

文章编号:1005—0523(2007)06—0075—04

当代大学生健康成长的思考与探索

——中部地区某高校大学生心理健康状况的调查及思考

钱淑群¹, 舒曼²

(华东交通大学 1. 外国语学院; 2. 心理咨询中心, 江西 南昌 330013)

摘要: 目的是考察中部地区某高校大学生心理健康状况, 并比较心理健康的性别差异, 为针对性开展心理健康教育和思想政治教育提供参考. 采用了 SCL—90, 随机抽取 352 名中部地区某高校大学生(男生 187 人, 女生 165 人)进行心理健康情况调查, 将结果与全国青年人常模、男女生心理健康状况进行比较. 本次调查的结论是该校大学生的心理健康状况总体水平偏低, 有近三成的学生有轻度心理问题, 不同性别的学生在症状上也有差异.

关键词: 心理健康; 大学生; 临床症状自评量表(SCL—90); 性别差异; 心理健康教育

中图分类号: G449 **文献标识码:** A

0 引言

在当今社会转型时期, 社会对人才的需求也越来越高. 面对日趋激烈的人才竞争, 大学生在学习、择业等方面面临的压力也越来越大. 有调查表明, 现在大学生中有心理问题的学生人数呈上升趋势, 有中度以上心理健康问题的学生占 16.5%, 其中女生的心理健康水平比男生低, 来自农村的学生比来自城市的学生问题更为严重.^[1]大量资料表明, 这个比例还在逐年上升. 最新调查统计结果表明, 相当一部分大学生在心理上的确存在着一系列的不良反应和适应障碍, 有的甚至达到相当严重的程度, 北京 16 所高校的调查报告反映, 因精神病而休学、退学的人数占休学、退学总人数的 39.7% 和 64.4%.^[2]近年来, 大学生的心理健康日益得到人们的关注. 因此, 我们用 SCL—90 调查了中部地区某高校 352 名大学生, 以了解该校大学生心理健康状况及男女生心理健康的性别差异, 从而进一步有针对性地开展心理健康教育, 改进教育教学管理方式方法, 促进全体大

学生整体素质的提高, 对培养新世纪高素质人才具有积极的指导意义.

1 调查部分

- 1) 对象 对中部地区某高校 1—3 年级的大学生进行调查, 共调查了 360 人, 问卷填写完整者为 352 人, 问卷填写有效率为 97.8%. 其中大一 95 人, 比例为 27%, 大二 175 人, 比例为 49.7%, 大三 82 人, 比例为 23.3%; 男生 187 人, 比例为 53.1%, 女生为 46.9%; 文科 183 人, 比例为 52%, 工科 169 人, 比例为 48%; 对所学专业表示满意的有 82 人, 比例为 23.3%, 认为还可以的有 220 人, 比例为 62.5%, 表示不满意的有 50 人, 比例为 14.2%.
- 2) 方法 采用上海铁道学院吴文源氏引进修订的临床症状自评量表(The Self—report Symptom Inventory Symptom Check List of 90, 简称 SCL—90) 做工具, 该量表包含 90 个项目, 涉及了个体心理的各个方面, 内容包括比较广泛的精神症状学内容. 它的每个项目均采用五级评分制(1—5), 依次为无、轻度、

中度、相当严重、严重 5 个等级。SCL-90 有 10 个因子,即躯体化、强迫症状、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性以及其它(饮食、睡眠)等。各因子得分越高,表明心理健康水平越低;反之,则表明心理健康水平高。该量表在国内已经多次试用,经检验有较好的信度、效度。

调查人员按照统一的指导语采取标准化测试。数据收集录入后用软件 SPSS10.0 进行统计分析,统计分析为一般性描述统计、T 检验。

3) 数据分析与结果

(1) 中部地区某高校大学生一般心理健康状况与全国青年常模比较分析

从表 1 分析,该校大学生各因子得分均高于全国青年常模,说明该校大学生心理健康水平偏低。其

中以强迫症状、抑郁、精神病性、焦虑最为突出。
(2) 中部地区某高校大学生心理健康水平分布情况

表 1 中部地区某高校大学生 SCL-90 测试与全国青年模型比较

因子	某高校(X±SD)	全国(X±SD)
躯体化	1.5212±0.4939	1.37±0.48
强迫症状	2.0727±0.6070	1.62±0.58
人际关系	1.8105±0.6564	1.65±0.59
抑郁	1.8551±0.6564	1.5±0.59
焦虑	1.6895±0.5799	1.39±0.43
敌对性	1.7372±0.6464	1.46±0.55
恐怖	1.4728±0.5136	1.23±0.41
偏执	1.7287±0.6231	1.43±0.57
精神病性	1.6355±0.5564	1.29±0.42

表 2 中部地区某高校大学生 SCL-90 测试各因子得分分布表 n(%)

因子	1 分	1—2 分	2 分	2—3 分	3 分	3—4 分	4 分	4—5 分	5 分
躯体化	46(13.1)	247(70.2)	12(3.4)	41(11.6)	1(0.3)	4(1.1)	0(0)	1(0.3)	0(0)
强迫症状	6(1.7)	159(45.2)	23(6.5)	137(38.9)	5(1.4)	19(5.4)	0(0)	2(0.6)	1(0.3)
人际关系	13(3.7)	221(62.9)	18(5.1)	87(24.7)	1(0.3)	7(2.0)	0(0)	4(1.1)	1(0.3)
抑郁	8(2.3)	224(63.6)	10(2.8)	87(24.7)	5(1.4)	14(4.0)	0(0)	3(0.9)	1(0.3)
焦虑	19(5.4)	253(71.8)	12(3.4)	56(15.9)	2(0.6)	8(2.3)	0(0)	1(0.3)	1(0.3)
敌对性	32(9.1)	217(61.6)	22(6.3)	61(17.3)	4(1.1)	13(3.7)	1(0.3)	1(0.3)	1(0.3)
恐怖	67(19.0)	233(66.2)	12(3.4)	35(9.9)	1(0.3)	3(0.9)	0(0)	0(0)	1(0.3)
偏执	36(10.2)	211(59.9)	30(8.5)	61(17.3)	2(0.6)	6(1.8)	1(0.3)	4(1.1)	1(0.3)
精神病性	24(6.8)	253(71.8)	17(4.8)	47(13.4)	2(0.6)	7(2.0)	0(0)	1(0.3)	1(0.3)
其它	31(8.8)	235(66.7)	15(4.2)	57(16.2)	3(0.9)	8(2.3)	1(0.3)	2(0.6)	0(0)

某个因子均分等于高于 3 分,提示在该方面失去了心理平衡。从表 2 分析,失衡因子按比例高低排名分别是:强迫症状、抑郁、敌对性、偏执、其它、人际关系、焦虑、精神病性、躯体化、恐怖,各因子平均比例为 4.16%,高于平均值的依次是强迫症状、抑郁、敌对性(从高到低)。

各因子均分等于 2 且小于 3,提示在的心理健康水平处于轻度。从表 2 分析,心理健康水平处于轻度的因子按比例高低排序依次为:强迫症状、人际关系、抑郁、偏执、敌对性、其他(饮食、睡眠)、焦虑、精神病性、躯体化、恐怖,各因子平均比例为 23.82%,高于平均值的依次是强迫症状、抑郁、偏执(从高到低)。

各因子均分等于 1 且小于 2,提示在该方面的心理健康水平良好或比较好,处于正常范围。从表 2 分析,心理健康水平良好或较好的因子按比例高低排序依次为:恐怖、躯体化、焦虑、精神病性、其它(饮食、睡眠)、敌对性、偏执、人际关系,抑郁,强迫症状,各因子平均比例在 72.02%,低于平均值的因子依

次是:强迫症状、抑郁、偏执、敌对性。(从低到高)。
表 2 揭示了该校大学生心理健康状况分布情况:正常>轻度>中度以上。

(3) 不同性别 SCL-90 测试结果比较分析

表 3 中部地区某高校大学生不同性别 SCL-90 测试结果比较

因子	男生(X±SD)	女生(X±SD)	T
躯体化	1.5314±0.5281	1.5096±0.4533	0.411
强迫症状	2.1289±0.6860	2.0091±0.6860	1.854 *
人际关系	1.8283±0.6670	1.7903±0.4887	0.603
抑郁	1.8947±0.7230	1.8103±0.5642	1.205 *
焦虑	1.6631±0.6335	1.7194±0.5128	-0.909
敌对性	1.8004±0.7281	1.6657±0.5323	1.959 *
恐怖	1.4591±0.5824	1.4883±0.4238	-0.531
偏执	1.7380±0.6848	1.7182±0.5468	0.297
精神病性	1.6749±0.6499	1.5909±0.4238	1.415 *
其它	1.6700±0.6481	1.6788±0.5093	-0.140

由表 3 分析,在躯体化、强迫、人际关系、抑郁、敌对性、偏执、精神病性七个因子上,男生均高于女生,说明男生在这几个方面心理健康水平平均低于女

生.经T检验,敌对性、强迫症状、精神病性、抑郁t值均大于1,表明男女生在这四个方面存在显著性差异.女生明显高于男生的因子依次为焦虑、恐怖、其它(饮食睡眠等),显示女生在这三方面心理健康弱于男生,女生比男生易焦虑、易恐惧、饮食和睡眠状态比男生差.

2 讨论

1) 本次调查显示该校大学生心理健康水平低于全国青年心理健康水平,其中以强迫症状、抑郁、精神病性、焦虑为突出,与全国其他高校调查数据基本相符的,表明大学生心理健康水平低是个普遍性问题.

我国高等教育已从以前的精英教育过渡到大众化教育,大学生的“天之骄子”的地位已渐渐消失,他们面临着学习、择业等的激烈竞争.大学生的竞争拼的是综合素质,心理素质尤为重要.心理素质受到多重因素的影响,它与大学生早年的挫折经历、家庭教育、学校教育、社会环境的影响是分不开的.作为教育方的高校,如何为提高大学生心理素质、提高大学生心理健康水平有所作为,是值得我们探索的.

2) 本次调查显示该校1—3年级七成左右的大学生心理健康还不错,近三成学生有轻度 and 中度心理健康问题.

任何事物的发展都是从无到有,遵循唯物辩证法量变到质变的发展规律.大学生心理问题也是遵循从正常→轻度→中度→重度顺序发展,最后导致心理疾病.大学生正常的心理特点与病态心理之间存在着从量变到质变演化的过程,因此作为教育工作者,发现学生心理问题并及时给予帮助,预防和阻断大学生心理问题深层次发展是很重要的.

3) 本次调查显示该校男生在敌对性、强迫症状、抑郁、精神病性方面失衡显著高于女生,女生在焦虑、恐怖、饮食睡眠方面问题比男生突出.这表明大学生心理健康的差异与性别有一定关系.造成性别差的原因主要有:(1)个体因素.男女性大脑神经系统结构有一定差异,女性的左脑较发达,男性的右脑较发达.女性在言语表达方面占优势,往往感性化、感情化.由于女性生理特征,下丘脑荷尔蒙的分泌,使得女性在行经前易产生焦虑、紧张等不良情绪.(2)环境因素.性角色主要是后天习得形成的.性角色社会化是经过区别模仿、区别强化、自我社会化三个主要的习得步骤完成的.^[3]现实生活中人们常

赋予男女性角色具有不同的特征要求.

以往的研究也发现,男生比女生敌对性强,女大学生的焦虑水平略高于男生的倾向,^[4]与本次调查分析男女生心理健康数据相符.女生相对男生而言,社会期望值较小,成功压力小,对今后自身价值的实现受社会传统观念的影响,自我压力较小;而男生由于社会、家庭、自我期望较高,心理冲突较大,易导致抑郁、强迫等不良情绪的产生.

3 对策

1) 普及心理健康知识

心理健康教育是一种有目的、有计划地对受教育者心理施加影响,使其提高心理健康水平,全面发展个性的教育活动.心理教育课程化和开展多种形式的心理健康教育讲座是对大学生进行集体健康教育的主要途径,同时结合年级、专业、性别的不同有针对性地开设心理学选修课.

2) 创造宽松的学习和生活环境

(1)改变传统的课堂教学模式,坚持以人为本的原则,以学生为主体,针对大学生心理特点因材施教、因人而异,充分发挥学生的主观能动性和潜能,加强课堂上师生双向交流,激发学生持续性自我学习的能力.^[5](2)开展各种社会实践活动,使学生溶于集体活动中,逐步培养心理调适能力,全面提高大学生分析解决问题的能力、表达能力、创造能力,增进同学间的团结合作,体验成功的喜悦.(3)根据男女生心理健康特点,对学生的心理疏导和思想教育要提前开展,渗透在教学中.教师在解决学生问题时,应将心理问题和思想问题区别开,根据具体个人和具体情况,采取相应的处理方式.(4)分配学生集体宿舍时,应结合学生的兴趣爱好及生活经历等方面的差异.从心理学、社会学的角度来看,相同的兴趣和爱好有助于人们之间建立和谐美满的关系,有助于增强群体的凝聚力.(5)为了及时发现学生中存在的心理问题,达到早期预防目的,建立五级(心理咨询中心→学院辅导员→班级心理卫生委员→宿舍心理安全员→学生本人)心理危机预警和干预机制.(6)由专业心理教师对存在心理失衡、心理障碍的学生加强心理咨询和心理辅导,^[6]帮助他们克服自身的人格障碍,提高社会适应性及对苦难、挫折的认识水平和心理应对能力,使他们以积极的态度面对人生,适应大学生活,帮助咨询者达到自助.

3) 加强大学生自我教育,培养正确的自我

大学生应根据自身具体的心理健康情况,有针对性地加强自我教育,培养正确的自我观念(自我评价、自我体验、自我监控),提高自我控制能力。正确地认识自身特点,客观评价自己的能力,把主观的要求同客观条件的限制结合起来考虑,选择切实可行的生活学习目标,并不断反省自己,调整“现实我”与“理想我”之间的差距。

4 结束语

心理健康是大学生成才过程中不可忽视的一个因素,它不仅关系到大学生个体的学习、工作、身心健康和全面发展,而且也关系到中华民族的素质和祖国的建设。为了促进和维护大学生的心理健康,帮助大学生圆满完成学业、适应社会、成为能有效面对

21 世纪的机遇和挑战、有效实现自我的人才,高等院校负有神圣的责任。

参考文献:

- [1] 孟旭. 让学子告别困惑[N]. 中国青年报, 2003—07—08.
- [2] 陈健芷. 心理健康教育高校面临的新课题[J]. 中国高等教育, 2001, (8): 50.
- [3] 威尼·威顿. 现代生活心理学[M]. 河南: 河南大学出版社, 1996.
- [4] 邓冰, 等. 贵州省高校大学生心理健康状况及影响因素[J]. 中国全科科学, 2001, (12): 35.
- [5] 包燕. 教育心理学[M]. 北京: 中国科学技术出版社, 2000.
- [6] 冯国斌, 等. 大学生心理咨询[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2003.

The Reflection and Exploration on Healthy Growth of Contemporary Undergraduate — The Investigation and Reflection on Psychological Health Status of the Undergraduate in a Certain University of Central China

QIAN Shu-qun, SHU Man

(East China Jiaotong University, Nanchang 330013, China)

Abstract: This essay observed and studied the psychological health of university students in a certain university in Central China and compared the psychological differences between male and female students. By this way, it provides suggestions to education for psychological health education as well as ideological & political education. Using SCL—90, by selecting randomly 352 students (187 male students and 165 female students) from this university, the writer investigated their psychological healthy. The conclusion drawn from this study shows the average level of psychological health situation among students which is generally lower, approximately 30% students have slightly psychological problems as well as moderately psychological problems and different symptoms exist in different individuals.

Key words: psychological health; SCL—90; sexual differences; college students psychological education