

心理素质与心理健康的关系： 基于变量和个体中心的综合性视角*

魏铭辰^{1,2,3}, 刘衍玲^{2,3}, 王旭^{2,3}, 林杰⁴, 耿毅博^{2,3}, 朱霓⁵

(1. 华东师范大学课程与教学研究所, 上海 200062; 2. 西南大学心理学部, 重庆 400715;

3. 西南大学心理健康教育研究中心, 重庆 400715; 4. 重庆市育才中学校, 重庆 400050;

5. 重庆市两江新区启诚巴蜀小学校, 重庆 401100)

摘要:为探究中学生心理素质与心理健康的内在关系,本研究对10096名中学生开展问卷调查,完成了中学生心理素质问卷(简化版)、中学生心理健康量表和生活满意度量表。研究结果显示:(1)心理素质及其子维度均与生活满意度呈显著正相关,与心理健康问题及其子维度呈显著负相关;(2)心理素质及其子维度均显著正向预测生活满意度,显著负向预测心理健康问题;(3)具有较高心理素质的学生,有更高的概率属于高心理健康组。本研究为心理素质与心理健康关系模型提供实证依据,强调了心理素质对中学生心理健康水平的重要作用,为中学生心理健康教育的实施提供理论方向。

关键词:心理素质;心理健康;心理素质与心理健康关系模型;中学生

中图分类号:B848

文献标志码:A

文章编号:1003-5184(2026)02-0148-08

1 引言

近年来,儿童和青少年的心理健康问题日益突出,受到社会各界的广泛关注。我国政府相继出台多项政策通知,要求大力培养中小学生的积极心理品质,促进学生身心健康、全面发展(教育部等, 2023)。例如,《健康中国行动(2019—2030年)》中明确提出,到2030年底基本建成有利于儿童青少年心理健康的社会环境;形成多方联动的心理健康服务模式;落实儿童青少年心理行为问题和精神障碍的预防干预措施;加强重点人群心理疏导等阶段性目标(中华人民共和国国家卫生健康委员会, 2019)。同时,《2022国民抑郁症蓝皮书》显示,青少年抑郁症患病率为15~20%。青少年的心理健康问题不容忽视,这对中学阶段的心理健康教育提出了巨大挑战。

林崇德(2000)和张大均(2008)等人认为,心理健康教育的目标是培养并提高学生的心理素质水平。心理素质是由中国学者提出的本土化心理学概念。目前,大多学者认可由张大均教授对心理素质做出的概念界定,即心理素质是以生理条件为基础

的,将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的和内隐的并具有基础、衍生和发展功能的,与人的适应—发展—创造行为密切联系的心理品质(张大均, 2012; 张大均,王鑫强, 2012)。心理素质包含三个成分:(1)认知特性,表示个体主动参与对外界事物的认知,是心理素质的基本成分;(2)个性品质,为个体的认知提供动力,是心理素质要素的动力成分;(3)适应能力,则体现了个体与环境的交互作用,是心理素质结构中最具衍生功能的因素(张大均,王鑫强, 2012)。有研究者提出,心理素质是个体稳定的内在心理品质,心理健康是一种外显的心理状态,它们的关系是“本”和“标”的关系(张大均, 2012; 张大均,王鑫强, 2012)。因此,个体的心理素质水平的高低可以决定其心理健康问题的多寡(张大均, 2003, 2008)。即心理素质是心理健康问题的核心(王鑫强,张大均, 2012)。

王鑫强和张大均(2012)立足于中国心理学研究特点(心理素质)及历史文化(中医体质学),综合已有心理健康相关理论基础(如,精神病理学模型和心理健康双因素模型等),构建了本土化心理健

* 基金项目:成都市教育规划2023一般课题“中小学生心理健康风险识别与防控研究”(CY2023Y063),重庆市教育科学“十四五”规划2023年度重点课题“中小学心理危机预警体系建构与精准干预研究”(K23YB2020021)。

通信作者:刘衍玲, E-mail: ssq@swu.edu.cn。

康理论——心理素质与心理健康关系模型。该模型包含两个层级:(1)机制层级,包括心理素质的形成机制与心理素质对心理健康的作用机制。其核心内容为:先天的遗传因素和后天的社会文化因素交互作用于个体,将外在刺激(包括保护因素和风险因素)内化为个体稳定的积极心理品质,即心理素质;随后,心理素质将以直接、间接和调节的方式作用于个体,从而影响他们的心理健康水平。(2)评估与目标层级,主张按照个体的心理素质指标、积极心理健康指标(如,主观幸福感、生活满意度等积极因子)和消极心理健康指标(如,抑郁、焦虑等风险因子)的得分将个体进行分类评估,再在该基础上采取针对性的预防或干预举措(Wang & Zhang, 2012; 王鑫强, 张大均, 2012)。

众多研究者不仅在理论层面对该模型做出积极评价,也通过实证研究证实了该模型的有效性。在理论研究中,姜永志(2016)认为,该模型整合了中西方双重文化观念,将心理素质与心理健康放置在一个框架下来构建理论,突破旧有理论框架,有助于心理健康教育领域的积极发展。此外,郭纪昌和叶一舵(2018)同样强调了心理素质与心理健康关系模型的本土化特色,并指出用心理素质、积极心理指标和消极心理指标三种指标的综合体代表个体的心理健康,不仅发展了心理健康的内涵,同时为开展心理健康教育课程提供了理论支撑。在实证研究上,结果显示心理素质不仅可以中介亲子关系(王旭等, 2022)和家庭社会经济地位(程刚等, 2019)等因素对中学生心理健康水平的影响;还可以调节负性事件对个体自杀意念的消极影响(彭小凡等, 2021; 赵占锋等, 2021);此外,心理素质对中学生心理健康的积极(生活满意度)和消极(抑郁)指标均有显著的直接预测作用(金琳等, 2021),在中职生群体中也有类似的发现(缪华灵等, 2020)。综上,心理素质不仅可以直接影响中学生的心理健康,而且能够在外界刺激和心理健康的关系中起到中介和调节作用。但是,已有研究结果的有效性均是立足于各类结构方程模型,鲜有研究单独对中学生的心理素质和心理健康的关系进行探索。

综上,本研究将以心理素质与心理健康关系模型为理论基础,探究中学生群体中心理素质与心理健康的关系,为中学生的心理健康教育提供助力,并验证心理素质与心理健康关系模型在中学生群体中

的有效性。同时,本研究以积极心理健康指标(生活满意度)与消极心理健康指标(中学生心理健康量表,包括强迫、偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力感、适应不良、情绪不稳定、心理不平衡等)作为中学生心理健康水平的测量指标(Suldo & Shaffer, 2008; 王鑫强, 张大均, 2011),采取变量中心取向和个体中心取向两种数据处理方法,以全面了解中学生的心理健康水平以及心理素质与心理健康的关系。

2 研究方法和工具

2.1 研究对象

本研究采取网上填写问卷的形式,以班级为单位,由班主任将问卷发至班级群,学生自愿填写问卷。对填写信息重复、乱填、填写时间过低(小于300s)和过高(大于3000s)以及在测谎题中填写不真实的数据进行删除。最终获得有效问卷10096份。其中,男生4572名(45.3%),女生5524名(54.7%);初一学生2863人,初二学生2022人,初三学生1654人,高一学生1341人,高二学生1248人,高三学生968人。年龄在12~18岁之间,平均年龄 14.82 ± 1.68 岁。

2.2 研究方法

2.2.1 中学生心理素质量表(简化版)

由胡天强等人(2017)修编的中学生心理素质问卷(简化版)。该问卷共24题,采取5点计分的方式,“1”=“非常不符合”,“5”=“非常符合”。本研究中,以总分为最终得分,分数越高,表示个体心理素质越好。本研究中心理素质的Cronbach's α 系数为0.97,各维度的Cronbach's α 系数为0.91~0.93。

2.2.2 中学生心理健康量表

采用王极盛等人(1997)编制的中学生心理健康量表(Mental Health Inventory of Middle-School Students, MMHI-60)。量表共60个题项,分为十个因子:强迫、偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力感、适应不良、情绪不稳定、心理不平衡。量表采取5点计分,无为1分,严重为5分。本研究中,以所有题目分数相加取平均分为最终得分,分数越低,表示心理健康问题越少;分数越高,表示心理健康问题越严重。本研究中心理健康的Cronbach's α 系数为0.98,各维度的Cronbach's α 系数为0.70~0.92。

2.2.3 生活满意度量表

采用 Diener 等人(1985)编制,熊承清和许远理(2009)修订的中文版生活满意度量表(Satisfaction with Life Scale)。该量表共 5 个题项,包括:“我的生活在大多数方面都接近于我的理想”,“我对我的生活很满意”等。采用 7 点记分,1 = 完全不符合,7 = 完全符合。本研究中,以总均分为最终得分,分数越高,表示个体生活满意度越高。本研究中生活满意度的 Cronbach's α 系数为 0.84。

2.3 数据处理

首先,采用 SPSS 25.0 进行变量中心取向的数据分析,包括:描述统计、相关分析和回归分析等。其次,采用 Mplus 8.3 对心理素质和心理健康(其中,MMHI-60 作为心理健康的消极指标,生活满意度作为心理健康的积极指标)进行潜在剖面分析(Latent Profile Analysis, LPA)和回归混合模型(Regression Mixture Models, RMM)分析。在 LPA 中,本研究抽取 2~5 个类别进行模型拟合指数比较。常用指标包括:Log Likelihood(LL)、Akaike Information Criterion(AIC)、Bayesian Information Criterion(BIC)、Adjusted BIC(aBIC)、Entropy、Lo-Mendell-Rubin Likelihood Ratio Test(LMR-LRT)和 Bootstrap Likelihood Ratio Test(BLRT)。具体来说,LL、AIC、BIC 和 aBIC 的指数越小,Entropy 的指数大于 0.9,LMR-LRT 和 BLRT 的指数小于 0.05,说明模型的拟合度更好(王孟成,毕向阳,2018)。最后,将心理素质和心理健康的潜在类别进行独立性卡方检验,以及对心理健康进行包含预测变量的 RMM,以判断心理素质和心理健康之间的具体关系。

3 研究结果

3.1 描述性统计及 Pearson 相关分析

由表 1 可知,心理素质及其子维度均与生活满意度呈显著正相关,与心理健康问题及其子维度呈显著负相关;生活满意度与心理健康问题及其子维度间均呈显著负相关。

3.2 心理素质对生活满意度和 MMHI-60 的回归分析

采用线性回归分析,探讨心理素质对生活满意度与心理健康问题及其子维度的线性关系,结果如表 2 所示。具体来说,心理素质及其子维度均显著正向预测生活满意度;心理素质及其子维度均显著负向预测心理健康问题。同时,心理素质及其子维

度均显著负向预测心理健康问题的各个子维度。

3.3 心理素质和心理健康的潜在类别分析结果

由于本研究以积极指标和消极指标作为中学生心理健康水平的测量指标,在潜在类别分析时要将这两种测量指标进行整体分析。因此,本研究先检验生活满意度和 MMHI-60 的结构效度。采用 Mplus 进行验证性因素分析,结果显示拟合指数良好: $\chi^2 = 32742.37$, $df = 1949$, $RMSEA = 0.04$, $CFI = 0.87$, $TLI = 0.87$, $SRMR = 0.04$ 。同时,其 Cronbach's α 系数为 0.96。这表示可以将生活满意度和 MMHI-60 作为整体心理健康水平进行潜在类别分析。

将心理素质和心理健康以同样的方法进行处理。以二类别为基线,逐次增加 1 个潜在类别,共得到 4 个潜在类别模型,结果见表 3。在心理素质的模型中,LL、AIC、BIC 和 aBIC 均是随着类别数目的增加而降低,2 类别模型的 LMR-LRT > 0.5,4 类别和 5 类别模型的类别概率存在类别比例过低的问题,缺乏可信度。因此,本研究选择第 3 类别模型作为心理素质的潜在类别。在心理健康的模型中,LL、AIC、BIC 和 aBIC 均是随着类别数目的增加而降低,5 类别模型的 LMR-LRT > 0.5,4 类别模型的类别概率存在类别比例过低的问题,缺乏可信度。因此,本研究选择第 3 类别模型作为心理健康的潜在类别。此外,心理素质的 3 类别归属概率在 97.8%~98.1% 之间,心理健康的 3 类别归属概率在 98.5%~99.1% 之间(见表 4),表示本研究得出的心理素质和心理健康的 3 类别潜在分类具有较高的可信度。

随后,根据心理素质和心理健康在各题项上的得分特点对其进行命名。在心理素质的潜在类别中,C1 组学生在心理素质各题项上的得分均最低,该组命名为“低心理素质组”,该类别占有被试的比例为 31.4%;C2 组学生在心理素质各题项上的得分处于中等水平,该组命名为“中等心理素质组”,该类别占有被试的比例为 51.7%;C3 组学生在心理素质各题项上的得分均最高,该组命名为“高心理素质组”,该类别占有被试的比例为 16.9%(见图 1)。

在心理健康的潜在类别中,C1 组学生在心理健康问题各题项上的得分均最低,且在生活满意度各题项上的得分均最高,该组命名为“高心理健康组”,该类别占有被试的比例为 52.1%;C2 组学

生在心理健康问题和生活满意度各题项上的得分均呈中等水平,该组命名为“中等心理健康组”,该类别占所有被试的比例为 35.4%;C3 组学生在心理健康问题各题项上的得分均最高,且在生活满意度各题项上的得分均最低,该组命名为“低心理健康组”,该类别占所有被试的比例为 12.5% (见图 2)。

3.4 心理素质与心理健康的独立性卡方检验

为了探究中学生心理素质和心理健康之间的关系,本研究采用独立性卡方检验对其进行分析,结果见表 5。具体来说,中学生的心理素质与其心理健

康呈显著相关关系,且表现为中等效应水平。

3.5 心理素质对中学生心理健康潜在类别的预测作用

采用稳健三步法(王孟成,毕向阳,2018)探讨中学生的心理素质对其心理健康潜在类别分类的预测作用,以高心理健康组为参照,结果见表 6。具体来说:与高心理健康组相比,中学生的心理素质及其子维度均显著负向预测中等心理健康组和低心理健康组;即,心理素质及其子维度得分越高的学生属于中等心理健康组和低心理健康组的概率更低。

表 1 各变量的 Pearson 相关及描述性统计

变量	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
生活满意度	1															
心理素质	0.54**	1														
认知品质	0.50**	0.96**	1													
个性品质	0.52**	0.96**	0.89**	1												
适应能力	0.51**	0.93**	0.83**	0.83**	1											
心理健康问题	-0.41**	-0.45**	-0.40**	-0.44**	-0.45**	1										
强迫	-0.25**	-0.24**	-0.21**	-0.24**	-0.24**	0.79**	1									
偏执	-0.34**	-0.36**	-0.31**	-0.34**	-0.36**	0.90**	0.70**	1								
敌对	-0.33**	-0.37**	-0.33**	-0.37**	-0.37**	0.88**	0.62**	0.79**	1							
人际关系敏感	-0.39**	-0.41**	-0.35**	-0.39**	-0.41**	0.91**	0.70**	0.84**	0.77**	1						
抑郁	-0.40**	-0.42**	-0.37**	-0.41**	-0.42**	0.90**	0.68**	0.78**	0.78**	0.83**	1					
焦虑	-0.39**	-0.41**	-0.36**	-0.40**	-0.41**	0.92**	0.70**	0.81**	0.79**	0.83**	0.89**	1				
学习压力感	-0.37**	-0.46**	-0.44**	-0.46**	-0.46**	0.83**	0.60**	0.67**	0.65**	0.69**	0.69**	0.72**	1			
适应性不良	-0.41**	-0.43**	-0.38**	-0.41**	-0.43**	0.85**	0.61**	0.74**	0.67**	0.73**	0.73**	0.74**	0.73**	1		
情绪不稳定	-0.39**	-0.44**	-0.39**	-0.44**	-0.44**	0.90**	0.67**	0.77**	0.76**	0.78**	0.79**	0.81**	0.74**	0.76**	1	
心理不平衡	-0.30**	-0.30**	-0.27**	-0.30**	-0.30**	0.81**	0.60**	0.74**	0.69**	0.72**	0.65**	0.68**	0.66**	0.69**	0.70**	1
M	4.38	3.61	3.60	3.53	3.61	1.79	2.06	1.68	1.66	1.78	1.77	1.84	1.92	1.75	1.97	1.49
SD	1.23	0.74	0.79	0.78	0.74	0.62	0.65	0.67	0.73	0.71	0.77	0.86	0.78	0.66	0.74	0.56
偏度	-0.09	-0.36	-0.41	-0.27	-0.36	1.07	0.63	1.42	1.50	1.06	1.36	1.27	1.01	1.03	0.90	1.56
峰度	-0.03	0.76	0.48	0.32	0.76	1.09	0.45	2.37	2.46	0.84	1.85	1.37	0.92	1.00	0.71	2.95

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

表 2 心理素质对生活满意度和 MMHI-60 的回归分析

结果变量	心理素质			认知品质			个性品质			适应能力		
	R^2	b	t	R^2	b	t	R^2	b	t	R^2	b	t
生活满意度	0.29	0.90	63.95***	0.25	0.78	58.22***	0.27	0.82	60.49***	0.26	0.83	59.84***
心理健康问题	0.20	-0.38	-49.98***	0.16	-0.31	-43.45***	0.19	-0.35	-48.73***	0.19	-0.36	-48.61***
强迫	0.06	-0.21	-25.24***	0.04	-0.17	-21.02***	0.06	-0.19	-24.27***	0.07	-0.22	-26.52***
偏执	0.13	-0.33	-38.78***	0.10	-0.26	-32.64***	0.12	-0.29	-36.38***	0.14	-0.34	-40.91***
敌对	0.14	-0.36	-39.86***	0.11	-0.30	-34.87***	0.14	-0.35	-40.13***	0.12	-0.34	-37.70***
人际关系敏感	0.17	-0.39	-45.16***	0.13	-0.32	-37.97***	0.16	-0.36	-43.04***	0.18	-0.39	-46.67***
抑郁	0.18	-0.44	-46.24***	0.14	-0.37	-40.52***	0.17	-0.40	-44.64***	0.17	-0.42	-45.28***
焦虑	0.17	-0.47	-44.69***	0.13	-0.39	-38.56***	0.16	-0.44	-43.31***	0.16	-0.46	-44.33***
学习压力感	0.21	-0.48	-51.59***	0.19	-0.43	-49.14***	0.21	-0.46	-51.55***	0.16	-0.42	-44.34***
适应性不良	0.18	-0.39	-47.48***	0.15	-0.32	-41.61***	0.17	-0.35	-45.37***	0.18	-0.37	-46.92***
情绪不稳定	0.19	-0.44	-48.81***	0.15	-0.37	-42.93***	0.20	-0.42	-49.66***	0.17	-0.40	-44.92***
心理不平衡	0.09	-0.23	-32.06***	0.07	-0.19	-27.86***	0.09	-0.22	-31.53***	0.09	-0.22	-31.55***

表 3 心理素质 and 心理健康各潜在类别指标

模型	LL	AIC	BIC	aBIC	Entropy	LMR - LRT(p)	BLRT (p)	类别概率
心理素质								
2 类别	-287716.62	575579.24	576106.29	575874.31	0.95	0.33	<0.001	0.487/0.513
3 类别	-270175.63	540547.27	541254.82	540943.39	0.96	<0.001	<0.001	0.314/0.517/0.169
4 类别	-255982.70	512211.40	513099.45	512708.57	0.96	<0.001	<0.001	0.051/0.426/0.374/0.149
5 类别	-251552.50	503401.01	504469.55	503999.23	0.93	<0.001	<0.001	0.040/0.221/0.272/0.327/0.140
心理健康								
2 类别	-811505.44	1623402.88	1624817.98	1624195.12	0.98	<0.001	<0.001	0.694/0.306
3 类别	-775644.82	1551813.65	1553705.26	1552872.66	0.97	<0.001	<0.001	0.521/0.354/0.125
4 类别	-763279.96	1527215.93	1529584.05	1528541.72	0.97	<0.001	<0.001	0.432/0.172/0.319/0.078
5 类别	-756004.74	1512797.47	1515642.11	1514390.03	0.95	0.09	<0.001	0.031/0.354/0.276/0.227/0.112

表 4 各潜在类别研究对象(行)的平均归属概率(列)

类别	心理素质			心理健康		
	C1(%)	C2(%)	C3(%)	C1(%)	C2(%)	C3(%)
C1	0.978	0.022	0.000	0.991	0.009	0.000
C2	0.013	0.981	0.007	0.012	0.985	0.003
C3	0.000	0.020	0.980	0.000	0.011	0.989

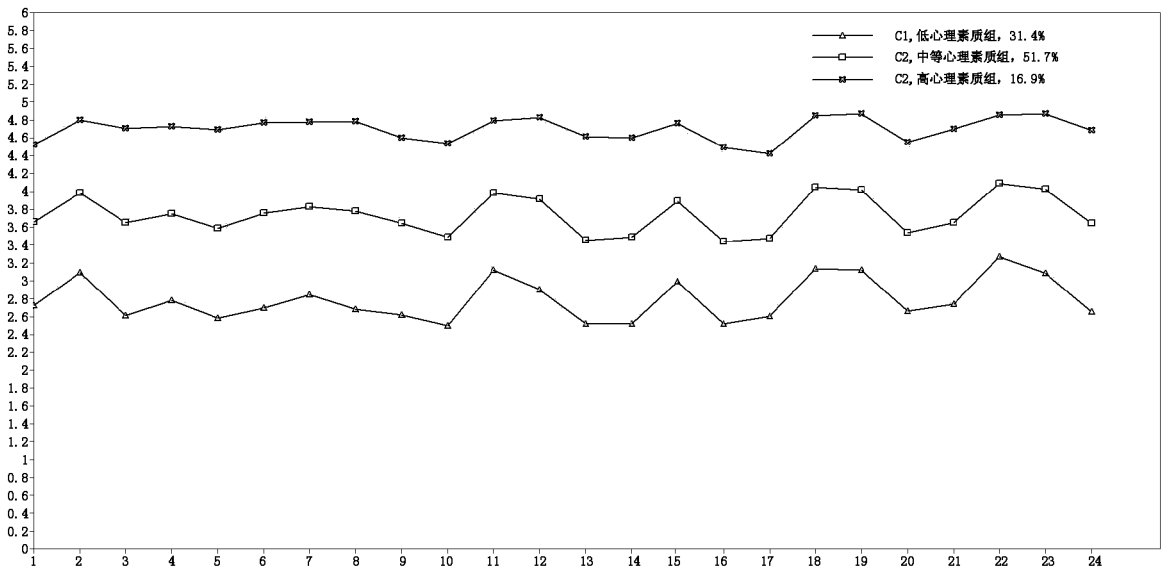


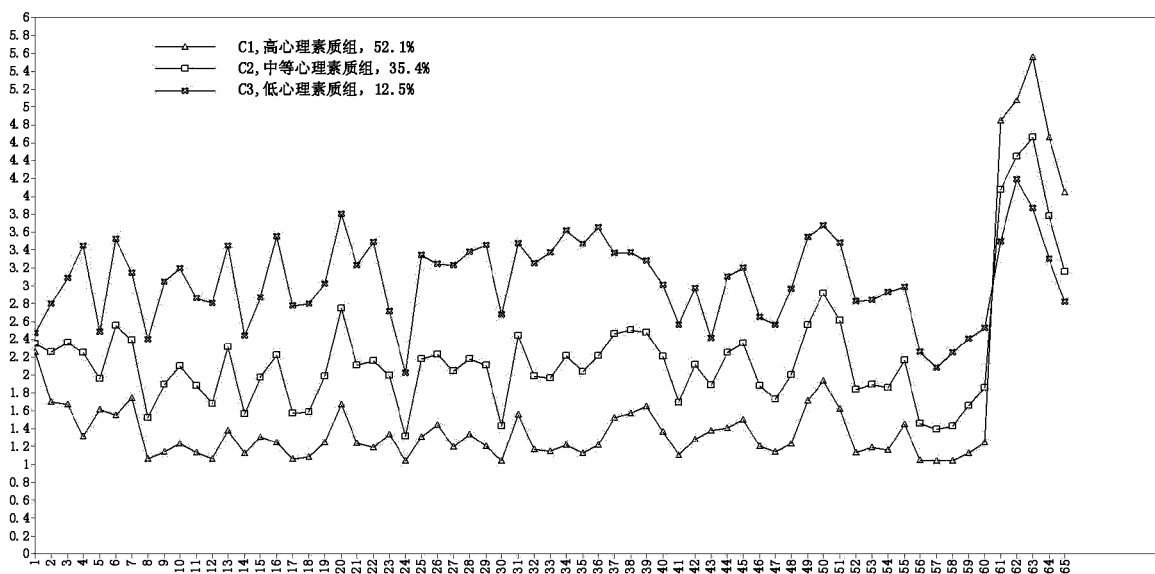
图 1 中学生心理素质潜在类别在各题项上的得分

表 5 心理素质与心理健康的独立性卡方检验

	高心理健康组 (n = 5259)	中等心理健康组 (n = 3578)	低心理健康组 (n = 1259)	χ^2	φ
低心理素质组 (n = 3174)	819	1493	862	2130.61 ***	0.46
中等心理素质组 (n = 5213)	2931	1909	373		
高心理素质组 (n = 1709)	1509	176	24		

表 6 心理素质对中学生心理健康潜在类别的预测作用

变量	C2 (中等心理健康组)				C3 (低心理健康组)			
	b	SE	OR	p	b	SE	OR	p
心理素质	-1.40	0.06	0.25	<0.001	-1.95	0.07	0.14	<0.001
认知品质	-1.08	0.04	0.34	<0.001	-1.48	0.05	0.28	<0.001
个性品质	-1.24	0.05	0.29	<0.001	-1.72	0.06	0.18	<0.001
适应能力	-1.23	0.05	0.29	<0.001	-1.80	0.07	0.17	<0.001



注:题1-60来自MMHI-60量表,题61-65来自生活满意度量表。

图2 中学生心理健康潜在类别在各题项上的得分

4 讨论

4.1 中学生心理健康的潜在类别分类

随着积极心理学的兴起,研究者们逐渐对早期仅以消极心理健康指标作为诊断个体心理健康的标准有所质疑(戴维斯,布格拉,2008;王鑫强,张大均,2012),他们认为完全的心理健康状态不仅仅是没有病症,而是在此基础上存在积极的心理状态。因此,众多学者将积极心理健康状态(如,主观幸福感、生活满意度、快乐感等)纳入测量个体心理健康的指标体系(王鑫强,苏志强,2015;王鑫强等,2016;俞国良,2022),以全面评估个体的心理健康状态。

本研究以MMHI-60作为消极心理健康指标,生活满意度作为积极心理健康指标,对大规模中学生样本进行潜在类别分析,以探究其心理健康水平。结果显示,中学生的心理健康可以分为三类:低心理健康组(高心理健康问题,低生活满意度)、中等心理健康组(心理健康问题和生活满意度呈中等水平)和高心理健康组(低心理健康问题,高生活满意度)。三类学生占比分别为:12.5%、35.4%和52.1%。这表明中学生的心理健康水平是存在内部群体差异的。虽然,相较于中等心理健康组和高心理健康组的学生,属于低心理健康组的中学生占比较少。但是我们不能忽视这部分中学生群体,甚至要更加重视心理健康水平较低的学生,为他们提供更具有针对性的提高心理健康水平的干预举措。

4.2 中学生心理素质与心理健康的关系

本研究通过变量中心取向和个体中心取向两种

方法,对中学生心理素质和心理健康的关系进行探究。两种方法得出较为一致的结果。从变量之间的关系上来看,心理素质及其子维度与生活满意度呈显著正相关,与心理健康问题及其子维度呈显著负相关。并且,心理素质及其子维度能够显著正向预测生活满意度,显著负向预测心理健康问题及其子维度。从群体差异上来看,心理素质与心理健康呈中等效应水平的相关关系,且具有较高心理素质的中学生有着更高的概率表现为高心理健康状态。研究结果与前人在结构方程模型中的研究结果一致(陈万芬等,2017;程刚等,2019;董泽松,张大均,2015;金琳等,2021;王旭等,2022)。同时,也提供了实证依据,证实了心理素质与心理健康关系模型的有效性。

中学生的心理健康状态是由消极心理健康指标和积极心理健康指标共同体现的(王鑫强,张大均,2012;张大均,王鑫强,2012)。而这种外在的状态反应则取决于个体的内在心理品质,即心理素质。心理素质是个体在成长发展过程中,与外界环境交互作用,而逐步内化形成的一种内在的积极心理品质或心理特性,它以心理健康状态的形式表现出来(王鑫强,张大均,2012;张大均,2012;张大均,王鑫强,2012)。较高的心理素质意味着中学生能够积极应对对外界环境的影响,以良好的适应能力调节自身对外部刺激的反应,从而有效应对积极或者消极影响;心理素质以或缓冲或调节的形式避免个体出现:抑郁、焦虑和适应性不良等心理健康问题,同时

提高自身的生活满意度,从而保障自身的心理健康处于完好的状态。

综上,本研究从变量间的关系与个体间的差异两个视角,探究了中学生心理素质与心理健康的内在关系。研究结果为心理素质与心理健康关系模型的有效性和可用性提供了数据支撑。研究也证实了,较高的心理素质是保证中学生心理健康的重要前提条件(张大均,王鑫强,2012)。因此,开展心理健康教育,提升中学生心理健康水平,重点在于如何实施素质教育,提高中学生的心理素质水平。同时,要采用专业测量工具,对中学生的心理健康水平进行全面分析,并根据结果开展针对性地预防和干预举措,以促进青少年心理健康成长。

参考文献

- 陈万芬,张大均,潘彦谷,罗世兰,刘广增. (2017). 青少年父母依恋与生活满意度的关系:心理素质的中介作用. *心理学探新*, 37(4), 352-357.
- 程刚,刘家琼,林楠,黄佳佳,王鑫强. (2019). 中学生家庭经济地位与心理健康的关系:心理素质的中介作用. *西南大学学报(社会科学版)*, 45(1), 105-112.
- 戴维斯,布格拉. (2008). *精神病理学模型* (林涛译). 北京大学医学出版社.
- 董泽松,张大均. (2015). 中学生心理素质、情绪调节策略与生活满意度的关系. *西南大学学报(社会科学版)*, 41(6), 99-103, 191.
- 郭纪昌,叶一舵. (2018). 心理健康模型的发展及对心理健康的再认识. *教育评论*, 34(4), 80-84.
- 胡天强,张大均,程刚. (2017). 中学生心理素质问卷(简化版)的修编及信效度检验. *西南大学学报(社会科学版)*, 43(2), 120-126.
- 姜永志. (2016). “辩证论治、标本兼顾”,提升青少年心理素质:评《青少年心理素质与心理健康关系模型研究》. *心理研究*, 9(6), 94-96.
- 教育部,最高人民检察院,中央宣传部,等. (2023). 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知(教体艺〔2023〕1号). 中国政府网. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm
- 金琳,张大均,朱政光,刘广增,陈合武,李勇. (2021). 心理素质对青少年早期心理健康的影响:认知重评和积极归因方式的中介作用. *西南大学学报(自然科学版)*, 43(7), 22-29.
- 林崇德. (2000). 心理健康教育的关键在于提高学生的心理素质. *思想政治课教学*, 20(1), 34-35.
- 缪华灵,何晓燕,郭宇涵,郭成. (2020). 中职学生不同来源的社会支持与生活满意度的关系:心理素质的中介作用. *西南大学学报(自然科学版)*, 42(10), 132-139.
- 彭小凡,蔡婷婷,桂腾娅,付进进. (2021). 青少年心理素质在学习压力与自杀意念关系中的调节作用. *中国心理卫生杂志*, 35(11), 919-924.
- 王极盛,李焰,赫尔实. (1997). 中国中学生心理健康量表的编制及其标准化. *社会心理学*, 13(4), 15-20.
- 王孟成,毕向阳. (2018). *潜变量建模与Mplus应用,进阶篇*. 重庆大学出版社.
- 王鑫强,苏志强. (2015). 大学生心理素质之个性品质与心理健康的关系研究:基于心理健康双因素模型的视角. *西南大学学报(社会科学版)*, 41(6), 110-114, 191.
- 王鑫强,谢倩,张大均,刘明矾. (2016). 心理健康双因素模型在大学生及其心理素质中的有效性研究. *心理科学*, 39(6), 1296-1301.
- 王鑫强,张大均. (2011). 心理健康双因素模型述评及其研究展望. *中国特殊教育*, 18(10), 68-73.
- 王鑫强,张大均. (2012). 心理素质与心理健康关系模型构建:对PTH和DFM的超越. *西南大学学报(社会科学版)*, 38(6), 67-74, 174.
- 王旭,刘衍玲,林杰,刘传星,魏灵真,邱涵宇. (2022). 亲子关系对中学生心理健康的影响:社会支持和心理素质的链式中介作用. *心理发展与教育*, 38(2), 263-271.
- 熊承清,许远理. (2009). 生活满意度量表中文版在民众中使用的信度和效度. *中国健康心理学杂志*, 17(8), 948-949.
- 俞国良. (2022). 心理健康的新诠释:幸福感视角. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (1), 72-81.
- 张大均. (2003). 论人的心理素质. *心理与行为研究*, 1(2), 143-146.
- 张大均. (2008). 青少年心理健康及其教育的整合研究. *西南大学学报(社会科学版)*, 17(5), 22-28.
- 张大均. (2012). 青少年心理健康与心理素质培养的整合研究. *心理科学*, 35(3), 530-536.
- 张大均,王鑫强. (2012). 心理健康与心理素质的关系:内涵结构分析. *西南大学学报(社会科学版)*, 38(3), 69-74, 174.
- 赵占锋,张大均,张丽华. (2021). 毕节试验区初中生欺凌受害心理素质与自杀意念的关系. *中国学校卫生*, 42(1), 83-86, 91.
- 中华人民共和国国家卫生健康委员会. (2019). *健康中国行动(2019—2030年)*. <https://www.nhc.gov.cn/guihuaxxs/c100133/201907/2a6ed52f1c264203b5351bdbbadd2da8.shtml>.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth.

School Psychology Review, 37(1), 52 – 68.

Wang, X., & Zhang, D. (2012). The criticism and amendment for the dual – factor model of mental health: From Chinese

psychological suzhi research perspectives. *International Journal of Clinical Medicine*, 3(5), 319 – 327.

The Relationship between Psychological Suzhi and Mental Health: A Comprehensive Variable – centered and Person – centered Perspective

Wei Mingchen^{1,2,3}, Liu Yanlin^{2,3}, Wang Xu^{2,3}, Lin Jie⁴, Geng Yibo^{2,3}, Zhu Ni⁵

(1. Institute of Curriculum and Instruction, East China Normal University, Shanghai 200062;

2. Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715;

3. Research Center of Mental Health Education, Southwest University, Chongqing 400715;

4. Chongqing Yucai Secondary School, Chongqing 400050;

5. Chongqing Liangjiang New Area Qicheng Bashu Primary School, Chongqing 401100)

Abstract: In order to explore the relationship between the psychological suzhi and mental health of middle school students, this study conducted a questionnaire survey on 10096 middle school students, and they completed the middle school students' psychological suzhi questionnaire (simplified version), middle school students' mental health scale and life satisfaction scale. The research results showed that: (1) psychological suzhi and its sub – dimensions were significantly positively correlated with life satisfaction, and significantly negatively correlated with mental health problems and its sub – dimensions; (2) psychological suzhi and its sub – dimensions significantly positively predicted life satisfaction, and significantly negatively predicted mental health problems; (3) Students with higher level of psychological suzhi were more likely belonging to the high mental health group. This study provided an empirical basis for the relationship model between psychological suzhi and mental health, emphasized the important role of psychological suzhi on the mental health of middle school students, and provided theoretical directions for the implementation of middle school students' mental health education.

Key words: psychological suzhi; mental health; the relationship model between psychological suzhi and mental health; middle school students