

高校新生心理健康的变迁研究

——以西安建筑科技大学为例

陈红, 顾凡, 王平, 袁庆华, 王晖, 王瑛瑛

(西安建筑科技大学 思政院, 陕西 西安 710055)

摘要: 大学生的心理健康水平是人才质量的关键,也是实施心理健康教育的起点。为了了解大学新生心理健康状况的年代变化特点,通过对西安建筑科技大学2001年以来12年的53282名新生心理健康普查和回访的数据进行统计分析,结果表明该校新生心理健康水平呈现逐年提高的趋势,而存在心理问题和心态健康阳光的学生的比率则比较稳定。结合该校学生心理健康水平的变迁特点和当前心理健康教育的学术研究,我们认为综合发展的多类型、多层次工作模式更适合该校未来的心理健康教育工作。

关键词: 心理健康; 大学新生; 变迁; 工作模式

中图分类号: G444

文献标志码: A

文章编号: 1008-7192(2015)01-0090-06

一、引言

高校人才质量的高低取决于大学生的综合素质水平,大学生的心理素质是大学生综合素质的核心成分,而心理健康则是构成大学生优秀心理素质的基础。因此,大学生的心理健康水平与高校的人才培养质量息息相关。

从1994年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中第一次提出“心理健康教育”的概念,到2010年《2010-2020年国家中长期教育改革和发展规划纲要》明确提出“加强心理健康教育,促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”,至今,高校心理健康教育历经了二十年的变化,期间各高校都在不断加强大学生的心理健康教育工作。面对新的时代背景,大学生的心理健康也越来越多地成为学术研究的主题,近五年中国知网上发表大学生心理健康主题论文近两万篇,超过过去20多年的总和。当前,我国高校大学生群体的主体也正由“80后”转变为“90后”,他们的心理特点呈现出较以往更加复杂的发展趋势,这都为高校心理健康教育工作 and 人才综合素质培养

模式提出了新的课题。

在这种历史背景下,有效地评估并监测大学生的心理健康水平是制定相关心理健康教育政策的基础,而有效的评估新生的心理健康状况是开展大学心理健康教育的出发点。以西安建筑科技大学为例,自2000年该校心理中心成立至今,大一新生的心理健康水平的一般趋势是什么,是在提高还是下降?与全国大学生相比情况如何?相关心理健康教育工作模式是否需要随之发生改变?这些是该校心理健康工作者重点关注的问题,也是优化该校心理健康教育水平,提升大学生综合素质,确保西安建筑科技大学人才质量需要认真研究的问题。希望这个问题的探讨也会引起相关教育工作者的思考。

西安建筑科技大学自2001年对入学新生进行心理普查,因为他们面临从高中生向大学生的转变,心理问题可能较多,而对他们心理健康水平的了解也是以后进行心理健康教育的基础和起点。本研究利用定量研究方法,对这些测试数据进行系统整理,试图确定该校新生心理健康水平十年变迁的一般趋势。目前,关于高校大学新生心理健康水平

收稿日期: 2014-10-14

基金项目: 校级教育教学改革研究项目(JG021237); 2014年陕西高校辅导员工作研究课题2014[3]

作者简介: 陈红(1978-),女,西安建筑科技大学思政院讲师,博士,研究方向为学习与记忆及心理健康教育;顾凡(1963-),女,西安建筑科技大学思政院教授,研究方向为思想政治和心理健康教育。E-mail: psy3780683@126.com

大时间跨度的追踪数据还较少, 本研究若能确定 2001 年以来该校新生心理健康变迁的趋势, 不仅将在这方面提供基础研究的实证资料, 也能尝试回答该校学生心理健康状况的变迁情况和心理健康教育模式是否需要转变等问题, 为该校心理健康及相关政策的制定提供依据, 也为其他高校的心理健康工作提供参考, 有的放矢地促进学生心理素质及综合素质的整体提升。

二、研究方法

1. 研究工具

(1) 大学生人格问卷 (UPI) 简介。UPI 心理量表包括 64 个问题, 涵盖了身体健康状况、情绪、自我认识、学习心理和人际交往等方面, 主要功能是为了早期发现、早期治疗有心理问题的学生而编制的大学生心理健康调查表。它以大学新生为研究对象, 是用来了解学生的精神卫生状况, 以及诸如烦恼、迷茫、不满、冲突等不良心理状态的简易问卷。总分越低, 心理健康水平越高。根据 UPI 的测量总分, 可以将测试学生划分为三类, 一类为具有心理问题倾向的, 而三类为心理健康者, 他们心态阳光积极, 是心理健康水平较高的一类人群。UPI 量表因其的方便有效而被广泛用于大学生心理健康的筛查, 但是没有心理健康各因子的具体分析。

(2) SCL-90 量表简介。SCL-90 量表是 Derogatis 等(1973)编制的一个有 90 道题目组成的自评量表, 包含躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性 9 个因子, 内容涉及感觉、情绪、思维、意志、行为、人际关系、饮食睡眠等方面。在诸多关于大学生心理健康的研究中, SCL-90 是重要的研究工具。

2. 数据收集

该校自 2001 年开始使用 UPI 量表对入校新生进行心理普查, 一直持续到 2012 年 (2013 年根据省上要求更换量表)。随着普查条件的改善, 2006 年开始又同时使用了 SCL-90 心理量表, 以更好地了解学生心理症状的具体表现方面, 两个量表的数据可以相互补充。本研究的数据包含了 2001~2012 年该校 UPI 的新生普查数据和 2006~2012 年 SCL-90 的数据, 根据以往该校普查的筛选标准设置一类学生数据选择标准: ①UPI 总分在 30 分 (包括 30 分)

以上者; ②UPI 第 25 题做肯定选择者; ③SCL-90 总分超过 160 分, 或阳性项目数超过 43 项, 或任一因子分超过 3 分 (包括 3 分) 者。符合上述条件之一者为一类学生, 即可能存在一定的心理问题倾向, 属于进一步约请访谈的重点学生。

3. 历年普查学生人数分布情况

该校从 2001 年开始普查的学生人数分布情况见表 1。其中的数据皆是指有效问卷数量, 不包括作废问卷。

表 1 西建大 2001~2012 各年度 UPI 和 SCL-90 测试学生数量分布

年度	测试人数 (UPI)	测试人数 (SCL-90)
2001	2 848	0
2002	2 788	0
2003	2 889	0
2004	3 027	0
2005	1 706	0
2006	1 698	1 698
2007	1 723	1 516
2008	2 101	2 136
2009	2 373	2 354
2010	3 104	3 066
2011	4 372	4 460
2012	4 758	4 665

三、研究结果

1. 西安建筑科技大学新生整体心理健康水平随年代的变化

为了考察该校新生心理健康水平随着年代变化的特点, 分别对 UPI 和 SCL-90 的总分值与年代之间的散点图进行了分析。图 1 是在 12 年间, 该校新生 UPI 总分的 12 个数据点和趋势线, 图 2 是 2006~2012 年间 SCL-90 的数据点和趋势线, 从趋势线的走向来看是逐渐走低的 (图 1、图 2)。统计

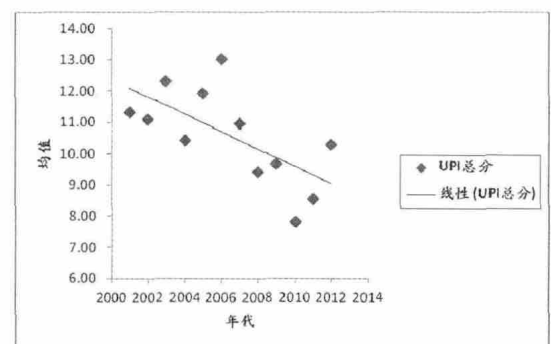


图 1 2001~2012 年新生 UPI 总均分及变化趋势

也表明趋势显著, 矫正后UPI和SCL-90线性方程的决定系数分别为 $R^2=0.37$ 和 $0.69(ps<0.05)$ 。

可见, 12年来, 该校新生的UPI和SCL-90总分值整体上呈线性下降的模式, 这说明世纪之初的12年间, 该校新生的整体心理健康水平是越来越好的。

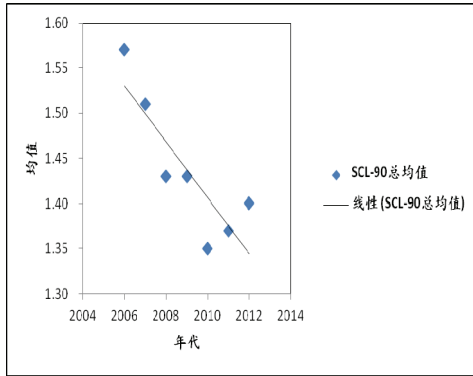


图2 2006~2012年新生SCL-90总均分及其变化趋势

为了解心理健康各个具体方面随年代变化的趋势, 将2006~2012年该校新生SCL-90的9个因子均值随时间变化的折线图描绘如下(图3)。可以看出, 心理健康涉及的9个具体因素的得分走向也是随着年代而逐渐走低的。统计结果也表明, 9个因子的线性趋势均显著, R^2 分别为0.73, 0.72, 0.70, 0.71, 0.68, 0.69, 0.55, 0.75, 0.64, $ps<0.05$ 。这不仅进一步证明该校新生的心理健康水平越来越好, 而且在心理健康的各个具体方面也是呈现良好的上升趋势。

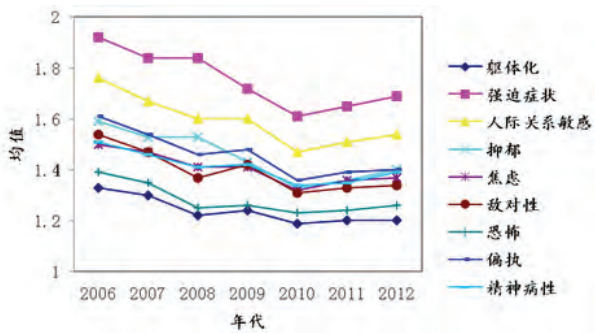


图3 2006~2012年新生SCL-90各因子均值的变化趋势

2. 西安建筑科技大学新生心理问题倾向百分率的年代变化

该校新生的总体心理健康水平自2001年后逐渐提高, 但存在心理健康问题倾向的人数是否也在随之降低呢? 对UPI测试的一类人数百分率(即可

能存在心理问题的个体)和约请访谈后确定存在心理问题的人数百分比进行统计, 散点图见图4和图5。结果发现, 有问题倾向的和确实存在问题的人数百分率自2001年之后是比较平稳的, 趋势线呈平行走向并没有降低。统计也显示没有显著变化 $R^2=0.08$ 和 $0.10, ps>0.05$ 。

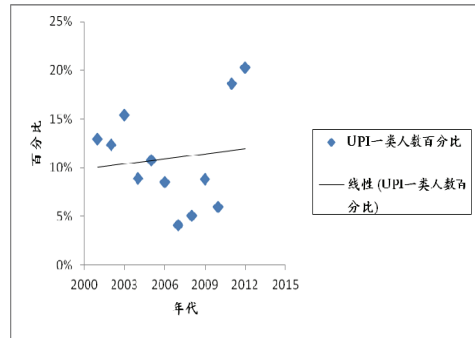


图4 2001~2012年新生UPI一类人数百分比的变化趋势

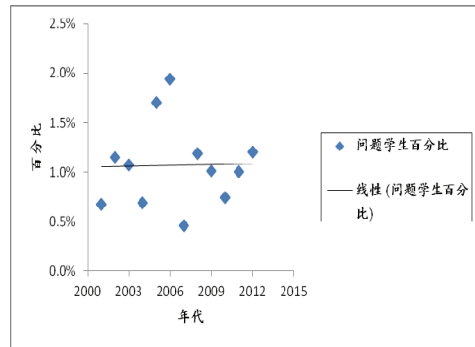


图5 2001~2012年新生问题学生百分比的变化趋势

3. 西安建筑科技大学新生阳光心态百分率的年代变化

为了全面了解新生心理健康随年代变化的特点, 将三类人数也即心理健康心态阳光者的百分率散点图描绘如下(图6)。可以看出, 十二年间, 阳光心态的学生比率也是保持稳定的。 $R^2=0.06, p>0.05$ 。

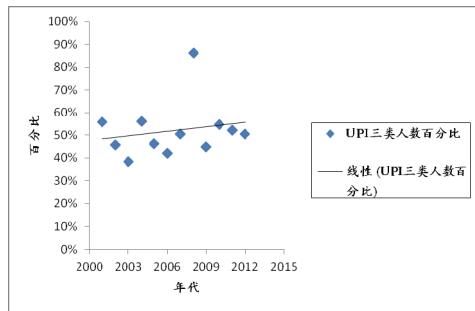


图6 2001~2012年新生三类人数百分比变化趋势

四、讨 论

1. 十二年来该校新生整体心理健康状况

(1) 新生心理健康水平在逐年提高。

研究系统整理西安建筑科技大学12年的心理普查数据,纵向比较发现12年来该校新生的整体心理健康水平在上升,无论是采用UPI还是SCL-90心理量表在总分和各因子的分值上,都获得了类似结果。这与以往的研究结果相一致,即大学生总体心理健康状况良好^[1-4],也与全国大学生的年代变迁趋势保持一致^[5]。

大学生心理健康水平的提高可能有如下主要原因:第一,2001年后国家对心理健康问题的重视及相应政策措施的出台和落实。各高校纷纷设立心理健康中心,重视大学生的心理健康维护,尤其是新生和毕业生。以西安建筑科技大学为例,每年新生入学都进行心理健康普查、回访和新生入学心理健康教育讲座,这些不仅仅是筛查有问题新生的有效措施,更是一种心理体检福利,作为一种有效的社会宣传普及手段对学生的心理健康意识和水平的提高都是有良好作用的。第二,有条件的中学已经开始重视学生的心理健康问题,设立了心理咨询中心为学生提供心理辅导服务,这对新生心理健康水平的提高也有一定影响。第三,或许与学校教育质量的整体提升有关。随着国家整体经济实力的上升,中学的办学条件、师资力量都在改善,这也为学生心理健康的维护创造了良好的背景。

(2) 新生心理健康出现两极稳定特点。

2001年以来,该校新生的整体心理健康水平有所提高,但这种趋势之下有心理问题倾向的和心态阳光的学生人数是比较稳定的,并没有降低或提高。出现这种特点的原因可能是与中学的心理健康教育关注度不高有关,虽然很多中学设有心理健康机构,但是考虑到中学的升学压力,其普及教育范围和心理咨询师力量有限,有的中学甚至只在高考之前举办几场讲座疏导高三学生的心理压力。这可能导致有心理问题的学生出现累积效应,最终表现在大学新生的心理普查之中。另外,两级的稳定暗示该校新生整体心理健康水平的提高主要来自中间群体的影响,这也可能体现了大一作为中学向大学过渡期的特点。但该结果与辛自强等(2012)

的研究却有不同之处,他们的调查表明全国中学生的心理健康水平逐年降低,而大学新生的心理健康水平基本保持不变。但就该校来看,新生的整体心理健康水平是增加的,而且有问题倾向和阳光心态学生的比率都比较稳定。这可能主要受到该校生源特点的影响,作为理工院校男生较多,而辛自强(2012)的研究表明男生是心理健康的优势群体。当然,这个问题还有待进一步验证。

2. 高校心理健康教育新模式的探讨

与西安建筑科技大学类似,我国高校心理健康教育也是从心理咨询工作开始,从解决学生的心理障碍入手的。20年来,以少数心理障碍大学生为工作重点,预防和干预成效显著。但当前大学生心理健康教育的研究表明^[6],多数高校工作模式上沿袭障碍矫治模式多,依循发展提高模式少,远不能满足现实的需要和大学生成长的需要。这就提出了我国高校心理健康教育是否需要改变,如何改变的问题。以西安建筑科技大学为例,从该校的特点出发结合当前的形式,我们需要重新审视我国高校的心理健康教育现状并考虑未来的教育对策。

(1) 学生心理健康水平的变迁特点决定工作重心需要转变。

从2000年该校心理中心成立至今,工作的重心一直都是普及教育,这是为了弥补学生对心理健康知识了解的缺位。普及工作以心理健康课程的开设为主体,辅以每年的新生心理健康普查,新生心理健康教育以及心理健康宣传周活动,穿插学生心理社团,同时坚持开展心理咨询,目前已经基本上形成了以心理中心为指导,各院系三级工作体系为依托的心理健康教育体系。学生心理健康教育工作稳步发展,心理中心也多次获得全国心理卫生协会的奖励。这些工作确实取得了比较好的效果,学生对自身心理健康的关注度明显增强。

但是,从当前该校新生心理健康的年代变迁特点来看,学生心理健康水平逐年增加,国家和个人对心理健康知识的宣传和了解也愈加深入。这突出反映国家对于提升大学生综合素质,尤其是心理素质的重视,同时也提示高校心理健康教育工作的重要性及未来发展方向。需要我们进一步改善工作模式以适应新的特点,将普及教育逐渐转变为发展教育为主体,普及教育为基础的多层级教育模式,以

增加学生的阳光心态，提高心理素质。

(2) 理论研究提示工作模式需要转变。

从马斯洛的需要层次理论来看，人的心理发展在一定程度上是遵循等级发展层次的，当满足了健康的需要之后，发展的要求就日益凸显。新生整体心理健康水平的提高和当前心理健康知识宣传普及的深入已经将发展的任务提到了当下。更多的学生不再满足于了解心理健康知识、维护心理健康水平，而是要求在健康的基础上积极提升自身的心理素质，增强心理技能，以应对社会复杂的变化并提高自身的心理能量和幸福感。

从积极心理学的视角来看，心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学，它也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。积极心理学主张研究人类积极的品质，如爱、宽恕、感激、智慧和乐观等，充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。每个人都有积极发展的需要，作为高校的心理健康教育工作者更应该关注这种需要，满足学生的发展需要。在培养学生积极心理品质的同时也完成自身的角色转变^[7]，由原来的救火队形象，转变为学生积极心理品质的培养和调动者，从而使得心理教育更为有效和顺畅，也更加受到学生的欢迎。

(3) 综合发展教育模式的提出。

当前大学生心理健康教育的研究提出^[8]，大学生心理健康教育的发展性取向将逐渐成为共识，高校在继续关注心理适应教育的同时，将更重视学生心理潜能的开发、心理素质的优化，逐步形成矫治、适应、发展多层面和谐发展，以发展性为主、以矫治性为辅，覆盖面广、针对性强的立体教育模式。

针对目前的学生情况来看，结合以往的研究^[9-11]和心理理论的指导，与该校类似的更多高校目前已经更加适合对学生进行多类型、多层次的综合发展的心理教育模式(图7)，这种教育模式以普及性的心理健康教育为基础，预防和辅导为辅助，同时更加注重学生积极心理品质的培养，即“核心”是发展教育。发展教育不仅应该全面渗透到学校教育的全过程，更应该浸入学生心理发展的各个方面，进而促使广大师生发生观念上的转变，即心理健康教育不仅仅是一种方法和技术，更代表着一种思想和理念。

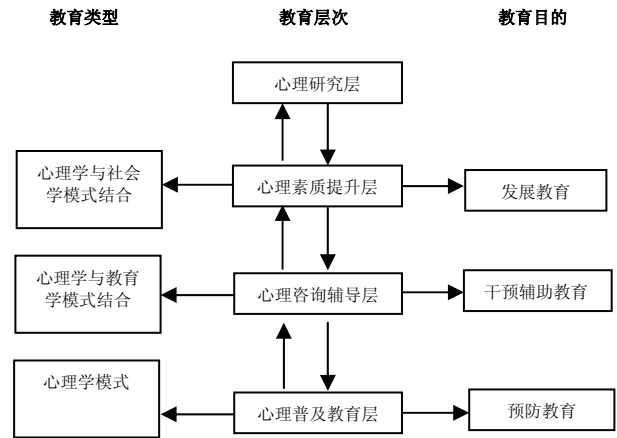


图7 多类型多层次心理健康教育模型

从教育类型上看，心理学模式主要用于心理学科普知识的传播，提高学生的心理健康意识；教育学和心理学模式主要是帮助普通学生和有心理不健康倾向学生解决心理困惑，预防心理问题发生或者辅助心理疾患学生的治疗。根据最新的精神卫生法案，学生一旦确定为心理疾病则已经不属于学校心理健康教育的范畴。心理学与社会学模式主要针对心理健康水平良好，又有提升心理素质需求的学生。心理健康教育必须采用三种模式的结合，才能满足各类学生的需求，而心理学与社会学模式虽然是当前教育的主要需求，但却是目前的弱项。

从教育层次上看，心理普及层是指普及心理健康知识，预防心理问题的发生，这是以往工作的重点。心理咨询与辅导层以“适应和发展性心理咨询”为主，对学生进行心理辅导，目的是帮助学生解除心理困惑，消除心理障碍，促进个人成长。心理素质提升层主要是针对多数心理健康但是有提升心理素质需要的学生，以积极心理学为理论指导，通过专业化心理发展培训、心理素质拓展、心理艺术、学生领导者训练、积极情绪养成和自我教育能力提升等活动对学生进行积极心理品质的培养，提高学生的心理能力，增强心理素质。心理研究层是指有针对性地对各类学生开展相应的研究。四个层次之间密切相关，相辅相成。心理普及是实现绝大多数学生心理健康的前提条件和预防基础，心理咨询与辅导是保证特定学生心理健康和实现学生心理成长的关键，心理素质提升层是针对多数学生心理素质优化手段，心理研究是提高心理健康教育有效性和优化心理教育质量的理论保证。以本文的研究结

果来看,很多高校学生当前的心理健康水平已经更加需要以多数学生心理素质提升层为工作重点和教育核心,同时也要重视对少数学生心理问题的预防和辅导工作。

心理素质是一个包含认知、情感、意志、个性等心理品质的系统。大学生除了具备健康的心理,更需要优秀的心理素质,成为自我实现者、潜能充分发挥者、能充分体验到自我价值感的人。因此,心理健康教育的目标应是多类型、多层次的,高校的心理健康教育除了对学生心理问题及行为的预防和辅导外,还应努力帮助学生挖掘内在的潜能,实现学生自我发展和成长,最终达到自我实现,服务社会,建设祖国,成为社会真正需要的人才。因而,多类型、多层次心理健康教育模式是一条适合高校的、合理的积极心理教育模式。通过不断的教育实践,这个教育模式会更加合理和完善。

参 考 文 献

- [1] 曹莹,赵鹏. 大学生心理健康调查与分析[J]. 中国社区医师(医学专刊), 2009,10(21):231-232.
- [2] 火焰,李小琦,贺定翠. 大学学生心理健康状况调查分析[J]. 中国民康医学, 2008,20(23):2841-2843.
- [3] 肖圣龙,孟秀红. 不同时期医学生心理健康状态的对比分析[J]. 中国学校卫生,2001,22(3):209-210.
- [4] 赵卿,田昀. 2008年度贵州师范大学学生心理健康状况的调查研究[J]. 贵州师范大学学报:自然科学版, 2009,27(4): 51-56.
- [5] 辛自强,张梅,何琳. 大学生心理健康变迁的横断历史研究[J]. 心理学报,2012,44(5):664-679.
- [6] 裴学进. 论大学生心理健康教育的发展策略[J]. 思想教育研究,2006(06):22-24.
- [7] 陈红,宋颖惠,顾凡. 积极心理学:高校心理健康教育的新视角[J]. 中国健康心理学,2007,15(12):1113-1115.
- [8] 仰滢. 我国大学生心理健康教育20年回顾与展望[J]. 中国高教研究,2008(7):77-79.
- [9] 顾凡. 高校心理健康教育模式初探[J]. 理论导刊,2004(9):55-56.
- [10] 姚本先,陆璐. 我国大学生心理健康教育研究的现状与展望[J]. 心理科学,2007,30(2):485-488.
- [11] 冯春,辛勇. 大学生心理健康教育DPI三维模式的建构[J]. 黑龙江高教研究,2011(4)134-136.

A Research on Changes in College Freshmen's Mental Health

—Illustrated by the Case of Xi'an University of Architecture & Technology

CHEN Hong, GU Fan, WANG Ping, YUAN Qing-Hua, WANG Hui, WANG Ying-Ying

(Research Institute of Ideological and Political Theory Teaching,
Xi'an Univ. of Arch. & Tech., Xi'an 710055, China)

Abstract: College students' mental health is one of the keys to evaluate talents, also the starting point to implement the mental health education. To explore the yearly variation of college freshmen's mental health in XAUAT, the paper analyzes the general survey data of 53 282 college freshmen in the past 12 years (2001~2012). The result shows there is evidence that college freshmen's mental health has been improved gradually over the past 12 years, and the ratio of freshmen with psychological problems to those mentally healthy ones remains stable. Based on these results and academic research in the field of mental health, it is suggested that a comprehensive and multi-leveled work pattern is suitable for the mental health education of XAUAT in the future.

Key words: mental health; college freshmen; change; work pattern

【编辑 程广平】