

# 我国研究生心理健康的研究现状概述

张莉,芮媛媛,许静,郑爱明

(南京医科大学医政学院,江苏 南京 210029)

**摘要:**近年来,随着我国研究生招生规模的日益扩大,研究生心理健康问题也逐渐被人们所关注。文章对当前我国研究生群体心理健康问题的研究成果进行分析,着重对研究生心理健康问题的研究方法和工具、研究现状等进行概述,提出了研究生心理健康问题的不足和今后研究的方向。

**关键词:**研究生;心理健康;精神症状自评量表(SCL-90)

中图分类号:G444

文献标识码:A

文章编号:1671-0479(2013)03-242-004

doi:10.7655/NYDXBSS20130313

近年来,随着高等教育事业的不断发展,研究生教育规模不断扩大,导致了研究生们面对学业、生活、择业等方面社会压力越来越大,从而其心理健康的问题也愈加严重,而研究生健康直接影响到他们的成长和发展。本文对目前我国研究生的心理健康状况进行分析,提出目前研究的不足和建议,以增进研究生心理健康的积极发展。

## 一、心理健康的概念

1946年,在英国伦敦召开的第三届国际心理卫生大会提出:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上,在与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”<sup>[1]</sup>而对于研究生心理健康问题讨论,近年来已经成为焦点。对于研究生心理健康标准的界定,国内外研究者们尚未达成统一。美国心理学家阿尔伯特(Havingurst)综合众多心理学家的意见,认为个体具有以下9个有价值的心理特质即为心理健康:①幸福感;②和谐;③自尊感;④个人的成长;⑤个人的成熟;⑥人格的统整;⑦与环境保持良好接触;⑧在环境中保持有效的适应;⑨在环境中保持相对独立<sup>[2]</sup>。张春梅等<sup>[3]</sup>认为研究生的心理健康标准既要考虑到生物—社会—心理模式所谈到的总体的标准,又要有针对研究生这个特殊群体有一些特定的标准。

## 二、研究测评工具

国内关于研究生心理健康状况的研究工具以临床精神卫生量表问卷为主。在知网上通过检测641篇以研究生心理健康为主题的论文中,研究采用《精神症状自评量表》(SCL-90)共36篇;研究结合《明尼苏达人格问卷》(MMPI)共3篇,部分研究结合《十六种人格问卷》(16PF)共2篇;个别研究还结合采用艾森克个性量表(E PQ)和评定被研究者参加体育锻炼水平与等级(PARS-3)量表,抑郁或焦虑自评量表(SDS、SAS)等,这些量表多为精神科评定量表,不一定能测出研究生心理状况的实际情况。一些国内研究者还结合我国研究生实际情况自行编制了量表,如赵良渊等<sup>[4]</sup>根据医学专业研究生特色编制的《医科大学研究生心理健康自评问卷》,禹玉兰<sup>[5]</sup>参考成人、青少年和大学生心理压力的基础上自行编制《研究生心理压力调查问卷》等。

## 三、研究生心理健康状况研究

国外,学校的心理健康教育经历三个阶段:起步阶段、发展阶段和成熟阶段时期。美国是学校心理辅导的起源国家,也是当今世界上学校心理辅导做得很成功的国家,如美国密西根州立大学有高度专业化的心理咨询工作团队,全员参与的立体化心理问

**基金项目:**教育部人文社科专项任务项目(12JDSZ2005),江苏省高校哲学社会科学研究基金资助项目(2011SJB190005)

**收稿日期:**2013-01-16

**作者简介:**张莉(1989-),女,新疆乌鲁木齐人,研究生在读;郑爱明(1971-),男,江苏泰州人,副教授,研究方向为临床心理咨询和治疗、学校心理健康教育,通信作者。

题预警机制,突出时效性的学生心理健康宣传和教育工作,以法制化的手段处理严重心理问题的善后工作。美国研究生的心理健康教育工作归属于学校的整体心理教育工作之中,2000年调查显示,美国学校的临床心理学家与学生人数之比一般为1:1500到1:2000,大学研究机构也实施心理健康计划,如反校园暴力、新生入学适应等等<sup>[6]</sup>。其他国家研究生的心理健康教育问题也归属于高校心理健康教育,开展时间普遍比国内早,内容也较丰富。日本是1955年成立学生咨询学会,英国是1976年成立学生咨询协会,加拿大的大学也普遍设有心理素质教育服务机构。国外心理咨询服务的内容主要为个人问题、学习问题、择业问题等发展性的问题,另外,许多机构还提供培训、督导、资格认证或登记、伦理和诉讼等咨询专业化成长方面的服务等。

我国从20世纪90年代开始,实行研究生扩招,研究生招生规模越来越大,但相对规模不断扩大而言,研究生的心理问题却没有受到足够的重视,查阅1979~2011年中国知网全文数据库,以心理健康为关键词的论文共有85020篇,其中涉及大学生的有11568篇,占13.6%,涉及研究生的有641篇,仅占0.7%,研究成果显然和我国研究生规模不相称。国内研究生心理健康状况的实证研究,以横向比较研究居多,主要在性别、年级、专业等不同的研究生群体之间的比较。

#### (一)不同性别研究生的比较研究

大多数研究者通过调查认为女性研究生心理健康问题高于男性。沈家宏等<sup>[7]</sup>采用SCL-90调查研究表明女生的抑郁、焦虑、敌对、恐怖和精神病性因子较男生有统计学意义,其余因子无统计学意义<sup>[7]</sup>。刑晓辉等<sup>[8]</sup>采用SCL-90研究表明女生SCL-90均分高于男生,女生在躯体化、人际关系敏感、抑郁、焦虑、恐怖等因子得分明显高于男生,得分有显著性差异。但也有研究者表明男性研究生的心理健康程度低于女性。钟惊雷<sup>[9]</sup>采用SCL-90研究表明男生在各因子得分均要高于女生,且在敌意和偏执两项上,两者的得分有显著差异。

#### (二)不同年级研究生的比较研究

目前大多数研究表明,不同年级的研究生心理健康状况有所差异。大部分研究表明,研究生心理健康状况随年级发展呈倒“U”变化。许敏等<sup>[10]</sup>采用SCL-90,结果表明硕士新生心理健康状况差于全国常模。钟惊雷<sup>[9]</sup>采用SCL-90研究表明二年级博士生的SCL-90各因子得分最高,心理健康状况最差。孟小平<sup>[11]</sup>采用SCL-90研究结果显示不同年级间研究

生SCL-90得分在躯体化、强迫、抑郁、焦虑、偏执5个因子分上存在着显著的差异。从一年级研究生到博士,到三年级研究生,再到二年级研究生SCL-90得分逐渐增高。楼成礼<sup>[12]</sup>研究表明,研究生一、二、三年级在强迫因子、焦虑因子和恐怖等因子上呈“U”型变化。也有研究表明研究生心理健康状况随年级发展呈“U”型变化。Simon等<sup>[13]</sup>研究表明,部分三年级研究生有严重的抑郁和焦虑状况。史清敏等<sup>[14]</sup>的调查发现,一年级研究生心理健康状况与其他年级相比最低,在抑郁、神经病性和恐怖等因子上显著较高;三年级研究生的恐怖因子得分较高。

#### (三)不同专业研究生的比较研究

目前研究表明,不同专业的研究生心理健康状况有所差异。史清敏等<sup>[14]</sup>采用SCL-90,调查表明文科研究生的心理健康状况低于理科研究生。文科研究生在“人际关系”、“精神病性”、“强迫”、“抑郁”、“焦虑”、“恐怖”、“偏执”等因子上的得分显著高于理科研究生。钟惊雷<sup>[9]</sup>采用SCL-90,研究表明人文学科的研究生心理健康状况不如理工科和社科研究生。魏俊民等<sup>[15]</sup>采用SCL-90对体育、理科、文科和工科四类专业进行比较,研究表明心理健康程度由高到低依次为体育类、理科类、文科类、工科类研究生。毛富强<sup>[16]</sup>采用SCL-90对某医科大学研究生心理状况的调查中显示医科专业研究生与本科生的总均分及多数因子并无显著性差异,只有个别因子存在差异,多数研究生心理健康状况与中国正常成人相接近。Dyrbye等<sup>[17]</sup>研究发现,医学类研究生在研一进校时与非医学专业的同龄人心理健康状况较类似,但是在一学年学习和生活之后进行调查,发现医学类研究生心理问题的发生率已从25%跃至52%。

除此之外,还有关于婚恋状况、不同生活工作经历、性格等方面对研究生的心理健康差异进行对比的研究。

## 四、目前研究生心理研究的不足和未来研究发展的建议

研究生教育是学校教育的最高层次,然而,国内的研究生培养目标中没有像本科生那样提出心理健康状况的标准,研究生心理健康状况缺少严格制度性的规定,大多数学校对研究生心理健康状况缺少重视和理解。这种情况使得研究生心理健康教育比本科生心理健康教育严重滞后。学校应该严格规范研究生的心理健康标准,加强其理论的研究和建构。关注研究生心理健康的积极发展,及时构建研究生心理健康状况的监控体系,入校时建立研究生心理

健康档案,采用心理测量筛选出重点对象,并对其进行关注和帮助,减少或消弱其心理进一步病变的因素。

在知网中以“心理健康状况”和“研究生”为关键词查的1979~2004共有文章39篇,而2005~2012年升至167篇,可见国内对于研究生心理健康的关注有不断增加的趋势,但这也使得一些已有研究的不足得到凸显,比如在研究工具的种类上、研究样本代表性和积极面上,研究如何解决问题等方面还存在一定的不足。以下将根据这些不足之处提出一些对研究生心理健康问题研究的建议。

#### (一)研究工具的适用性和针对性

目前使用较多的SCL-90只适合于调查某些人群中障碍可能存在的比例及其程度,且其测试的有效期仅为1周时间,因此,SCL-90所调查的结果还有待商榷<sup>[18]</sup>。其他使用的量表还包括《十六种人格因素问卷》(16PF)、《明尼苏达人格问卷》(MMPI)等问卷,由于研究使用的量表不一样,测出的研究生心理问题的阳性率也不同,阳性检测率大致在2.3%~37.3%,这些测量量表都是从国外引进过来的,不同的文化背景也使其在我国的应用有其局限性。

研究生属于高层次人才,影响他们的心理状况及诱发他们心理问题的生活实践,与诱发一般人员心理问题会有不同的地方,因考虑研究生所处的时代背景和文化背景,编制结合中国国情和特色的针对研究生群体的量表,从而更好地了解研究生心理健康发展。

#### (二)研究样本的代表性和积极性

目前关于研究生心理健康研究的数量少,程度低,在许多研究结果中还存在不一致的地方。已有的心理健康状况以普通高校的大学生为主,专门针对研究生心理健康教育的系统研究少之又少,并且目前对医学类和军校类<sup>[9]</sup>等特殊专业研究较少,调查采用以问卷调查为主,样本采用方便抽样的方法,而不是对于研究生群体随机抽样,这种方便抽样法也会影响研究结论的效度和信度。鉴于研究生群体心理健康状况的特殊性和重要性,由此引发的问题要求我们加快这一领域的研究。

在研究生心理健康教育研究中,要兼顾地域、年龄、专业、性别等几个方面进行选择。在条件允许的情况下适当扩大样本容量,减少抽样问题造成的误差。所用量表和测试手段尽可能科学,不能只依靠量表测试的结果下结论。

此外,目前国内大部分研究对研究生心理健康状况消极情况分析偏多,但是具体原因分析较少涉

及到。并且在大多数调查中忽略了研究结果中积极的一面。

在分析研究生心理健康状况中重视调查结果的积极因素,在分析消极面的同时也要对调查结果的积极面分析和总结。而对于研究生的心理健康状况,也需要用积极的、健康的因素去引导。

#### (三)解决对策的必要性与合理性

目前国内对研究生心理健康状况的研究主要是理论研究较多,规范性的实证研究较少。此外,已有的研究大都把研究的重心放在了对研究生心理健康状况的总体描述上,而对于不同细分群体之间的差异化比较却很少涉及。大多数文献以探讨研究生心理健康现状和寻求对策思路为主,但很多研究仅仅停留在提供宽泛的建议上,针对性和应用性不强。事实上,研究生心理健康的研究强调面对不同群体要有针对性,应提出专门适合研究生的心理健康教育的方法,并且目前的研究缺少具体的干预理论和策略。

各级各类学校的学业心理辅导和心理健康教育工作发展较快<sup>[20]</sup>。大多国内研究者认为从学校方面和研究生自身情况两方面对研究生心理健康状况问题进行干预研究。对于学校方面来说,应及时建立起符合当代研究生心理健康教育评估体系,采取多方面采取措施,改善研究生的学习、生活条件和环境状况;开展以心理健康为主题的系列讲座等形式,对研究生普及心理基本知识,并重点提高和培养研究生社会情感、认知和适应等能力为内容的心理健康教育;加强研究生校园文化建设,改变研究生单调的学习生活方式,为研究生心理健康营造良好的校园氛围。促进研究生之间相互交流,使研究生融合于丰富多彩的校园文化,提高其心理素质。对于研究生自身来说,在心理健康教育中,研究生自身才是核心。研究生群体应积极参加学校、社会的各个实践活动中,锻炼自身社会情感、社会认知和社会适应等能力,建立和谐的人际关系,健全自身的人格结构,更好的维护其心理健康状况水平。

#### 参考文献

- [1] 胡红霞. “从心所不欲不逾矩”——心理健康的定义及分析[J]. 教育研究与实验, 1997(2):45-48
- [2] 杨雪花,郑爱明. 大学生心理健康教育[M]. 科学出版社, 2012:2-3
- [3] 张春梅,刘华山,郭立峰. 我国研究生心理健康研究述评[J]. 医学教育探索, 2006, 5(4):381-382
- [4] 赵良渊,郭巍伟,吴毓秀. 医科大学研究生心理健康结

- 构模型的研究[J]. 中国学校卫生, 2005(4):320-321
- [5] 禹玉兰,郑希付. 扩招时期研究生心理压力现状及其相关影响因素[J]. 心理发展与教育, 2005(3):99-104
- [6] 曹宇巍. 美国高校学生心理咨询工作的启示——以密西根州立大学为例[J]. 高校辅导员学刊, 2011, 11:58-60
- [7] 沈家宏,宋红梅,李保务,等. 研究生人格因素与心理健康水平的相关研究[J]. 中国民康医学杂志, 2004, 16(9):536-538
- [8] 邢晓辉,凌朝辉,常军武. 医学研究生心理健康的现状 & 教育对策[J]. 中山大学学报论丛, 2006, 26(10):86-90
- [9] 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
- [10] 许敏,韩柏,唐荣华,等. 山西省硕士新生心理健康状况与个性特征相关性分析[J]. 山西医科大学学报, 2009, 40(2):132-134
- [11] 孟小平. 医学研究生心理健康状况及对策研究初探[J]. 山西医科大学学报:基础医学教育版, 2007, 9(1):109-112
- [12] 楼成礼,林良夫,袁熙贤. 研究生心理健康状况测评与分析[J]. 教育发展研究, 2003(12):78-81
- [13] Willcock SM, Daly MG, Tennant CC, et al. Burnout and psychiatric morbidity in new medical graduates[J]. MJA, 2004, 181(7):357-360
- [14] 史清敏,王增起,王永丽. 研究生心理健康状况调查与分析[J]. 现代教育科学:高教研究, 2002(3):27-30
- [15] 魏俊民,蔡睿. 高校硕士研究生的心理健康调查与分析[J]. 吉林体育学院学报, 2005, 21(3):69-70
- [16] 毛富强,李振涛,王建华. 研究生心理健康状况与个性特征及生活事件分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2003, 17(10):663-665
- [17] Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Medical student distress causes, consequences, and proposed solutions[J]. Mayo Clin Prec, 2005, 80(12):1613-1622
- [18] 兰兴妞,郭谧. 我国研究生心理健康研究述评[J]. 当代教育论坛, 2007(5):88-89
- [19] 钱玉梅,孟国祥,汪森. 某军校大学生心理健康状况调查[J]. 南京医科大学学报:自然科学版, 2009, 29(10):1410-1414
- [20] 严由伟. 心理咨询与治疗流派体系的研究意义和编撰原则[J]. 南京医科大学学报:社会科学版. 2011, 11(5):348-352

## Analysis and thoughts on current research of postgraduates' mental health in China

Zhang Li, Rui Yuanyuan, Xu Jing, Zheng Aiming

(School of Health Policy and Management, Nanjing Medical University, Nanjing 210029, China)

**Abstract:** In recent years, with the growing scale of our graduate enrollment, graduate mental health problems have gradually been of concern. The current research of graduate groups, mental health problems, the study focused on an overview of the graduate mental health problems, methods and tools, research status, lack of graduate mental health problems and directions for future research.

**Key words:** graduate; mental health; SCL-90