

基于统计学的大学生心理健康调查分析

——以红河学院为例

陶友凤, 梁建英, 陈垠桦, 李 淳, 何应辉*

红河学院数学学院, 云南 蒙自

Email: *heyingshui07@163.com

收稿日期: 2020年8月18日; 录用日期: 2020年9月4日; 发布日期: 2020年9月11日

摘 要

本文采取分层整群抽样的方式对红河学院在校大学生的心理健康进行了调查研究, 采用症状自评量表(SCL-90)对红河学院大学生进行测评并对调查结果进行深入分析。根据存在的问题给出了相应的建议, 为预防和缓解大学生心理问题, 提高大学生的心理健康水平提供了有益的参考。

关键词

大学生, 心理健康, SCL-90症状自评量表

An Analysis of College Students' Mental Health Based on Statistics

—Taking Honghe College for Example

Youfeng Tao, Jianying Liang, Yinhua Chen, Chun Li, Yinghui He*

Department of Mathematics, Honghe University, Mengzi Yunnan

Email: *heyingshui07@163.com

Received: Aug. 18th, 2020; accepted: Sep. 4th, 2020; published: Sep. 11th, 2020

Abstract

In this paper, stratified cluster sampling was adopted to study the mental health of students of Honghe University. Self-rating symptom Checklist 90 (SCL-90) was used to evaluate the college students of Honghe University and the survey results were analyzed in depth. According to the ex-

*通讯作者。

isting problems, some suggestions are given to prevent and alleviate the psychological problems of college students and improve their mental health.

Keywords

College Students, Mental Health, SCL-90 Symptom Self-Rating Scale

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着信息时代的不断发展,大学生的心理变化是最为明显和激烈的,大学生要面对来自学校学业、社会就业、家庭责任等多方面的压力,压力越大就越容易产生问题。近年来的心理健康研究表明,大学生已经成为了心理健康的弱势群体,心理健康问题是导致大学生处于亚健康状态的重要因素之一[1]。研究大学生的心理健康问题已经成为现代大学的重要课题,许多专家学者都进行了深入的研究[2][3]。

为了及时了解红河学院大学生的心理健康状况,预防和治疗心理问题,本研究采用症状自评量表对红河学院的大学生心理状况进行问卷调查,并根据分析结果对学校的心理健康教育提出合理建议。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

采取分层整群抽样的方法按学院、性别、年级抽取红河学院 407 名在校大学生为研究对象。其中男生 180 人,女生 227 人;大一年级 129 人,大二年级 112 人,大三年级 92 人,大四年级 74 人;来自农村 346 人,城市 61 人。

2.2. 研究方法

2.2.1. 研究工具

本研究采用的测量工具是症状自评量表(SCL-90)[4],SCL-90 症状自评量表是广泛应用的量表,主要从一个人的感觉、知觉、思维、情感、睡眠、饮食等多方面观察。SCL-90 症状自评量表分为五级评分,对各项目按照从“无、较轻、中等、较重、严重”5 级来回答,对应评分为 1、2、3、4、5。5 分为严重,≥2 分为阳性,≥3 分为中度以上,需要帮助的心理问题。量表包括 90 个项目,分为躯体化、抑郁、人际关系敏感、精神病性、强迫、恐怖、敌对、焦虑、偏执 9 个症状因子,此外还有 7 个项目未归入因子,为其他因子,故论文中没有把这个因子与常模进行比较。根据各个因子得分的高低来分析大学生的心理健康状况,得分越高,表明被试的心理状况越严重。

2.2.2. 调查方法

本次的调查方法主要是通过问卷星调查网站平台[5],通过问卷星发起网络问卷,由指导语、问卷和人口学相关问题统一编排而成,被调查的大学生通过智能手机或电脑在线作答。测试结束后,直接在问卷星平台终端导出每份问卷的答卷。

2.2.3. 统计学分析处理

利用 Excel 建立数据库,使用 SPSS21.0 统计分析,应用 t 检验、F 检验及方差分析进行数据的分析

与处理, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 调查统计结果

3.1. 红河学院大学生心理健康总体状况

SCL-90 的各因子得分中, 本次调查学生, 90 项总分均值为 137.16 ± 50.99 , 总均分值 1.52 ± 0.57 , 阳性项目数为 180, 中度以上的有 49, 占多少比例 12.04%, 红河学院大学生在强迫症状、抑郁、焦虑、恐怖、偏执及精神病性均高于国内正常人水平, 差异均有统计学意义(P 值均 < 0.05); 在人际关系敏感方面低于国内常模[6], 差异无统计学意义(P 值均 > 0.05); 在躯体化、敌对方面无统计学意义(P 值均 > 0.05), 见表 1。

Table 1. Comparison of mental health of college students and domestic norms

表 1. 大学生心理健康与国内常模的比较($\bar{x} \pm s$)

名称	红河学院(n = 407)	国内常模(n = 1388)	t 值	P 值
躯体化	1.38 ± 0.54	1.37 ± 0.48	-0.085	0.932
强迫症状	1.79 ± 0.68	1.62 ± 0.58	4.938	0.000
人际关系敏感	1.63 ± 0.68	1.65 ± 0.51	-0.494	0.621
抑郁	1.57 ± 0.63	1.50 ± 0.59	2.200	0.028
焦虑	1.49 ± 0.60	1.39 ± 0.43	3.341	0.001
敌对	1.49 ± 0.63	1.48 ± 0.56	0.233	0.816
恐怖	1.44 ± 0.60	1.23 ± 0.41	6.968	0.000
偏执	1.49 ± 0.62	1.43 ± 0.57	2.003	0.046
精神病性	1.45 ± 0.60	1.29 ± 0.42	5.241	0.000

3.2. 红河学院大学生不同性别各因子差异比较

本次调查男生有 180 人, 女生有 227 人, SCL-90 的各因子得分中, 女生各因子分均高于男生, 女学生在强迫症状、人际关系敏感、抑郁、恐怖方面的得分均高于红河学院男大学生水平, 差异有统计学意义(P 值均 < 0.05); 在躯体化、焦虑、敌对、偏执及精神病性方面无差别(P 值均 > 0.05), 见表 2。

Table 2. Comparison of gender differences in scores of SCL-90 factors among college students

表 2. 大学生 SCL-90 各因子得分的性别差异比较($\bar{x} \pm s$)

名称	男生(n = 180)	女生(n = 227)	t 值	p 值
躯体化	1.34 ± 0.54	1.39 ± 0.53	-0.826	0.409
强迫症状	1.64 ± 0.67	1.90 ± 0.67	-3.955	0.000
人际关系敏感	1.50 ± 0.63	1.74 ± 0.70	-3.672	0.000
抑郁	1.49 ± 0.63	1.63 ± 0.62	-2.238	0.026
焦虑	1.43 ± 0.61	1.53 ± 0.60	-1.696	0.091
敌对	1.43 ± 0.66	1.53 ± 0.61	-1.601	0.110
恐怖	1.34 ± 0.56	1.51 ± 0.62	-2.942	0.003
偏执	1.45 ± 0.64	1.53 ± 0.60	-1.329	0.185
精神病性	1.42 ± 0.62	1.48 ± 0.59	-0.800	0.424

3.3. 红河学院大学生生源地差异比较

本次调查农村 346 人, 城市 61 人, 来自农村的大学生各因子的得分均低于来自城市的学生, 其中两组学生躯体化及敌对的得分之间的差异有统计学意义(P 值均 < 0.05), 见表 3。

Table 3. Comparison of SCL-90 factor scores among college students from different places
表 3. 大学生 SCL-90 各因子得分的生源地差异比较($\bar{x} \pm s$)

名称	农村(n = 346)	城市(n = 61)	t 值	p 值
躯体化	1.33 ± 0.49	1.57 ± 0.71	-2.474	0.016
强迫症状	1.77 ± 0.67	1.88 ± 0.74	-1.083	0.282
人际关系敏感	1.62 ± 0.56	1.70 ± 0.80	-0.736	0.464
抑郁	1.55 ± 0.61	1.65 ± 0.74	-1.007	0.317
焦虑	1.46 ± 0.58	1.62 ± 0.71	-1.613	0.111
敌对	1.46 ± 0.59	1.67 ± 0.79	-2.011	0.048
恐怖	1.42 ± 0.58	1.52 ± 0.73	-0.918	0.361
偏执	1.46 ± 0.57	1.67 ± 0.81	-1.932	0.057
精神病性	1.42 ± 0.56	1.61 ± 0.79	-1.873	0.065

3.4. 红河学院大学生不同年级心理健康状况比较

由表可见, 各因子得分情况大二、大三年级得分较高, 大一、大四年级次之, 且躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、敌对、偏执及精神病性因子间的差异有统计学意义(P 值均 < 0.05)。但进一步做两两比较, 未发现各年级各因子分之间的差异有统计学意义, 见表 4。

Table 4. The difference of SCL-90 factor scores in different grades of college students
表 4. 大学生不同年级得分的差异比较($\bar{x} \pm s$)

名称	大一年级	大二年级	大三年级	大四年级	F 值	p 值
躯体化	1.25 ± 0.45	1.45 ± 0.64	1.43 ± 0.49	1.37 ± 0.54	3.322	0.020
强迫症状	1.64 ± 0.61	1.90 ± 0.73	1.91 ± 0.71	1.71 ± 0.64	4.459	0.004
人际关系敏感	1.51 ± 0.64	1.72 ± 0.72	1.78 ± 0.66	1.54 ± 0.65	4.407	0.007
抑郁	1.42 ± 0.54	1.66 ± 0.69	1.72 ± 0.64	1.51 ± 0.62	5.366	0.001
焦虑	1.39 ± 0.56	1.57 ± 0.68	1.56 ± 0.57	1.43 ± 0.58	2.505	0.059
敌对	1.37 ± 0.55	1.58 ± 0.72	1.58 ± 0.63	1.44 ± 0.60	3.171	0.024
恐怖	1.34 ± 0.56	1.50 ± 0.66	1.54 ± 0.59	1.39 ± 0.58	2.617	0.051
偏执	1.41 ± 0.60	1.57 ± 0.66	1.58 ± 0.60	1.40 ± 0.58	2.686	0.046
精神病性	1.34 ± 0.52	1.58 ± 0.71	1.50 ± 0.58	1.38 ± 0.55	3.360	0.019

4. 讨论与分析

4.1. 影响大学生心理健康的因素分析

统计结果表明, 红河学院大学生心理健康状况存在一定的危险性。SCL-90 量表中各项因子上除了人际关系敏感外其余因子得分均显著高于国内常模相关数据, 数据表明红河学院大部分学生心理健康水平

低于国内常模。相比于全国人群，红河学院大学生的心理健康水平相对较低，心理障碍的检出率为12.04%，由此可看出有着较多的心理健康方面问题，导致这样的情况与红河学院大学生自身存在的因素和所处的环境有着紧密的联系。

4.1.1. 生理和心理因素

大学生的年龄一般20岁左右，这时期的心理结构不够稳定处于波动状态，并且大学生面临着一系列关于生理变化、心理斗争以及社会方面的适应问题。这时期的大学生心理发展尚未成熟，内心既敏感又脆弱，难以控制情绪，对客观事物缺乏理性分析判断的能力，常常出现各种困扰、烦恼，心理冲突与矛盾时有发生，产生挫折感和应激状态，导致心理不健康的状况出现，若这些状况没有得到及时调整，很有可能引起一系列的心理问题，对大学生产生影响。

4.1.2. 学校因素

进入大学后，学生的生活方式、学习内容以及侧重点的转变，这使大学生在短时间内很难适应大学生活，而大学生每天在校的生活环境主要以食堂、宿舍和教室为主，业余生活单调且缺乏乐趣。在大学期间，学生处于长见识、发挥才能和学习更多技能的阶段，有着充沛的精力，较活跃的思想，对每件事都充满好奇心，对业余爱好也有着充分的表现，但由于学业的压力，会使兴趣爱好不能得到满足，导致对生活缺乏兴趣，对学业过于专注，从而会产生焦虑不安或抑郁等心理问题。加之大学的学习方式的改变，由原来的“管理式”转变成“自由式”，这会使自制力差的学生容易沉迷于网络或游戏等，长期以来，不仅会对其学习产生影响，严重的将会影响其心理生理健康。

4.1.3. 社会因素

在社会这个大环境中，有着诸多因素影响着大学生的心理健康，无论是自发的还是强制性的影响，都对大学生发生着不可磨灭的改变。在心理健康方面，大学生有着很高的研究价值，随着经济的发展、年龄的增长、环境的不断改变，学生们的价值观也在发生着潜移默化的改变。在大学这个阶段，社会的变化、新旧观念的冲击、东西方文化的碰撞、梦想与现实的反差等等诸多因素都是影响大学生心理问题。此时，大学生们面对着社会和家庭带来的压力、面对着学习与就业的压力、面对着人际关系和情感压力等，在这些压力中是迎难而上还是畏畏缩缩，这些都是一个大学生必须要面对的，也正是社会对大学生心理的一个考验。

4.2. 不同性别的心理健康差异

通过调查数据得出女大学生在强迫症状、人际关系敏感、抑郁、恐怖等方面的因子得分均高于男大学生水平。相对于男生，女生更容易多愁善感，随时出现较奇怪的想法，另外，有部分女生害怕在人群中交流，也害怕处在空旷场地，这可能与男女的个性特征、生理结构、传统观念及性别特征有关[7]。女大学生对自身发展认识不够全面，缺乏男女平等以及社会价值实现的理念，这些现状使得女大学生产生的落差会大于男大学生，长期以来，压力累积便不利于身心健康发展。

4.3. 不同年级的心理健康差异

数据按年级分组，结果表明不同年级间的心理健康水平呈U型分布，即两头心理健康水平高，中间低，大一新生刚从高中紧张的学习氛围中来到一个相对轻松的学习环境，对大学生生活充满美好的向往，容易接受新的环境，所以新的生活对大一新生的心理健康影响的较低；大二学生经过一学年的适应，在生活方面基本不会有问题，熟悉了生活环境，但在学业方面，部分大二学生因还未找到正确的学习方法，使得挂科严重，有着较大的学习压力，因不能及时调整，便会存在学业方面的适应障碍，而且压力会一

直延续到了大三年级，进入大四以后，学生对于学校的各方面适应能力已经显著提高，有了更强的心理承受能力，此时他们面临的则是就业等方面的选择，而经过前三年学习和实践，此时的大四学生有着丰富的实践能力以及较强的适应能力，部分大学生面对就业问题会更加从容冷静，而部分学生因没有正确的认识自己，在大四时也会产生盲目心理，对未来不明确，没有长远规划甚至意志消沉。

4.4. 来自城乡学生心理健康的差异

本次调查的学生大部分是云南生源的大学生，相对于沿海城市，云南的部分教育水平还需提高，而对于心理健康教育方面的重视程度更是应该得到大幅度提高，并且在心理咨询方面的普及程度也相对较低甚至在部分偏远地区更是没有。云南是一个多民族省份，红河学院地处红河哈尼族彝族自治州，学生少数民族基数大，心理承受压力相对较大，而在心理健康方调查便更有利于对比差异。经过调查研究发现，来自城市的大学生各因子的得分均高于来自农村的学生。由于地区经济发展的差异性，大多数城市学生不适应这里的生活环境，教学方式，饮食习惯，交通等问题；不同地区的学生受教育程度不同，存在文化差异，并且他们对心理健康的认知程度也不同；不同地区的社会制度，劳动条件，社会关系，人际交往等也会影响到他们的心理健康；生源地会影响个人的自我意识，性格特点，人生价值观，以及对事物认知的态度等。

5. 对策

5.1. 加强心理健康教育

大学的课程大部分以专业课为主，选修课为辅，然而忽视了心理健康教育。从学校现存的心理健知识教育以及宣传方面来看，宣传力度以及范围是远远不够的，学生不能全面有深度的了解因而不能及时正确地进行调整，因此加强心理健康教育，普及心理健康知识是非常有必要并且是长久的工作，可通过课程的设置进行学习，使得学生接受此类课程，将知识普及到每个学生，潜移默化地影响学生，目前在我们学校就开设了大学生心理健康教育选修课、思想道德修养通识必修课和大学生生涯规划课程学习，对学生也有着深远影响。在进行心理健康知识教学时，老师不仅要传播知识，还应带领学生实践，将课本知识付诸实际行动，或列举相关案例进行说明，根据理论联系实际的原则进行教学，在影响自己的同时影响他人。学校还可利用网络进行教育，互联网信息时代，学生每天都能接触到各方面的知识，学校可通过网络平台进行科普，使得线上线下全面结合，在学习、生活方面都影响着学生，让学生无意识地接受知识，受到无意识的影响。此外学校还可开展模仿相关案例视频录制的方法进行，使学生通过角色调换进行学习，也可开展健康诉说周、社团等活动进行心理知识的深度宣传与教育。

5.2. 提高学生的学习兴趣，开展校园文化活动

很多学生进入大学之后，学习环境和方式都改变了，大部分学生不适应，上课难以理解，失去了学习的动力，产生厌学现象，导致专业课挂科率高，重修几遍也没考过，以至于无法正常毕业。学生的第一要务是学习，学习不仅可以使学生的注意力更加集中，还能让学生忘记不开心事情，所以加强课堂教学辅导，提高学习成绩，使之投入到学习的乐趣中，可以防止大学生出现心理健康问题。

在大学期间，学生不仅可以通过课堂学习知识，也可在课外展开丰富精彩的校园文化活动，以此丰富心理健康教育，例如心理健康知识竞赛、阅读心理健康书籍等主题教育活动，在活动中不仅可以学习有关心理健康的知识，还能增进学生之间、学生与老师之间的交流，以此建立团结、友爱、互助的人际关系，提高对心理健康教育的认识，形成良好的、健全的、健康的心态。

5.3. 关注女大学生的心理发展

本次调查结果显示,女大学生存有的心理问题要显著多于男大学生。相对于男大学生,女大学生在性子上会更加胆怯并会有些许懦弱,而男大学生则表现更加大胆、坚强,面对各种压力的承接能力相对于女大学生较强,因此在心理发展教育方面可以更关注女大学生。在进行心理健康知识教育时要有针对性,分析其产生的原因,按照心理健康教育的目标要求和理想的健康人格标准,去发现个体心理特征,使得个别心理特征得到完善和纠正,提高整体心理健康的水平。女生在大学期间是一个敏感群体,受多方面因素的影响,会使女生较敏感,缺乏自信心,产生抑郁症等不良心理方面的问题。学校老师在平时学习生活中应多关注学校女生,给予关心和帮助,时常进行交流,可通过座谈会、走访宿舍等活动交流,以此便于了解学生也可及时关注学生心理问题,尽量降低心理问题的发生几率。

5.4. 建立完善学校心理咨询工作

在学校有着不同年级的学生,而这些学生也有着不同的心理发展,在进行心理辅导时要有针对性地进行辅导,如大一新生可开展关于环境适应方面的心理辅导,及时有效地开展新生教育,而大二、大三学生可进行学习方面的心理辅导,注重学习生涯的规划,大四年级的学生开展就业心理辅导等。另外学校还应专门建立咨询室,聘用专业心理咨询老师负责学生心理健康工作,建立大学生心理档案等有关能普及心理健康方面的方法。除此之外,有必要培训班主任和辅导员相关心理疏导的知识和技能,因为在学校学生的思想政治工作者是班主任或辅导员,他们与学生接触较多,可以通过谈心拉近与学生之间的距离,要及时地了解学生的心理动态,关注学生生活或学习方面遇到的问题,快速有效地帮助学生解决问题,引导学生树立正确的人生观、价值观、世界观。

基金项目

云南省大学生创新创业训练计划建设项目(DCXM193010)、红河学院大学生创新创业训练计划项目(DCXL181046)。

参考文献

- [1] 陈海波,韩天宝. 大学生心理健康教育工作的重性及实施途径[J]. 职业时空, 2007, 13(14): 24.
- [2] 何阳,李景泽,李玉石,庾潇丹,何春辉. 大学生心理健康的现状及其成因分析与对策[J]. 人人健康, 2019(16): 267.
- [3] 余亮,饶婷婷,黄龙. 芜湖市大学生心理健康现状及其影响因素分析[J]. 长治医学院学报, 2018(1): 30-32.
- [4] 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册:增订版[M]. 沈阳:辽宁人民出版社, 1999.
- [5] 方晓义,袁晓娇,胡伟,邓林园,蔺秀云. 中国大学生心理健康筛查量表的编制[J]. 心理与行为研究, 2018(1): 111-118.
- [6] 金华,吴文源,张明园. 中国正常人 SCL-90 评定结果的初步分析[J]. 中国神经精神疾病杂志, 1986(5): 260-263.
- [7] 张强,陈丽钰,赵虎,等. 大学生毕业前身心健康水平及其相关因素的研究[J]. 健康心理学杂志, 2001, 9(2): 83-86.