

我校新生心理卫生状况的调查与分析

INVESTIGATION AND ANALYSIS FOR PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF UNIVERSITY'S FRESHMEN

张继平 齐亚丽 吴永湄

Zhang Ji-ping, Qi ya-li and Wu yong-mei

(上海水产大学, 200090)

(Shanghai Fisheries University, 200090)

提 要 采用UPI量表对我校95级本科生进行了心理卫生状况调查,结果发现了学生主要心理问题所在,对此进行分析探讨并提出了今后开展工作的新思路和新举措。

关键词 大学新生,心理卫生状况

KEYWORDS university's freshmen, psychological condition

中共中央在《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中指出:“在科学技术迅速发展,社会主义市场经济体制逐步建立的情况下,如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求”,是学校德育工作需要研究和解决的新课题,还指出,要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。”今年召开的八届人大四次会议通过的《中华人民共和国国民经济和社会发展“九五”计划和2010年远景目标纲要》也指出,改革人才培养模式,由“应试教育”向全面素质教育转变。全面素质,自然包括心理素质。可见,心理健康教育已为党和政府所关注。

为了解我校学生的心理健康状况,以便有针对性地开展工作的,我们对95级本科生作了一次心理健康普查,采用的是经中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会修改并推荐的《大学生健康调查表》(简称UPI)。调查对象为我校95级来自全国各省市的530位本科新生。调查在新生入学后的第四周进行。共回收有效调查表465份,其中男生299份,女生166份,有效率为88%。应该说,调查结果具有代表性,是能够反映学生的基本情况的。

1 结果与分析

按全国UPI应用课题组制定的总分25分以上为第一类(即可能存在严重的心理问题),20—24分为第二类(可能有某种心理问题,但不甚严重)的标准,表1表明,我校新生中此两项的百分率分别仅占1.5%和2.15%,均等于或略低于正常值范围,即被试者中,属

表1 UPI总分分布统计
Tab. 1 The distributing statistics
of UPI total mark

25分以上(含25分)		20—24分		0—19分	
人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率
7	1.5%	10	2.15%	448	96.3%

第一类、第二类的人数较少,说明大部分新生的心理状况是比较好的。同时,从健康项目的调查看,自我感觉“身体健康状况良好”的学生,其比例高达85%，“心情开朗”的学生达71%。所以,应该肯定我校95级新生的身心健康状况基本上是好的和比较好的。

但是,调查结果也暴露出一些值得引起我们重视的问题。表2说明这些没有经过心理教育和适应期教育的大学生,适应大学生活的能力较差,很多人不同程度地存在心理障碍。主要表现如下述。

1.1 突出的学习方面的心理障碍

在全体接受测试的新生中,存在一些神经症症状,特别是学习方面的心理障碍。例

如,有28.6%的新生感到自己“思想不集中”,28.8%的学生认为自己“记忆力减退”,9%的学生反映“常常失眠”、“头痛”。还有35.5%的学生觉得自己“缺乏耐力”。这说明,我校95级学生在高中阶段的学习方面的心理压力过大,身心过于疲劳,对已经面临的大学的学习环境不能较快适应。

1.2 自信心不足,自卑感明显

25.6%的学生认为自己“总注意周围的人”,26%的学生认为自己“爱操心”,25%的学生很“在乎别人视线”,18.9%的学生认为自己“缺乏自信心”,39%的学生感到“对任何事情不反复确认就不放心”。还有1.1%的学生“想轻生”。这说明新生中的自我满意程度较低,心理不安感较强烈,紧张迷惘,缺乏自信。

1.3 情绪不稳定

在接受测试的学生中,认为自己“情绪起伏过大”的占20%，“情绪易被破坏”的占20.8%，“牢骚和不满”的占12%，“容易动怒”的占14%。这说明新生中情绪化倾向高,自控力较低,易受外界暗示和干扰。

1.4 人际关系不适应

在接受测试的新生中,认为自己“过于拘泥”的占11%，“容易被人误解”的占13%，“觉得别人轻视自己”的占10.5%。还有40%的学生对“脏很在乎”,25%左右的学生“总注意周围的人”、“在乎别人的视线”。这些都说明新生中有远离客观事实的倾向,与外界事物缺乏沟通,人际交往能力偏低,社会生活适应能力较差。

2 归因与探讨

我校学生之所以存在以上种种心理问题,并非偶然,它是心理、生理、社会因素对大学生心理健康的影响。

2.1 社会因素的影响

马克思在论述人的本质时指出:“人的本质并不是单个人所固有的抽象物,在其现实性

表2 前十位应答率

Tab. 2 The first ten response rates

题 目	人数	百分率(%)
对脏很在乎	191	40.0
对任何事情不反复确认就不放心	181	39.0
缺乏耐力	156	35.5
记忆力减退	134	28.8
思想不集中	133	28.6
爱操心	122	26.0
总注意周围的人	119	25.6
在乎别人视线	117	25.0
情绪易被破坏	97	20.8
情绪起伏过大	93	20.0

上,它是一切社会关系的总和。”^①人总是生活在某种特定的社会环境和特定的人际关系中,社会对生活在其中的个体有着巨大的影响作用。目前,随着经济体制的逐步变革,改革开放的不断深入,科学技术的不断进步,社会信息量急剧膨胀,生活节奏不断加快,大学生们所感受到的来自社会及生活的压力也日益加重。适者生存,优胜劣汰的市场经济规则,又把他们拉进社会竞争的洪流,迫使他们不得不提前去体验社会大潮的冲击。他们刚刚走过了高考的“独木桥”,又马上要面临学分制改革及自主择业的挑战,几乎没有喘息的时间。我们在调查中发现,我校新生中有19.5%的学生经常感到“身体倦乏”,更不用说心理压力了。而高校又实施收费制度,增加了部分学生家庭的经济负担。我校95级本科生中,有33.5%来自农村,他们本来家境就不富裕,现在又要为缴纳学杂费及其他开支而向父母伸手,因而心理负担较重。这对大学生来说是一种心理考验。随着人类社会由生理负重进入情绪负重的时代,敏感的大学生较普通人更容易体验到更多的心理疲劳。

2.2 学校教育、家庭环境等因素的影响

较长时间以来,我国的学校教育存在着重智育,轻德育、体育、美育、劳动的现象,更不用说心理健康教育了。我校95级新生中,仅有0.4%的学生曾接受心理卫生的咨询和治疗,大多数学生对此并不了解,甚至对心理咨询抱有偏见和误解。他们认为去心理咨询的人就是心理不正常的人,因而出现了需要心理咨询的人与实际来咨询的人之间存在较大差异的情况,即使到咨询中心来进行咨询的学生,也总认为咨询就是我提出问题,你给我解决问题,希望立竿见影,对咨询抱一种不合理的期望。因此,有些人咨询一两次后,就觉得作用不大,而产生了失望情绪。另外,家庭教育也对大学生的心理健康有很大的影响。不少家长只注意从生活上关心孩子的健康,不注意自己对孩子的态度、言语,有的家长望子成龙,给孩子施加了太多的学习压力;有的家长对子女采取过分保护的态度,助长了一些学生的“蛋壳心理”,这些都容易使子女心理不健全,自尊心过强,经不起失败和听不得批评。

2.3 生活环境、学习方法、教学方法等因素的影响

许多学生从北方来到南方,从农村来到城市,从小城镇来到大上海,离开了熟悉、亲切的家乡生活环境,面对上海喧闹的大都市氛围,往往感到非常陌生,情不自禁地产生一种莫名其妙的心理压力,出现一种自愧不如的心理状态。这种现象,在我校的学生中甚为突出。再者,在大学里,大家一起吃饭、上课、睡觉的集体生活也会使某些学生产生不适应感,似乎失去了往日的自由生活。另外,这些刚从中学跨进大学校门的学生,习惯了由老师安排学习计划,在老师的辅导、监督下进行学习的中学学习方法,而不适应大学里主要靠学生自己安排利用时间的学习方法,一方面觉得学习非常吃力,要做的事情太多,另一方面却又常常无所事事,百无聊赖,对大学生活感到茫然,导致产生学习、发展等心理障碍。

2.4 个性心理因素的影响

外在环境对大学生心理健康的影响,只提供了一种可能性,而这种可能性要转变为现实性,最终还要通过主体起作用。影响大学生心理健康的个性因素很复杂,如知识、经验、智力水平、情感状态、思想意识、思维方式、意志品质、理想、信念等等。如果存在个性的偏差和障碍,人生观的动荡模糊、性的生物性与社会性的冲突等因素,就可能导致出现心理异常。

^① 《马克思恩格斯全集》,第42卷,第94页。

3 对策与措施

针对调查所反映出来的情况及原因,我们认为,应从以下几个方面入手,以便对症下药,增强我校学生的身心健康。

3.1 加强宣传,提高学生对心理咨询工作的认识

通过举办讲座、课堂教学等形式,大力宣传心理咨询的性质、内涵、作用等,使学生明白高校心理咨询不但可以对某些严重的心理障碍起到矫正和治疗的作用,更重要的是可以帮助大学生优化心理素质,提高适应能力。让学生意识到,当他们遇到心理问题时,不要羞于启口和咨询,只要通过心理努力,是可以加以克服和实现超越的。还要让学生明白,心理咨询是一个双向活动过程,它不同于医生治病,病人吃了医生开出的药就能解决问题了。咨询过程,更需要的是来访者自己的参与,咨询并不能包办一切,对心理咨询应抱有一个合理的期望。

3.2 确立以发展性咨询为主的指导思想

针对我校心理咨询的对象是大部分心理健康的学生和少部分心理有问题的学生这一实际情况,我们应确立以发展性咨询为主的指导思想,它有助于培养大学生的社会适应能力和提高心理素质。可运用多种多样的形式进行工作,如开设大学生心理学、心理卫生学、大学生心理训练与行为指导等有关的心理学的公共选修课,并结合学生的实际情况,辅之以心理咨询,特别是集体心理咨询。通过组织学生辩论、角色扮演、放松训练等方法,让学生在集体中通过学习、模仿、表演、实验等方式,认识自己的问题,在接受心理健康知识的同时,掌握必要的行为技巧,并在活动中提高自知力和社会适应能力。还可以举办有关心理卫生的讲座,针对我校学生比较突出的、常见的心理问题,如:入学适应、学习方法、人际交往、恋爱、就业指导等,请心理咨询员或心理学专家、青年问题专家、精神科医生讲述和指导,既普及心理知识,又使学生对常见的心理问题有一定的认识。还可以开展集体和个人的心理测试和测量,建立学生心理档案,为学生的自我完善、教师的因材施教、班主任和辅导员开展学生工作、研究人员的学术研究等提供心理资料和建议。心理咨询员还可以用请进来(发函请学生来见面)和走出去(到学生中去)的方式,形式多样地开展咨询工作,把咨询工作搞得生动活泼,为大学生所接受。

3.3 心理咨询和思想政治工作密切配合

虽然心理咨询工作本身不具有政治倾向性,但现实的心理问题总与如人生观、世界观、价值观、道德观等思想政治问题有着千丝万缕的联系。因此,开展心理咨询,不能脱离中国的文化背景和社会背景,一定要处理好心理咨询和思想政治工作的关系。结合我校的实际情况,由于我校是一所农业类院校,部分学生将来所从事的工作是比较艰苦的工作,再加上学校规模较小等原因,部分学生一进校门便产生了失落感。我们在调查中也发现,约有12.9%的学生对所学的专业不太满意或很不满意,只有9%的学生对所学专业感到满意,这些思想问题都可能导致心理问题的出现。因此我们必须把握心理咨询与思想政治工作的配合。如利用现有的比较完整的思想政治工作队伍,帮助学生树立正确的人生观、价值观,再辅之以心理教育和疏导,这样既可以弥补心理咨询工作势单力薄、力不从心的不足,又可以提高思想政治工作的效力。二者应相辅相成,互相促进。