

某高校近三年大一新生心理健康状况与应对路径研究

欣 蕾

大连民族大学大学生心理健康教育与发展中心, 中国·辽宁 大连 116600

【摘要】了解某高校近三年新生心理健康状况,探讨心理问题学生逐年增加的主要原因与应对路径。方法:将某高校近三年新生心理测评结果与《2020年中国国民心理健康发展报告之2020年大学生心理健康状况与需求分报告》统计结果进行比对。结果:该高校严重心理问题占总学生比例自2019年起就高于全国水平,一般心理问题占比与全国其他高校持平。学生多来自偏远经济困难地区、带病入学现象增多、社会结构复杂性导致的心理异常学生比例增高等成为主要原因,有关部门需采取有效干预措施,早发现、早识别、早治疗,帮助新生提升心理健康水平。

【关键词】大一新生; 心理健康; 应对路径研究

大学生心理健康受到国内外心理学界、医学界和社会学界等的高度重视,社会的发展和环境因素导致大学生心理问题日趋明显。根据《2020年中国国民心理健康发展报告》之2020年大学生心理健康状况与需求分报告显示,大学生中18.5%的大学生有抑郁倾向,4.2%的大学生有抑郁高风险;8.4%的大学生有焦虑倾向,有9.0%的本科生认为自己的心理健康状况是“较差”,有2.8%的表示“不清楚”;有11.0%的本科生表示最近一年有过自杀想法。有7.9%的大学生表示“超过半数时间”睡眠不足,有4.4%的大学生表示“几乎每天”睡眠不足。大一新生在大学生群体中又更特别,他们一边刚从高考残酷的竞争中脱离出来,一边又不得不迅速成长以适应更加复杂的成人社会。在如此特殊的背景下新生们面临着更多的机遇与挑战,心理压力的改变也使得焦虑影响因素更加复杂^[1]。

1 研究对象与方法

选取某高校近三年大一新生心理测评90项症状自评量表(SCL-90)、大学生人格问卷(UPI),以及测评访谈后确定的心理问题学生整体数据,2020年中国国民心理健康发展报告之2020年大学生心理健康状况与需求分报告》统计结果进行比对。

2 数据结果

2.1 某高校近三年新生心理测评结果

2018年总测评人数4558人,访谈人数(测评异常)313人,占比总测评人数6.9%,其中A类学生10人,占比总测评人数0.2%,B类学生53人,占比总测评人数1.16%,C类学生250人。

2019年总测评人数4940人,访谈人数(测评异常)430人,占比总测评人数8.7%,其中A类学生51人,占比总测评人数1.03%,B类学生129人,占比总测评人数2.61%,C类学生250人。

2020年总测评人数5210人,访谈人数(测评异常)669人,占比总测评人数12.8%,其中A类学生54人,占比总测评人数1.04%,B类学生139人,占比总测评人数2.67%,C类学生476人。

说明:A类重点关注:有过自杀或严重自残经历or最近一年又自杀意念or严重抑郁;B类一般心理问题学生:建议咨询-强迫焦虑有抑郁但无自杀倾向等;C类目前无明显心理问题学生。

结论:新生心理测评量表筛查异常学生数量逐年增加,且A类和B类学生数近三年均呈现上升趋势。

2.2 与其他高校的数据比对

《2020年中国国民心理健康发展报告》之2020年大学生心理健康状况与需求分报告显示,在使用中国大学生心理健康筛查量表的学校中,2018、2019年严重心理问题的比例分别为4.16%和7.45%,一般心理问题的比例为9.00%和11.48%。潜在心理困扰群体的比例分别为13.64%和17.04%。文中某高校2020年新生采用与该报告调查一致的中国大学生心理健康筛查量表,结果为严重问题学生12.63%,一般心理问题比例12.11%,潜在心理问题17.62%。均高于全国平均水平,且严重心理问题较全国平均水平高出较多^[2]。

在和使用UPI作为新生心理筛查工具的学生对比2019年数据对比这一量表数据中发现如图所示(一类为有较为严重心理问题的群体,二类为有一般心理问题的需要关注的群体,三类症状不明显,面谈可起预防作用的群体)

	一类群体 比例	二类群体 比例	三类群体 比例	“想轻生”答 是人群比例
2018年全国	10.82	34.71	54.47	2.36
2018年某高校	10.55	20.95	42.13	1.58
2019年全国	13.62	39.37	47	3.86
2019年某高校	16.5	26.26	41	5.08

由此可见,2018年某高校心理问题整体情况和全国水平持平,2019年严重心理问题比例较全国高出近3个百分点,且“想轻生”人群比例也比全国平均水平偏高。

由近三年数据看出,某高校严重心理问题占总学生比例自2019年起就高于全国其他高校水平,一般心理问题占比与全国其他高校持平。这也为心理危机干预工作提出了重要课题。

3 成因分析

3.1 学生问题呈现复杂性

由单一因素(如学业压力、人际关系、恋爱问题)等引发的适应性一般心理问题学生数量明显增加,占比主动预约心理咨询总数70%以上;另一方面,由于目前社会竞争压力大,经济水平地区差异,人口和家庭结构变化明显,同时受到多重因素(家庭问题、成长环境、价值观念、校园欺凌等)影响产生严重心理问题或人格问题的学生明显增加,这部分群体通过进入大学后,问题逐渐显现,多为抑郁、焦虑、强迫等严重神经症,甚至出现自伤、自杀行为^[3]。

3.2 来自偏远地区和经济困难地区的学生比率较高

一方面, 这些地区的学生, 很多父母忙于生计, 缺少科学的教育理念和方法, 有些父母长期在外务工, 导致部分学生成为留守儿童; 另一方面这部分学生到了大学后会往往会产生巨大的心理落差, 面对很多现实的差异, 需要作出调整和适应。此外, 某高校许多学生来自南方和西部省份, 这些学生来到北方高校, 面临着很多适应性问题, 如饮食、生活习惯等方面的差异。

3.3 学生在初高中阶段对心理问题多采取消极或回避的态度

根据心理健康蓝皮书和实际工作经验发现, 青少年专业心理求助态度在不同年龄青少年群体中存在显著差异。总体上随着年龄的增长, 专业心理求助态度的积极性呈现逐步减弱的趋势。这就造成许多学生的潜在心理风险在高中尤其是高三阶段不被个人重视, 也就缺乏系统治疗机会。导致进入大学后集中爆发。此外, 在高中阶段甚至更早就接受过心理治疗, 服药或有过明确心理诊断的学生逐年增加, 这部分学生及其家长大多担心高校知情会对孩子产生不好的影响而在入学时隐瞒病情, 也为开展心理干预工作造成了一定阻碍^[4]。

4 应对路径与有效措施

4.1 精准服务, 提高针对性

根据学校大学生心理发展需要的不同, 对学生进行分层设计与管理, 不同层级的学生设计不同的服务内容与方式方法, 提高教育教学的针对性。

面向全体学生。以潜能开发和心理素质培养为目标, 设置“1+X”课程体系, 即面向大一学生开设一门必修课, 面向全校学生开设15门选修课。选修课采用30人小班型, 实行互动体验的教学方式。

面向存在文化适应问题的学生。探索存在问题的类型与特点, 采用个体咨询和团体心理辅导相结合、线上辅导与线下辅导相结合、解决现实问题与心理帮扶相结合等方式, 进行有针对性的辅导和咨询。创办了“民大树洞”学生网络服务平台, 许多学生通过与“树洞君”的网络书信得到了心理困扰的答复^[5]。

面向有心理疾病的学生。实行“一对一、面对面、点对点”的教育引导。建立四级监控体系, 确保及时识别和发现问题; 开展医校合作, 聘请专科医生定期到学校坐诊, 为学生提供专业的诊断和治疗; 开展家校合作, 定期与家长沟通, 假期开展家访, 促进家庭支持系统; 进行心理帮扶: 辅导员谈心, 心理教师与学生建立稳定信任关系的基础上定期进行心理关怀; 对专业精神卫生机构认定“复学”的学生, 开展两个月内不少于6次的心理咨询。

4.2 整体统筹, 健全保障机制

学校党委把大学生心理健康教育工作作为一项重大政治任务, 成立大学生心理健康教育工作领导小组, 健全领导机构, 形成学生工作部主管, 相关职能部门、各学院齐抓共管的工作机制。

(1) 健全心理健康教育师资队伍。建立专职教师与兼职教师相结合、校内教师与外聘教师相结合、心理健康教师与辅导员教师相结合的师资队伍。

(2) 形成全员育人格局。成立心理健康教育辅导员工作室, 开展教学研讨、课题研究, 提升辅导员做好心理健康教育工作的能力。推动心理教师、辅导员、班导师一体化团队建设, 推进心理健康教育与其他各项思想政治工作有效联动, 形成全校上下“全员皆育人”的局面和“育人先育心”的共识。

(3) 建立“学校、学院、班级、寝室”四级心理危机预警防控网络组织架构。学校成立心理健康教育工作领导小组, 负责全校心理健康教育工作; 各二级学院设立心理工作站, 在领导小组的指导下, 落实本学院学生心理健康教育工作; 班级设立心理委员, 寝室设立心理信息员, 在领导小组和二级学院心理工作站的双重指导下开展心理健康教育工作^[6]。

参考文献:

- [1] 陈梓尧, 齐璇, 杜舒宁, 等. “后疫情时代”学生心理健康状况调查研究——以京内部分高校学生为例[J]. 心理月刊, 2020(24): 5-7.
- [2] 杨兴洁, 高岚, 张索远, 等. 新冠肺炎疫情期间大学生心理状况及其与社会支持的关系[J]. 精神医学杂志, 2020, 33(4): 241-246.
- [3] 罗静, 侯昭旭, 马红霞. 大学新生心理健康状况调查研究[J]. 华北理工大学学报(医学版), 2019(21): 480-490.
- [4] 胡俊峰, 侯培森. 当代健康教育与健康促进[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005.
- [5] 张雪辉, 叶田田, 姚丽娟, 等. 新型冠状病毒肺炎(COVID-19)疫情期间医学生心理行为调查[J]. 热带医学杂志, 2020(5): 576-580.
- [6] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰. 心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2019-2020)[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2021.

作者简介:

欣蕾(1982.09-), 女, 蒙古族, 重庆市大足县人, 硕士(本科), 讲师, 研究方向: 大学生心理健康教育。