

基于心理测评工具的辅导员早期干预 学生心理问题研究

文惠玲

江西旅游商贸职业学院, 中国·江西 南昌 330000

【摘要】随着高校学生心理问题的发生率不断上升,传统经验判断方式已无法满足日益复杂的心理健康需求。本文首先讨论了如何选择研究对象,详细分析了抑郁自评量表(SDS)、焦虑自评量表(SAS)和心理健康问卷(GHQ)的作用,设计了心理健康讲座、一对一心理咨询以及校园支持系统这三种早期干预策略,旨在提高辅导员对学生心理问题的干预效果,为高校心理健康工作提供了重要的实践参考。

【关键词】心理测评工具; 辅导员; 早期干预; 学生心理问题

根据国家卫生健康委员会发布的数据,2023年全国范围内的高校学生心理健康问题发生率较以往逐年上升,在学生群体中抑郁症与焦虑症等心理健康问题日益凸显,近年来呈现出高发态势。全国高校学生中有超过20%的人群经历过不同程度的抑郁症状,其中约8%的学生表现出中度到重度的抑郁心理问题。这些数据反映出高校学生在面临学业压力、就业竞争、社交困惑以及个人成长挑战等多重因素叠加下,心理健康问题日益突出。高校辅导员作为守护学生心理健康的“第一道防线”,在心理问题的早期识别与干预中扮演着至关重要的角色。

1 研究对象选择

本研究采用分层随机抽样法,获取不同年级、专业及性别的学生群体作为研究对象。研究对象的选取标准包括心理健康水平、既往心理疾病史、生活应激事件的暴露程度等多维度的心理变量。利用心理健康测评表,进行量表得分的临界值判断,初步筛查出可能存在心理问题的高风险群体。

在研究中应特别关注高风险个体,深入分析其心理健康状况及影响因素。在知情同意的前提下,保证数据采集的准确性与研究的伦理合规性。样本量确定需依据样本量计算公式,结合实际操作中的资源限制,合理规划,满足统计学分析的需求。研究对象的年龄、性别、社会经济地位需详细记录,方便后续数据的分层分析与交叉检验。研究需对不同特征群体进行分组,探讨性别差异、年级差异在心理健康中的表现差异。在样本管理中采用双盲法处理,确保研究对象的隐私保护与数据分析的客观性。

2 心理测评工具

2.1 抑郁自评量表(SDS)

抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS)是一种专门设计用于量化评估个体抑郁症状的工具,广泛

适用于对个体抑郁症状的初步筛查与诊断。SDS由20个项目组成,每个项目均采用易于理解的Likert五级评分机制,即根据症状的严重程度从“无”到“极重”分别赋予1至4分,以此计算总分。可以用在对抑郁症状的筛查和初步诊断。量表中的项目涵盖了抑郁的情感、躯体和行为等多维度症状,SDS得分经标准化转换后,能够反映受测者的抑郁程度,初步筛选出抑郁高风险个体。SDS经过多次修订与验证,Cronbach's α 系数在0.80以上,SDS具有较高的重测信度,能够在不同时间点上反映抑郁症状的变化趋势,适用于长时间的心理追踪与干预效果评估。

在本研究中,SDS能够帮助辅导员及时发现潜在的抑郁风险,实施针对性的干预措施,有效减少学生心理问题的严重化与发展。

2.2 焦虑自评量表(SAS)

焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)由Zung于1971年创制,用于评估个体焦虑症状的心理测评工具。该量表由20个项目组成,每个项目均遵循Likert四级评分体系进行评估,评分范围从“无”到“极重”,分值从1到4分不等,为临床及研究提供了量化评估个体焦虑状态的可靠手段。量表能够全面反映个体在面对压力或威胁时的焦虑状态,SAS的总分能有效衡量个体的焦虑程度,具体可划分为轻度焦虑、中度焦虑和重度焦虑三个不同的级别。SAS的Cronbach's α 系数在0.75至0.85之间,研究数据表明量表具有较高的测量精确性和稳定性。SAS的构念效度和区分效度能够有效区分焦虑与其他心理症状,避免混淆常见心理问题,可以精准进行心理评估。

2.3 心理健康问卷(GHQ)

心理健康问卷(General Health Questionnaire, GHQ)是一种综合测评工具,可以评估个体在近期内的心理健康状

况, 探测其是否出现了心理功能的变化或异常。GHQ系列问卷涵盖多个版本, 包括GHQ-12、GHQ-28、GHQ-30和GHQ-60, 以满足不同群体和需求的评估要求。在本研究中, GHQ-28问卷精心设计了四个分量表, 分别为评估躯体症状、焦虑与失眠、社会功能障碍和严重抑郁症状。此量表适用于高校学生的心理健康评估, 有效地为学生心理健康提供量化依据, 能全面反映学生的心理健康状态。GHQ-28采用Likert四级评分制, 受测者根据自身的实际感受对问卷中的陈述进行评分, 总分越高表示心理健康问题的严重程度越高。GHQ的Cronbach's α 系数多在0.80以上, 说明它具有良好的测量稳定性, 能适用于多种人群, 准确地评估心理健康状况。

3 早期干预策略设计

3.1 心理健康讲座

设计和实施系统化的心理健康讲座, 一方面提高学生的心理健康认知水平, 另一方面能强化辅导员的专业能力, 为全面推动高校心理健康工作奠定基础。心理健康讲座针对高校学生的内容设计, 涵盖方面为情绪管理、时间管理、抗压能力、人际关系等, 符合当今高校学生的实际需求和心理特征。学生通过讲座能够系统了解常见的心理问题及其症状表现, 掌握基本的应对策略与自助方法。讲座内容还应涉及心理测评工具的使用, 帮助学生理解和使用, 如何通过自评量表等工具进行自我监测, 及早发现自身可能存在的心理困扰, 从而寻求专业心理咨询或治疗的帮助。

作为辅导员, 心理健康讲座设计的目的在于提升其专业能力与心理健康意识。辅导员通过讲座全面深入了解各种心理测评工具的操作流程、解释方法、在学生心理评估中的应用价值, 讲座还包括心理咨询与辅导技巧、危机干预策略等内容。辅导员在日常工作中面对学生复杂的心理问题时, 采取科学、有效、合理的方式应对, 最后辅导员应对自身心理健康多关注和调节, 避免职业倦怠。

3.2 一对一心理咨询

一对一心理咨询与集体性干预手段相比更能精准识别学生, 因个体差异而独特的心理问题, 提供更具针对性的心理支持。对于高校学生, 个体心理咨询是在他们面临心理困扰时获得专业帮助的主要途径。一对一心理咨询需要高度重视学生的个体差异, 建立稳定的咨访关系, 引导学生表达内心的感受与困惑, 帮助其在安全的环境中解决心理问题。辅导员应敏锐观察学生的非言语信息, 更全面地了解学生内在情感与心理状态。

在咨询过程中, 辅导员应熟练运用各种心理咨询技术,

根据学生的具体情况灵活调整咨询策略。对于表现出严重焦虑的学生, 辅导员可以运用认知行为疗法, 帮助学生战胜负面情绪, 积极面对生活; 对于人际关系困扰的学生, 辅导员运用人本主义疗法, 使学生更好地接纳自我; 对于目标明确且时间紧迫学生, 辅导员可以使用短期焦点解决疗法, 引导学生聚焦于现有解决方案, 快速解决问题。

3.3 校园支持系统

校园支持系统包括优化心理咨询服务, 全校范围内的心理健康教育推广、建立危机干预机制以及多方支持网络的形成。校园支持系统的核心目标在于整合校内外资源, 形成相互联动、相互支持的心理健康保障体系, 应对学生群体中的各种心理健康问题。校园支持系统应以辅导员、教师和学生志愿者为主体, 辅导员应接受系统化的培训, 掌握基本的干预技术, 成为学生心理健康问题的“第一道防线”。教师需要提升心理健康识别能力, 在日常教学中及时发现潜在心理问题的学生, 给予及时的关注与支持。建设一支由心理健康专业学生和志愿者组成的朋辈支持团队, 在学生之间形成一种互助网络, 同时获得同伴间的支持与理解, 增强学生抗压能力。

学校应制定明确的危机干预流程, 包括心理危机的识别、紧急干预措施的实施、后续支持的提供以及危机事件的跟踪评估。辅导员和教师接受专业的危机干预培训, 可以快速处理突发心理危机事件, 同时学校应设立24小时心理危机热线或在线咨询平台, 确保学生在任何时间都能获得紧急帮助。

4 结语

在高校心理健康管理中, 辅导员早期干预学生心理问题, 对学生和学校而言非常重要, 基于心理测评工具的干预策略提高了心理问题的识别精度和干预效果的针对性, 使辅导员能够更早地捕捉学生潜在的心理困扰, 为后续的个性化心理辅导提供了依据。结合了心理测评与辅导员干预的校园心理健康支持系统实现了更高效的管理, 提升了整体学生心理健康水平, 减少了心理问题带来的学习、生活影响。

参考文献:

- [1] 焦国芳. 贫困中学生心理资本、家庭教养方式与心理健康关系的研究[D]. 喀什大学, 2021.
- [2] 何林海, 胡娟, 陈梅芝. 中学生心理障碍的早期干预研究[J]. 海南医学, 2011, 22(15): 88-89.
- [3] 魏芳, 司丽, 谢修香, 等. 网络环境下中职学生心理健康状况的调查分析[J]. 职教通讯, 2011, (08): 66-67.