

[文章编号] 1000-2200(2010)10-1040-03

· 精神卫生 ·

# 大学新生心理健康状况调查与对策分析

刘翠翠, 胡 岚

**[摘要]** 目的: 调查分析大学新生的心理健康状况, 为高校的心理健康教育工作提供依据。方法: 采用大学生人格健康调查表(UPI)网上测评系统对3 775名大学一年级学生进行调查并分类。结果: 第一类(有心理问题)学生240名; 选择率最高的前5题是第14、52、58、9、22题, 有自杀意念者37名; 男大学生的UPI得分显著低于女大学生; 需进行心理咨询(A类)学生54名, 其中有严重心理问题者3名, 一般心理问题者43名, 心理健康者8名。结论: 大多数新生心理是健康的; 有心理问题的学生主要存在抑郁、强迫、自卑、焦虑等负性情绪; 女大学生的心理健康状况需引起特别关注; 大学新生迫切需要解决成长和发展中的心理困惑。

[关键词] 健康调查; 心理; 大学新生

[中国图书资料分类法分类号] R 181.2 [文献标识码] A

## Survey on the mental health of freshmen and the countermeasures

LIU Cui-cui, HU Lan

(Psychological Counseling Center, Anhui Science and Technology University, Fengyang Anhui 233100, China)

**[Abstract]** **Objective:** To research into the mental health of freshmen, so as to provide basis for the psychological education. **Methods:** A total of 3 775 freshmen were questioned by university personality inventory (UPI). **Results:** Two hundred and forty students were classified as level one; the item 14, 52, 58, 9 and 22 acquired the highest selectance; 37 students had suicide idea. The UPI score in male students was significantly lower than that in female. Among the 54 students of level A, 3 demonstrated serious psychological problems, 43 common psychological problems and 8 were in healthy state. **Conclusions:** The majority of freshmen present healthy psychology. The negative emotions include depression, obsession, inferiority and anxiety, and the female students require special attention. The freshmen are in urgent need of psychological guidance.

[Key words] health surveys; mental; freshmen

大学教育的目标是培养身心健康、德才兼备、德智并重、全面发展的人才, 因此, 大学生的心理健康是大学教育的内在要求<sup>[1]</sup>。增强大学生的心理健康, 不仅要做好日常的心理健康知识普及与心理问题学生的咨询工作, 还要做到早期发现、早期预防, 建立大学生心理问题的预警机制。鉴于此, 对大学新生心理健康状况的调查与分析应该成为高校开展心理健康教育工作的重要环节。本研究对大学新生心理健康现状进行调查, 并总结、分析当前大学新生心理问题的主要表现及成因, 以期所高校的心理健康教育工作提供依据。

### 1 资料与方法

1.1 一般资料 省属本科院校2008级新生3 782名, 有效问卷3 775份, 有效率为99.81%, 其中男2 504名, 女1 271名。

1.2 方法 采用由中国科学技术大学心理教育中心开发的《大学生人格健康调查表(university personality inventory, UPI)》网上测评系统。UPI问卷由60道题目构成, 其中16道有关身体症状的题目, 40道精神状态的题目和4道测伪题目(第5、20、35、50题, 不计分), 几乎覆盖了大学生所有的烦恼, 特别适用于大学生心理问题的早期发现。另有4道附加题, 主要是了解被测者对自身身心健康状态的总评价以及是否接受过心理咨询的治疗, 有什么咨询要求<sup>[2]</sup>。

1.3 研究程序 (1) 根据UPI施测要求, 在新生正式上课的第2~3周统一安排学生进行网上心理健康测试。(2) 根据测试结果, 对新生心理健康状况进行分类(分为第一类即可能有心理问题的学生、第二类即应引起重视的学生、第三类即心理较健康的学生), 并进一步确定需要立即进行心理咨询的学生(即A类有明显心理问题的学生)。(3) 对A类学生进行一对一面谈咨询, 帮助其解决心理问题。分为边缘性状态、严重心理问题、一般心理问题、心理健康。边缘性状态包括精神疾病边缘状态以及精神分裂症。严重心理问题指持续时间较长的, 不良

[收稿日期] 2009-10-14

[基金项目] 安徽科技学院人文社科研究资助项目(SRC2007153)

[作者单位] 安徽科技学院心理健康咨询中心, 安徽 凤阳 233100

[作者简介] 刘翠翠(1980-), 女, 助教。

情绪可能泛化到生活的其他方面,对学生正常的生活学习产生一定影响的心理问题,如持续时间较长的焦虑、抑郁、人格障碍等。一般心理问题指在近期发生的,内容尚未泛化,反应强度不太强烈的心理问题,常能找到相应的原因,此类个体思维合乎逻辑,人格也无明显异常。心理健康者一般是在测试中主动要求咨询者,这些学生对心理咨询感兴趣或有某方面的心理困惑,但经过面谈可以诊断为心理健康。(4)对新生心理问题的性质和特点进行归纳整理,总结规律和提出对策。

1.4 统计学方法 采用  $u$  检验。

## 2 结果

2.1 UPI 测试结果 调查结果显示,新生中第三类学生共 2 524 名(66.84%),第二类学生 1 012 名(26.80%),第一类学生 240 名(6.36%)。

2.2 新生心理问题的集中表现 新生选择频率最高的前 5 题见表 1,可以看出新生最主要的心理问题是抑郁、强迫、自卑、焦虑等负性情绪。

表 1 选择率最高的题目

题目	选择数( $n$ )	百分率(%)
14. 思想不集中	1 091	28.90
52. 对任何事情不反复确认就不放心	1 066	28.24
58. 在乎别人的视线	1 055	27.95
9. 过于担心将来的事情	955	25.30
22. 爱操心	952	25.22

2.3 新生在关键题上的得分情况 UPI 中有 4 道关键症状项目能够在相当程度上反映学生的心理健康状况。调查发现:(1)认为“自己的过去和家庭是不幸的”290 名(7.68%),这些同学入大学之前有的经历了重大的家庭变故,有的父母夫妻关系紧张或亲子关系不良,有的因高考失利而情绪低落,还有部分家庭经济困难的同学也认为自己“不幸”;(2)“常常失眠”253 名(6.70%),这大多是因为高中时学习压力太大造成的,入大学后学习压力减小,一些同学的症状得以缓解,但仍有部分同学存在睡眠问题;(3)“想轻生”37 名(0.98%),有的是过去有过轻生的念头,也有的现在仍遭遇挫折认为“活着没意思”,这部分学生需要我们第一时间给予关注;(4)“对任何事情都没有兴趣”178 名(4.72%),这部分同学又大体分为两类,一类表现出抑郁倾向,另一类是没有明确的目标,不知道进大学后该干什么。

2.4 新生心理健康状况的性别差异 男大学生的UPI( $5.78 \pm 5.82$ )分显著低于女生( $6.50 \pm 6.14$ )分( $u=3.46, P<0.01$ ),说明总体来看,男生的心理健康状况好于女生。

2.5 A 类学生心理问题表现 此次调查共筛选出 54 名 A 类(即需要立即接受咨询的)学生。为进一步了解 A 类学生心理问题的严重程度,并及时对他们的心理问题进行诊断、咨询,我们逐一约见了这些学生,每位学生的平均面谈时间为 50 min。根据面谈结果,对他们的心理问题进行了初步分类,未见边缘性状态,严重心理问题学生 3 名(5.56%),一般心理问题学生 43 名(79.63%),心理健康学生 8 名(14.81%)。

## 3 讨论

### 3.1 研究结果分析

3.1.1 大多数新生是心理健康的 调查结果显示,第一类学生仅占新生的 6.36%,这一结果低于新闻媒体中报道的全国大学生心理问题 20% 的平均检出率<sup>[3]</sup>。这说明近年来社会对大学生的心理健康问题日益关注,但同时也提醒我们,舆论在一定程度上可能夸大了大学生心理问题的严重性,需要我们理性对待。

3.1.2 新生最主要的心理问题是抑郁、强迫、自卑、焦虑等负性情绪 本研究结果与其他同类院校一致<sup>[4-6]</sup>,说明这确实是当前大学生普遍存在的心理问题。从选择率最高的前 5 题可以看出,最突出的表现是“思想不集中”,有接近 1/3 的学生对这一题目作出了肯定选择。通过面谈得知,新生反映的“思想不集中”主要指入大学以前尤其是高中时上课或做作业的时候会“走神”现象。在我们看来,学习时偶尔“走神”是很正常的,很多时候这是大脑需要休息的一个信号,但长期以来老师和家长给学生灌输的一个观念是“如果学习走神,就肯定没有好成绩”,这样的论断无形中给学生带来压力,使他们丝毫不敢松懈,一旦出现“走神”现象就开始自责,甚至开始怀疑自己的学习能力。但是,有个别同学在 45 min 的课堂上只能集中注意 10 min 左右,或者做任何事情都不能集中,这就应该引起我们的注意。分别有 28.24% 和 27.95% 的新生选择“对任何事情不反复确认就不放心”、“在乎别人的视线”,反映出学生不自信、自我评价不准确等特点,严重者则可诊断为神经症倾向,这也提示我们,要给予大学新生相

应的心理辅导,使他们顺利完成青年阶段的心理发展任务,形成完善的自我意识。此外,“过于担心将来的事情”和“爱操心”两个题目的选择率也较高,都在25%以上,这是因为当代大学生普遍面临着一系列现实问题,虽然新生还没有真正面临择业的问题,但是社会上广为流传的“大学生就业难、考研难”让许多新生对未来充满恐惧,他们担心“毕业时找不到好工作”,“没办法回报父母”等。

3.1.3 男大学生的心理健康状况好于女大学生  
面谈中发现,女大学生感受到更多的学业、人际关系及就业压力,因此在心理健康教育工作中需对她们给予特别引导。

3.1.4 大学新生迫切需要解决成长和发展中的心理困惑  
调查发现,近80%的A类学生虽然面临各种各样的心理问题,但这些问题多是新生常见的发展性心理问题,如生活环境、学习和人际关系适应,认知偏差,情绪情感问题,自我观念问题,性心理问题,职业选择问题等。如果通过面谈得以及时解决,就能够帮助他们顺利渡过适应期,以更好的姿态应对以后的学习和生活。

### 3.2 对策

3.2.1 理性看待大学新生的心理健康状况  
既不能夸大新生中存在的心理问题,对大学生正常心理发展过程中可能出现的问题都“草木皆兵”,也不能视而不见,忽视心理问题的存在。

3.2.2 充分利用大学生的各种社会支持力量,提升其自我认同感  
新生体验到的抑郁、强迫、自卑、焦虑等负性情绪,究其原因主要是由于长期以来受到的支持、鼓励较少,很多学生由此形成负性自动评价,遇到事情首先想到消极结果,认为自己不行。解决这一问题要从其社会支持系统入手。家庭是大学生的一种比较重要的支持力量,许多学生问题的产生都与家庭环境的影响有关,要么父母过于苛求,一味责骂,没有任何鼓励,要么冷漠无视子女的发展。班主任或辅导员可以适当和有关家长联系,让家长协助,共同促进学生心理的健康成长。同学和朋友是大学生另一种重要的社会支持力量。在大学里,学生们会不自觉地把自己与周围同学作比较,遇到

困惑也不愿意再一味求助老师或家长。在与A类学生面谈时我们发现,很多来访学生不知道自己周围的同学与自己有类似的困惑,以为“只是自己有问题”而产生心理压力。因此,我们可以充分利用同伴教育的优势,开展一些主题班会,让每一位同学都参与进来,说出自己的感受和体会,这可以让学生们感到自己有同盟军,“不是一个人在战斗”,而且大家还可以共同寻找解决问题的办法。

3.2.3 关注大学生特殊群体  
从UPI测试结果来看,女大学生的心理健康状况较男生差;从面谈结果来看,高考失利学生,家庭遭遇重大变故的学生,单亲子女,经济困难学生是心理问题的高发人群,因此,班主任或辅导员应尽快熟悉本班学生情况,对特殊学生给予特别关注。

3.2.4 采取多种形式帮助大学新生解决发展性心理问题  
发展性心理问题是某一特定年龄阶段的个体都会面临的,新生从年龄上说处于青春期,他们要解决的发展性心理任务主要是形成对自己和他人的正确评价,达到自我认同,与之相关的问题包括环境适应问题,学习问题,人际关系问题,恋爱和性的问题,还有进一步升学和就业的问题。因此要在全校范围内开展心理健康教育活动,比如咨询中心和各学院都可以开展新生入学适应、时间管理、情绪调控、挫折应对、自我意识与价值观探索等主题活动,帮助每一位新生更好地渡过适应期。

### [参 考 文 献]

- [1] 樊富珉,费俊峰. 青年心理健康十五讲[M]. 北京:北京大学出版社,2006:12.
- [2] 汪元宏,吴贵春,陈传万. 大学生心理健康教育[M]. 合肥:合肥工业大学出版社,2006:267.
- [3] 谢文英. 两成大学生存在心理障碍[N]. 检察日报,2006-03-20(7).
- [4] 郭志峰,谷力群,梁瑛楠. 应用UPI对07级大学新生心理健康状况的调查研究[J]. 辽宁科技学院学报,2008,10(2):45-46.
- [5] 王晓程. 大学新生心理健康状态调查与分析[J]. 世纪桥,2007,15(6):114-119.
- [6] 余凤英,刘必成,蔡闽,等. 医学高校大学新生人格健康问卷调查结果的比较与分析[J]. 中国健康心理学杂志,2007,15(11):995-997.