緒體驗、社會適應及心理健康狀況不僅影響其學業, 還關係到長期人格發展與社會功能^[1]。自我決定理論指出, 自主、勝任和關係是人類普遍存在的三種基本心理需要, 只有當這些需要得到滿足時, 個體才能獲得幸福感和個體最佳發展^[2,3]。實證研究也表明, 基本心理需要的滿足與學習動機、幸福感、自尊密切相關, 並能緩沖抑鬱和孤獨等負面情緒^[4,5]。可見, 理解和滿足學生的基本心理需要, 對於促進心理健康具有重要意義。

根據生態系統理論, 父母支持是促進青少年幸福感與社會適應的關鍵因素^[6]; 教師和同伴支持則通過提升學業勝任感和社會歸屬感改善學生心理狀態^[7]。可見, 環境支持與心理需要滿足的交互作用, 是理解青少年心理健康差異的重要機制。

此外, 中小學生心理健康呈現階段性特徵, 幸福感、孤獨感從小學到初中再到高中呈現出上升-下降-再回升的趨勢^[8-10]。這些差異反映了不同發展任務下的心理挑戰, 提示教育干預需分階段設計。

綜上所述, 理論與實證均強調基本心理需要和環境支持在青少年心理健康中的核心作用。然而, 不同性別、年級學生在基本心理需要與心理健康上的差異, 以及環境支持的作用機制仍需進一步探討。基於此本研究選取深圳、西安、四川、河南中小學生為樣本, 系統分析性別、年級差異, 並探討環境支持、基本心理需要滿足與心理健康的關係, 為中小學心理健康教育提供實證依據和實踐啟示。

一、研究方法 with 结果

本研究采用随机抽样的方法，选取来自深圳、西安、四川和河南9所学校的572名中小学生为研究对象。获得有效问卷549份，问卷有效回收率为95.98%。有效被试中男生293人，女生256人，四年级25人，五年级79人，六年级118人，初一253人，初二58人，高二6人，高三10人，被试平均年龄为12.04岁（SD=1.285），使用SPSS 24分析结果。

（一）基本心理需要满足和心理健康的性别差异检验

对性别差异的分析结果显示，在基本心理需要、自尊与孤独感方面，男女生之间均不存在显著差异。但在幸福感方面存在显著差异（ $p < 0.05$ ），男生的幸福感得分显著高于女生。

表1 性别在基本心理需要和心理健康上的差异（男 $n=293$ ，女 $n=256$ ）

	性别	平均值（标准差）	t	p
基本心理需要	男	5.287(1.394)	0.683	0.495
	女	5.207(1.327)		
幸福感	男	4.075(1.605)	2.345	0.019*
	女	3.76(1.533)		

自尊	男	3.126(0.759)	-0.011	0.991
	女	3.127(0.709)		
孤独感	男	2.061(1.106)	0.859	0.39
	女	1.984(0.995)		

注：* $p < 0.05$

（二）基本心理需要和心理健康的年级差异检验

不同年级学生的基本心理需要差异不显著，表明在小学高年级至高中阶段，学生的基本心理需要整体保持相对稳定。不同年级学生在幸福感水平上存在显著差异（ $F=3.073$ ， $p < 0.01$ ）。事后检验结果显示，四年级与五年级学生的幸福感显著低于初三学生。不同年级学生的自尊水平差异不显著，表明自尊在小学至高中阶段总体上保持平稳。年级在孤独感水平上差异显著（ $F=7.357$ ， $p < 0.01$ ）。事后检验发现，四年级和五年级学生的孤独感显著高于初一和初二学生，六年级学生的孤独感低于五年级，但高于初二。总体来看，幸福感和孤独感均表现为小学阶段相对较高，进入初中后明显下降，高中阶段则略有回升。

表2 基本心理需要满足和心理健康指标的年级差异检验

		N	平均值	标准差	F	p	LSD
基本心理需要	四年级	25	4.74	1.62737	0.956	0.463	
	五年级	79	5.2278	1.49099			
	六年级	118	5.2669	1.41675			
	初一	253	5.249	1.31281			
	初二	58	5.4569	1.08128			
	高二	6	5.3333	1.0328			
	高三	10	5.25	1.82954			
幸福感	四年级	25	4	1.51383	3.073	0.002**	4 < 3, 5 < 3
	五年级	79	4.1646	1.48004			
	六年级	118	4.3686	1.6191			
	初一	253	3.6937	1.54818			
	初二	58	3.5948	1.70514			
	高二	6	4.6667	0.93095			
	高三	10	4.1	0.8756			
自尊	四年级	25	3.06	1.04403	0.913	0.496	
	五年级	79	3.1266	0.8415			
	六年级	118	3.2415	0.88851			
	初一	253	3.0613	0.64334			
	初二	58	3.1552	0.39964			
	高二	6	3.25	0.61237			
	高三	10	3.35	0.66875			
孤独感	四年级	25	2.7	1.23322	7.357	< 0.01**	4 < 1, 5 < 1, 3 < 2, 4 < 2, 5 < 2
	五年级	79	2.6139	1.17383			
	六年级	118	2.0424	1.08718			
	初一	253	1.836	0.94479			
	初二	58	1.7672	0.82831			
	高二	6	1.6667	1.0328			
	高三	10	2	0.8165			

注：** $p < 0.01$ ；1-四年级，2-五年级，3-六年级，4-初一，5-初二，6-高二，7-高三

（三）环境变量、基本心理需要满足与心理健康的相关性分析

相关分析结果表明，父母支持、教师支持与朋友支持三类环境变量之间均存在显著正相关（ $r=.130 \sim .214, p < 0.01$ ）。在环境支持与基本心理需要之间，父母支持（ $r=.413, p < 0.01$ ）和朋友支持（ $r=.369, p < 0.01$ ）与基本心理需要的相关性最为显著，教师支持亦与其呈正相关（ $r=.171, p < 0.01$ ）。

表3 环境变量、基本心理需要与心理健康之间的相关性

	1	2	3	4	5	6	7
1. 父母支持	—						
2. 教师支持	.130**	—					
3. 朋友支持	.214**	.214**	—				
4. 基本心理需要	.413**	.171**	.369**	—			
5. 幸福感	.263**	.161**	.221**	.381**	—		
6. 自尊	0.083	.113**	.186**	.183**	.156**	—	
7. 孤独感	-.162**	.138**	-.205**	-.196**	-0.024	.136**	—

注：** $p < 0.01$

二、讨论

（一）性别差异

结果显示，男生幸福感显著高于女生。这可能与青春期女生更易感受到学业与人际压力有关，其情绪体验可能较多偏负向。在教育实践中，应通过情绪教育、正念训练和小组互助机制等特别指导女生的情绪调节能力与幸福感的提升策略。

（二）年级差异与发展特点

幸福感和孤独感均呈小学高、初中低、高中回升的发展趋势。这与埃里克森阶段理论相吻合，即小学生处于“勤奋对自卑”（6-12岁）阶段，其在学业与师友支持下更易体验幸福感，而初中阶段面对身份认同与角色混乱压力，其幸福感下降；高中

进一步分析发现，基本心理需要与幸福感（ $r=.381, p < 0.01$ ）、自尊（ $r=.183, p < 0.01$ ）呈显著正相关，与孤独感呈显著负相关（ $r=-.196, p < 0.01$ ）。此外，幸福感与自尊呈显著正相关（ $r=.156, p < 0.01$ ），自尊与孤独感亦呈正相关（ $r=.136, p < 0.01$ ），而幸福感与孤独感之间相关性不显著。整体来看，环境支持不仅能够促进基本心理需要，还通过基本心理需要影响学生的幸福感、自尊和孤独感。

阶段学生自主性与自我调节能力增强，幸福感有所回升。

可见，不同学段的心理健康干预的侧重点应有所区别。小学注重营造包容友爱互助的校园氛围；初中侧重缓解学业压力与改善师生关系，同时关注学生身份认同发展；高中则强调压力管理与自我发展支持，如升学辅导、职业规划教育等。

（三）环境支持与心理健康

研究发现，父母支持、教师支持和朋友支持均与基本心理需求呈显著正相关，其中父母支持、朋友支持的相关性尤为突出；基本心理需求又与幸福感、自尊呈正相关，与孤独感呈负相关。这印证了自我决定论结构，即环境支持—基本心理需求—心理健康的路径具有稳定性。也与实证研究一致，如家庭功能通过影响师生关系、自尊链式中介降低孤独感^[10]。这提示家庭与学校同伴支持应成为心理健康教育的核心着力点。

参考文献

- [1]Steinberg, L.Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence[J]. Houghton Mifflin Harcourt. 2014.
- [2]Ryan, R. M., & Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 2000,55(1), 68-78.
- [3]Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B.Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions[J]. Motivation and Emotion, 2020, 44(1), 1-31.
- [4]Deci, E. L., & Ryan, R. M.Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness[J]. Guilford Press. 2017.
- [5]王登峰. 自我决定理论视角下青少年心理健康研究[J]. 心理学报. 2018, 50(6), 745-758.
- [6]Chen, X., et al. Parental support and adolescents' well-being in the Chinese context[J]. Journal of Adolescence, 2015. 40, 123-134.
- [7]王慧, 王咏梅. 教师支持与同伴支持对学生心理健康的影响[J]. 教育研究. 2019, 40(3), 67-75.
- [8]Larson, R., & Richards, M. H.Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts[J]. Child Development. 1991, 62(2), 284-300. (1991).
- [9]Qualter, P., et al.Loneliness in childhood and adolescence[J]. Advances in Child Development and Behavior. 2015, 48, 1-36. (2015).
- [10]梁爱郡, 董及美. 中小學生幸福感发展阶段性特征研究[J]. 心理科学. 2025, 48(2), 112-120.