

# 大学生春季心理普查及教育对策分析

## ——以某高校为例

聂少杰

(北京农学院 北京 102206)

**[摘要]**采用SCL-90症状自评量表对某高校5083名在校本科生进行春季心理健康状况调查。结果表明,大学生总体心理健康状况良好,scl-90各项因子均显著低于全国常模( $P < 0.01$ );心理问题主要集中在强迫、人际敏感、抑郁、焦虑等因子;女生、大一学生更易出现心理问题;大四学生心理状态显著好于其他年级。

**[关键词]**大学生;春季;心理健康

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.3029

心理健康是个体快乐成长、愉快工作、幸福生活的重要保障。近年来大学生心理健康问题日渐凸显,心理问题一旦得不到及时处理,不但会影响大学生正常的学习和成长,而且极易诱发危机事件,甚至危及个体的生命安全。为全面了解大学生心理健康状况,以便有针对性的开展心理健康教育管理与服务工作,2021年春季采用SCL-90症状自评量表对某高校全体本科生进行了测查。

### 一、对象与方法

#### (一) 普查对象

本次普查面向全体本科生,应参加测评的在籍本科生共7083人,实测5083人,测试率71.76%。

#### (二) 测评工具

本测试采用国内心理测量中普遍使用的scl-90症状自评量表为测试工具。该量表由90个项目组成,包括躯体感觉不适、情绪、情感、思维、意识、人际关系、生活习惯、饮食睡眠等内容,包含躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦

虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其他在内的10个因子,采用5级评分制(1=没有,2=轻度,3=中度,4=比较严重,5=严重),分值越高,表明其心理健康水平越低。

#### (三) 实施过程

2021年4月上旬至中旬,组织全体在校本科生通过心理健康指导中心测评系统进行网络普测。

使用心理测评系统和SPSS20进行统计分析。

### 二、结果与分析

#### (一) 大学生总体心理健康水平高于全国平均水平

本次普查应测7083人,实测5083人,测评率71.76%;有阳性症状的学生721人,占参加测验学生总数的14.18%;有中度困扰的学生188人,占参加测验学生总数的3.70%。经与全国常模比较,参测样本各因子均明显低于全国青年常模和全国大学生常模,说明该校本科生心理健康水平总体较好(见表1)。

#### (二) 男女生心理健康水平存在明显差异

表1 与全国青年和全国大学生常模比较

因子	样本 N=5083 M±SD	全国青年常模 N=781 M±SD	t	Sig. (双侧)	全国大学生常模 N=4141 M±SD	t	Sig. (双侧)
躯体化	1.19±0.34	1.34±0.45	-35.059	.000	1.45±0.49	-91.224	.000
强迫症状	1.47±0.58	1.69±0.61	14.100	.000	1.99±0.64	-18.904	.000
人际关系敏感	1.33±0.52	1.76±0.67	-3.954	.000	1.98±0.74	-40.822	.000
抑郁	1.31±0.50	1.57±0.61	-6.887	.000	1.83±0.65	-45.768	.000
焦虑	1.25±0.42	1.42±0.43	-17.707	.000	1.64±0.59	-63.099	.000
敌对	1.24±0.43	1.50±0.57	-19.394	.000	1.77±0.68	-64.516	.000
恐怖	1.20±0.38	1.33±0.45	-30.282	.000	1.46±0.53	-80.542	.000
偏执	1.24±0.42	1.52±0.60	-19.791	.000	1.85±0.69	-65.424	0.000
精神病性	1.22±0.40	1.36±0.47	-24.041	.000	1.63±0.54	-72.034	.000

本次普查共有男生1962人,女生3121人,经SPSS独立样本t检验,结果显示,男女生心理健康水平存在显著差异(见表3)。女生除“偏执”和“精神病性”因子均值略低于男生外,其他各因子均值都高于男生;其中“焦虑”、“总分”均值存在显著差异( $P < 0.05$ );“躯体化”、“强迫症状”、“抑郁”、“恐怖”、“阳性项目数”均值存在极显著差异( $P < 0.01$ )。这说明,女生心理健康状况明显低于男生,在身体和情绪的感受方面更敏感,比较容易出现情绪管理和躯体方面的问题。

表2 男女生性别差异比较

指标	男生N=1962 M±SD	女生N=3121 M±SD	t	Sig. (双侧)
躯体化	1.18±0.33	1.20±0.35	-2.569	.010**
强迫症状	1.43±0.57	1.51±0.59	4.769	.000**
人际关系敏感	1.32±0.54	1.34±0.51	-1.319	.187
抑郁	1.29±0.49	1.33±0.50	-3.075	.002**
焦虑	1.24±0.42	1.27±0.43	-2.193	.028*
敌对	1.24±0.45	1.25±0.41	-.207	.836
恐怖	1.17±0.36	1.21±0.40	-4.250	.000**
偏执	1.25±0.45	1.24±0.40	1.260	.208
精神病性	1.23±0.43	1.22±0.38	.881	.378
其他	1.25±0.44	1.27±0.44	-1.672	.095
总分	113.44±36.30	115.84±35.22	-2.330	.020*
阳性项目数	15.45±19.89	17.28±19.16	-3.268	.001**

### （三）不同年级心理健康状况有所差异

经单因素方差分析多重比较后发现，各年级心理健康状况表现各异：总体上大四学生的各项数据明显低于其他年级；大一一年级中重度异常数据“人际敏感”均值显著高于大四、“恐怖”均值显著高于大二和大四、大二年级“敌对”均值显著高于大一。这说明部分大一同学心理状态仍处于敏感和适应阶段尚未完全整合；大二同学心理适应后有了新的目标和规划，关注点由外向内；毕业班同学心理健康状况好于其他年级。

### （四）中重度心理问题表现较为集中

将均分大于三分的项目按所选人数多少排名，排在前十的项目分别归属于强迫、人际敏感、抑郁、焦虑和敌对5个因子；其中强迫因子 3693人次、人次最多，人际敏感 1297人次，抑郁 1209 人次；焦虑 723 人次，敌对 716 人次。强迫、人际敏感、抑郁、焦虑等情绪是大学生常见的负性情绪，这与相关研究相符。

## 三、对策与建议

### （一）推进知识普及，提高心理育人成效

#### 1、夯实基础，用足课堂教学主渠道

开展心理普查和建档工作的目的主要是为大学生的健康成长服务，包括帮助大学生了解自己的情绪、行为方式、个性特点、心理健康状况、职业倾向等等，心理健康课程教学是提升大学生心理素质的重要方式，高校应加强师资培训，注重心理健康教育必修/选修课课堂教学实效，在教学互动中稳步提升学生整体心理素养。

#### 2、搭建平台，构建良好校园心理氛围

开展丰富多彩的心理健康教育活动，形成良好的校园心理氛围有利于学生愉快的学习和成长。心理健康教育活动的内容与形式应丰富多样，不局限于传统的心理健康知识普及、心理健康讲座等。高校除开展全校性的“新生心理健康节”、“525大学生心理健康节”等主题性宣教活动外，还可在“社团文化节”、“女生节”、各二级学院组织的相关活动中加入“心理”元素，聚焦性别、专业、年级、志趣等在不同学生群体中开展相应活动，使学生在互动体验和交流分享中不断认识自己、了解他人、获得成长。

### （二）构建和谐系统，发挥协同育人合力

#### 1、师生教学系统

心理测评对促进大学生健康成长是有积极意义的，但是心理测评不是心理健康教育的全部工作，心理普查是发现心理问题的方法之一，且具有时效性。为了即时掌握和了解学生的心理健康状况，发挥所有任课教师的能动性，将“思政育人”、“心理育人”贯穿在教学始终是助力心理成长，是发现和预防心理问题的又一有效的途径。

#### 2、朋辈互助系统

大学生之间相近的价值观念、经验和生活方式的分享对于日常生活中心理问题的解决能产生专业心理辅导所不及的效果。高校可通过指导心理社团开展朋辈辅导、鼓励班级开展心理主题班会、支持学院开展心理素质拓展和心理沙龙等举措增

强学生之间人际互动和互助，提高心理能力。

#### 3、专业心理帮扶系统

个体咨询和团体辅导是学生面临心理困扰时最专业最有力的支持。为确保学生能获得及时有效的心理帮助，高校应加大宣传力度，提高心理中心和心理咨询的显示度，加大学生主动、及时寻求心理帮助的可能性；同时不断完善心理服务模式，精进服务质量；畅通转介渠道，加强家校沟通，共同促进学生的心理成长。

#### 4、教育管理系统

普查不是目的，发现问题、解决问题、助力学生健康成长才是关键。辅导员、班主任、宿管、楼管、甚至是保洁员都会是心理育人层面的一颗不可多得的螺丝钉，是学生健康成长和发展里程上的安全员，他们在“全员育人”、“全过程育人”和“全方位育人”中承担着教育、管理和服务的重要责任。但这支队伍人员成分复杂、流动性大，为切实提高心理育人成效，需不断深化和细化心理培训，着力提升工作队伍心理胜任力。

## 结语

心理普查是大学生心理档案的建设基础，新生心理普查已成为目前高校心理健康教育中心必不可少的工作之一。全校性心理普查体量大，耗时长，但对于全面了解学生心理健康状况、更新学生心理档案、有针对性的进行心理健康教育、分门别类的开展心理活动、逐级落实心理危机预防干预措施等具有一定的借鉴和指导意义。

## 参考文献

- [1]吴萍娜.高等职业新生大学生人格健康问卷心理普查分析及心理健康教育对策[J].校园心理,2014,12(04):253-254.
- [2]马蓉,孙菁靖.研究生心理健康状况调查与教育对策[J].长春工业大学学报,2019,40(03):299-305.
- [3]任滨海,董睿.研究生心理健康水平与人格特质的相关研究[J].成都中医药大学学报(教育科学版),2019,21(01):80-82.
- [4]周华.农业院校硕士研究生心理健康状况与对策建议[J].黑龙江高教研究,2018,36(07):140-145.
- [5]马建青,王东莉.大学生心理健康普查和建档工作的理性思考[J].应用心理学,2009,15(1):78-83.
- [6]申子姣,杨一鸣,胡志峰.高校心理健康课程助教团队建设的实践与探索[C].新时代中国特色大学生心理健康教育.吉林大学出版社,2018:319-321.
- [7]冯蓉,马喜亭.研究生与本科生常见心理问题差异性研究[J].教育与职业,2015(6):94-96.
- [8]聂振伟.正确认识和实施大学生心理健康普查和心理档案建立工作[J].思想理论教育导刊,2005(3):63-67.
- [9]夏小燕.完善高校心理普查提高大学生心理档案建设效度[J].兰台世界,2020(03):87-89.
- [10]郝娟.大学生心理普查及数据运用的行动研究[J].科学大众(科学教育),2018(9):114,32.