

00后大学生心理健康状况调查与分析

张强 颜玲瑛

(云南师范大学文理学院, 云南昆明 650000)

近年来,由大学生心理问题引发的休学、退学现象或暴力、自杀事件比比皆是,大学生心理健康问题引起了高校和社会各界的广泛关注。

《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》指出,要大力促进心理育人。李明与龙晔生(2018)在对内地高校新疆籍少数民族大学生心理健康因素进行分析时发现,新疆籍少数民族大学生歧视感知、自我强迫、抑郁和偏执程度高于汉族大学生。汪立夏与舒曼(2013)通过对江西省大学生(2001-2011)的心理健康相关调查显示,江西省大学生心理状况整体良好,心理健康与学习压力、就业压力及自尊心受损高度相关,求助行为倾向于网络和心理咨询。部分现有的关于大学生心理健康研究只关注某类特殊群体;绝大多数心理健康研究使用的调查工具是SCL-90,这一工具更多地偏向存在心理问题的少数人而忽略了占大多数的正常人;此外,现有关于00后大学生心理健康的研究很少,很难把握这一群体的心理特点。

为了更广泛地了解00后大学生的心理健康状况并提出提高大学生心理水平的可行性建议,本研究用《中国大学生心理健康量表》对某高校600名00后大学生进行了调查分析。

一、研究对象和方法

(一) 研究对象

随机抽取某高校600名00后大学生作为研究对象,最终回收有效问卷554份,有效回收率为92.33%。

(二) 研究方法

1. 调查方法

本次调查采用简单随机抽样的方式在每个二级学院选择学生,统一发放问卷,匿名填写,现场回收。

2. 分析方法

使用SPSS基于每个问题的回答情况计算各因子的平均得分,采用描述性统计分析方法了解学生的心理特征。

二、调查结果

(一) 心理健康状况的总体情况

计算所有问题的平均分,根据判断标准可得:142名同学存在不同程度的心理问题,占全部样本的25.63%;其中,135(24.37%)名同学存在轻度问题,7(1.26%)名同学存在中度问题。

(二) 各因子得分情况

由上面的讨论可知超过1/4的学生存在不同的心理问题,为了能够从不同角度了解大学生的心理健康状况,现计算10个因子的平均得分并据此进行深入的分析。根据各因子得分将10个心理健康因子按照严重程度递减的顺序排列为:适应性差、心理承受

力差、情绪失调、躯体化、人际关系紧张、焦虑、抑郁、偏执、心理不平衡、敌对。此外,适应性、心理承受力、情绪失调、躯体化、人际关系、焦虑、抑郁、偏执这8个因子的得分超过了心理健康状况的整体平均水平,尤其是适应性、心理承受力这两方面表现最差。

三、结论与建议

(一) 结论

00后大学生轻度及以上心理健康问题检出率为25.63%,略高于往年的测量结果。结果显示,大学生在适应性方面表现最差,心理承受力方面检出率次之,其次是情绪、躯体化和人际关系,这个结果在大学生心理健康调查中具有普遍性。

(二) 建议

1. 高校要专门设立心理辅导室,安排专业的心理辅导老师;并在新生入校时进行心理普查和心理测评,及时了解大学生的心理状况,关心每一位大学生的心理健康,对有异常的学生进行及时沟通与辅导,严重的及时转到专业的医学心理诊治部门,其余同学在学习生活中及时发现并及时指导,做到预防与疏导相结合,将学生心理健康维持在正常状态。

2. 学校应开展多元化心理健康教育,为学生营造积极健康向上的良好校园文化生活,可定期举办心理健康讲座、心理趣味运动会、心理健康知识竞赛等活动;从而改善大学生社会心理环境,并将心理素质教育与社会实践相融合,以此来提高大学生解决问题的能力。

3. 构建大学生成才服务体系,为大学生心理减负减压,加强学习及考研的辅导,在就业方面尽早安排职业生涯规划与指导,提供就业信息,搭建就业平台,为处于困境的学生提供帮助与支持,实现多形式就业。

4. 开设系统的心理素质教育课程,树立大学生正确的心理健康意识,提高大学生心理健康水平有效途径,从而能自我检查排除心理障碍,让大学生健康快乐成长。

参考文献:

[1] 中共教育部党组关于印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》的通知[EB/OL].<http://www.csdp.edu.cn/article/3314.html>.

[2] 李明,龙晔生.内地高校新疆籍少数民族大学生心理健康因素分析[J].民族教育研究,2018(1):76-82.

[3] 汪立夏,舒曼.大学生心理健康状况、负性事件及求助行为趋势分析—基于江西省十年大学生心理健康状况调查[J].教育学术月刊,2013,(5):24-27.