

当代研究生心理健康状况调查与分析

张 静

(东南大学心理健康教育中心,江苏 南京 210096)

摘要:采用量表从纵横纬度上研究分析当代研究生的心理健康现状,自编调查问卷从主客观方面探究研究生的心理现状及需要的特点。结果显示,纵向调查发现研究生心理健康异常检出率任一因子 2.5 分以上为 4.9%~12.5%;任一因子 3.0 分以上为 1.0%~3.5%;横向研究发现男性研究生群体的心理健康状况差于女性研究生群体,男女研究生群体在 SCL-90 量表十项因子上的聚集有很大共同性;男女性研究生主观心理健康需要趋于一致。据此,笔者提出了五项教育建议。

关键词:研究生;心理健康;症状自评量表

中图分类号: R395.1

文献标识码: A

文章编号: 1671-0479(2013)04-349-004

doi: 10.7655/NYDXBSS20130416

随着我国高等教育从精英化走向大众化,研究生教育规模不断扩大。当今社会快节奏的变化与日益激烈的竞争也对这一高素质群体提出了更高的要求,但是,婚恋、就业、学习和科研等因素迫使他们在象牙塔中背负着沉重的心理压力^[1]。笔者以南京某大学研究生一年级新生为研究对象,从多维度探究当代研究生的心理健康及其需要的现状及特点以更有针对性地实现我们的人才教育培养目标。

一、心理测试对象、工具与方法

本研究采取整群抽样原则,在南京某综合性大学每年硕士研究生入学教育期间(报到后 1~2 周)随机抽取新生若干人,通过计算机网络测试,实际获得有效问卷 11 526 份。调查对象构成情况见表 1。

表 1 研究对象年级与性别构成 (人)

年级	男生	女生	总体
2008	1 186	847	2 033
2009	1 820	1 130	2 950
2010	549	409	958
2011	1 552	1 069	2 621
2012	1 742	1 222	2 964

本研究采用症状自评量表(SCL-90)和自编封闭

式研究生心理健康调查问卷。SCL-90 量表共有十个因子:①躯体化症状;②强迫症状;③人际关系敏感因子;④抑郁症状;⑤焦虑症状;⑥敌对因子;⑦恐怖因子;⑧偏执症状;⑨精神病性因子;⑩其他。SCL-90 量表因子分值的意义为:一般认为 SCL-90 任一因子分为 1~2 分提示心理健康;2~3 分提示亚健康心理状态;3~4 分提示有中等程度心理健康问题;4~5 分提示有严重心理健康问题。

2012 年 9 月笔者随机抽取该校研究生三年级学生 203 名进行问卷调查,其中男生 135 名,女生 68 名,文科类学生 54 名,工科、理科、医科学生共 149 名。该问卷从四个纬度开展调查:心理健康主观体验、心理压力来源、心理问题应对方式、心理健康求助方式及保健知识学习途径,共 12 道单项选择题。

二、结果与分析

(一)SCL-90 测试结果与问卷调查结果

男女研究生测试结果任一因子分 ≥ 2.5 分和 ≥ 3.0 分占性别、总体百分比情况见表 2。从年级总体上看十项因子分中 ≥ 3.0 分以上人数排序情况见表 3,从性别总体上看十项因子分中 ≥ 3.0 分以上人数统计情况见表 4。自编研究生心理健康问卷结果见表 5。

基金项目:江苏省高校哲学社会科学研究指导项目(2011SJD190002)

收稿日期:2013-05-16

作者简介:张 静(1973-),女,江苏徐州人,讲师,东南大学人文学院博士研究生,主要研究方向为大学生心理健康教育。

表2 测试结果任一因子 ≥ 2.5 分或 ≥ 3.0 分的检出率 (%)

年级	任一因子 ≥ 2.5 分			任一因子 ≥ 3.0 分		
	男生	女生	总体	男生	女生	总体
2008级	10.5	12.5	11.3	3.5	3.3	3.4
2009级	6.9	4.9	6.1	1.6	1.0	1.4
2010级	7.8	5.9	7.0	2.9	2.0	2.5
2011级	8.4	7.6	8.1	2.4	2.0	2.3
2012级	7.7	7.1	7.5	2.8	1.7	2.3

表3 十项因子分中 ≥ 3.0 分以上人数排序

十项因子	2008级	2009级	2010级	2011级	2012级
躯体化症状	8	8	10	10	9
强迫症状	1	1	1	1	1
人际关系敏感因子	2	2	2	2	2
抑郁症状	3	4	4	3	4
焦虑症状	7	8	5	5	4
敌对因子	5	3	7	4	3
恐怖因子	10	8	8	8	10
偏执症状	6	5	3	7	7
精神病性因子	8	7	8	5	6
其他	3	5	5	8	7

表4 十项因子分中 ≥ 3.0 分以上人数性别分布 (人)

十项因子	2008级		2009级		2010级		2011级		2012级	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
躯体化症状	2	3	0	1	1	0	1	0	2	0
强迫症状	21	11	14	6	10	4	24	9	31	8
人际关系敏感因子	12	8	11	5	7	3	13	4	21	7
抑郁症状	3	12	3	3	4	1	6	8	6	5
焦虑症状	1	5	0	1	3	1	6	2	7	4
敌对因子	6	6	5	4	3	0	4	6	7	5
恐怖因子	0	1	1	0	1	1	3	2	1	0
偏执症状	6	3	4	1	4	3	3	3	6	1
精神病性因子	2	3	4	0	2	0	5	2	5	3
其他	8	7	3	2	3	1	3	2	5	2

(二)从纵、横向纬度分析 SCL-90 测试结果

1.纵向纬度不同年级不同性别测试结果

任一因子 2.5 分以上者占总体百分比为 6.1%~11.3%;任一因子 3.0 分以上者占总体百分比 1.4%~3.4%;男研究生任一因子 2.5 分以上者占总体百分比为 6.9%~10.5%;任一因子 3.0 分以上者占总体百分比 1.6%~3.5%;女研究生任一因子 2.5 分以上者占总体百分比为 4.9%~12.5%;任一因子 3.0 分以上者占总体百分比 1.0%~3.3%。由上可见,男女研究生心理健康状况总体都比较健康,异常率似乎无较大差异;但相比较而言,总体上男生心理健康状况出状况的程度更严重一些。

2.横向纬度同一年级不同性别测试结果

任一因子 2.5 分以上者占总体百分比为 2008 级

研究生最高、2009 级研究生最低,任一因子 3.0 分以上者占总体百分比亦是如此;2008~2012 级研究生的任一因子 2.5 分以上者占总体百分比中,除 2008 级男性研究生的百分比低于同年级女性研究生的百分比外,其余均是同年级男性研究生的百分比高于女性研究生。任一因子 3.0 分以上者占总体百分比中,同年级男性研究生的百分比均大于女性研究生。可以看出,总体而言女生心理健康状况优于男生。

3.从纵向纬度上总体分析

男女生在十项因子得分从高到低排序一头一尾显示具相对稳定。前二位为强迫症状、人际关系敏感;其次为抑郁、敌对、焦虑、其他和偏执,居于中间位置且彼此之间位置有微动,恐怖和躯体化因子居于末位。因此,强迫症状、人际关系敏感及抑郁、敌

表5 自编研究生心理健康问卷内容

题 目	排名前三位的选项		
	1	2	3
1. 现在研究生的心理健康状况如何?	较好	不清楚	很好
2. 研究生的心理健康水平比本科生差吗?	不是	不清楚	是的
3. 研究生最大的心理压力来源是什么?	前途及就业	学业	经济
4. 学校相关部门最应采取的心理健康教育方式是什么?	渗透性教育	讲座式教育	普及性教育
5. 研究生常用的心理自我保健手段是:	与家人、友人、导师或其他人经常沟通交流	持有积极、乐观的生活态度,培养生活兴趣、爱好	自学相关心理健康知识
6. 您更愿意如何寻求心理帮助?	与导师、同门、舍友谈心	与父母等亲人交流	自我宣泄(听音乐、做运动等)
7. 谁对研究生的心理健康发展影响作用最大?	父母等亲人▲	专业导师★	恋人
8. 研究生更愿意接受哪种形式的心理健康教育?	参与丰富多彩的校园文化生活	向家长、师长、学长请教	听讲座
9. 研究生在哪些方面更需要心理帮助?	职业规划	自我认识	社会适应
10. 在什么时间段开展心理健康教育对研究生帮助最大?	研究生刚入学时	研究生二年级	毕业前夕
11. 研究生的心理健康教育与本科生的心理健康教育的不同之处?	前者教育途径更多元,内容更深入	大同小异	后者教育途径更多元,内容更深入
12. 对研究生开展心理健康教育有必要吗?	很有必要	一般	不清楚

▲:代表男研究生选此项的人数最多;★:代表女研究生选此项的人数最多。

对、焦虑等情绪问题应是学校心理健康教育者对研究生做心理教育工作的靶心。

4. 从横向纬度上总体观察

男女生在十项因子人数从多到少排列前后二呈现有细微差异。男生前四位是强迫症状、人际关系敏感、抑郁与敌对(几乎不相上下),末二位是躯体化和恐怖因子;女生前四位是强迫症状、抑郁、人际关系敏感、敌对,末二位是躯体化、精神病性和恐怖因子(并列)。一般而言,女生较注重情感关系,而且心思细腻;男生较注重功利关系,而且好胜。也许这样的人格特点决定了他们心理冲突的表现——同是“强迫症状”,也许背后的心理需要和机制不尽相同。这就需要学校心理健康教育者以更细致的工作来应对他们的心理需求。

(四)自编心理健康调查问卷结果分析

从表5可以看出研究生对自身的心理需要主要表现在:希望一入学校方就开展渗透性教育,内容上要更深入、途径更多元。这一点笔者深有体会。现在的研究生尤其是硕士研究生70%~90%为应届大学本科直接考研的,他们在大学里就接受过一些或较多的心理健康教育方面的内容,若在读研阶段再接受类似的内容教育,容易让他们感觉重复且不必要。研究生几乎都已经是成人,所以渗透性的教育、丰富的校园文化生活的“润物细无声”的熏染作用对他们的帮助可能更大。独立、自主是他们生活的主旋律,社会化

是他们当下的主要心理课题。SCL-90测试结果亦显示,“强迫症状”或许是对自我完善发展的追求所致,而“人际关系敏感”绝对是他们渴求人际和谐、适应社会的诉求使然。我国著名医学心理学家丁瓚教授曾这样说过:“人类的心理适应,最主要的就是对人际关系的适应。所以人类的心理病态,主要是由于人际关系的失调而来。”此外,他们特别想在“职业生涯发展”、“前途和就业”等方面得到帮助,这提示学校心理健康教育者要把他们的心理需要作为工作的着力点,急人所急,想人所想,这样才能够收到事半功倍的效果。

三、教育建议

研究生教育是我国教育的领头羊,培养的人才 是各行各业的领军人物。因此研究生教育应树立全人教育(holistic education)理念^[2],努力把研究生培养成为相对完善和完美的人,而不是“机器”或者“单项度的人”。而且优秀的人才不仅仅在于拥有一技之长,而且更在于具有优秀的心理品质。基于上文研究生心理测试状况和调查问卷的结果考虑,笔者对我国研究生心理健康教育提出以下几点建议。

(一)建设多层次立体网络心育模式

“全人教育”不仅培育出的是全人(whole man),而且教育活动中的全体人员都应加入培育全人的工作。笔者认为这些人包括宿管人员、教辅人员、专业导

师、学长、家长、心理教育中心专任教师、科任教师、院系班团党的干部等等。当然,从理论上说参与的人越多,对该项教育事业的推动力就越大。但是学校心理健康教育中心的专任老师应对他们的心理辅导和助人的技能提供理论和技巧的指导或培训。而且这些层级及人之间的互通、联动机制越畅通越好。

(二)大力繁荣和丰富校园文化及环境

研究生的心理健康教育工作应从整体的角度出发,大力繁荣和丰富校园文化,积极促进校园文化环境的整体心理干预功能的发挥^[3]。繁荣和丰富校园文化环境,充分利用校园文化环境的心理干预的“熏染”功能,同时兼顾个体的心理素质拓展、心理健康教育。对研究生的心理健康教育工作要做到既要有广泛的普遍“面”又要兼顾到个体性的“点”,让“普惠教育”与“分群类教”紧密结合起来。

(三)采取渗透性教育方式开展研究生心理健康教育工作

有条件的学校可以开设研究生心理健康教育讲座和选修课,在内容和途径上要充分考虑研究生的心理特点和需要;大力推行在研究生现行的课程教育尤其是专业导师或科任教师的教学过程中渗透心理健康教育的理念或内容,这种渗透性心理健康教育方式尤其受到研究生的欢迎,而且肯定会起到事半功倍的作用^[4]。

(四)大力加强男性研究生的心理健康教育工作

笔者所作的心理测试结果显示男性研究生群体

的心理健康状况与女性研究生群体的心理健康状况相比,不容乐观。这提示我们应大力加强对男性研究生群体的心理健康教育工作^[5]。

(五)充分发挥研究生自我教育的功能

只有激发学生进行自我教育的教育才是真正的教育^[6]。研究生几乎都是成人,各项心理能力大都趋于成熟。因此,教育者和管理者应创造条件和机会,充分调动他们的积极性,让他们在人际交往、交流的过程中相互学习,相互砥砺。在观察身边人、同龄人的言行、思虑等时受到启发,得到领悟,找到学习、模仿的榜样,参照他人,定位自己,从而超越昨日之我,逐渐走向完善之我。

参考文献

- [1] 吴守宝,吴胜华. 研究生心理健康现状、问题分析及对策思考[J]. 中国高教研究, 2008(6):75-76
- [2] 张加亮. 全人教育理念下“三维一体”育人模式的创新实践[J]. 黑龙江高教研究, 2011(12):83-85
- [3] 刘建政,闫海娟. 高校研究生心理健康问题影响因素与对策探讨[J]. 求实, 2010(2):267-269
- [4] 李献斌. 研究生心理健康现状及对策分析 [J]. 高等农业教育, 2011(1):75-77
- [5] 钟惊雷. 研究生心理健康状况调查[J]. 闽江学院学报, 2007, 28(2):117-121
- [6] 宋 智. 研究生心理健康教育的问题关注[J]. 嘉应学院学报:哲学社会科学, 2011, 29(9):75-78

Investigation and analysis on the mental health status of graduate students

Zhang Jing

(Mental Health Education Center, Southeast University, Nanjing 210096, China)

Abstract: The article investigated the mental health status of graduate students by using SCL-90 scale, discussed the psychological characteristics by using the self-designed questionnaire of graduate students mental health. The five year longitudinal research found that graduate students mental health abnormality rate of any factor above 2.5 points was 4.9%~2.5%, any factor above 3 points was 1.0%~3.5%. The mental health status of whole female graduate students was better than the whole male graduate students. The aggregation of ten factors was very common between two groups of male and female graduate students. The needs of subjective mental health of male and female graduate students had a little difference. In addition, the author put forward five specific educational suggestions.

Key words: graduate students; mental health; SCL-90 scale