

大学生心理健康调查及心理干预效果评估

杨丽¹, 刘盈², 吴枫²

(1. 天津大学心理研究所, 天津 300070; 2. 中国医大医学心理与精神病学教研室, 辽宁 沈阳 110001)

【摘要】 目的: 对大学生心理健康状况进行前瞻性研究, 评价综合心理干预模式的效果。方法: 整群抽取三所大学 2001 级入学新生 1231 人, 随机分为实验组和对照组, 选用生活质量量表、自尊量表、个人评价问卷和应付方式问卷作为测评工具。在新生入学一年前后进行心理测试, 对实验组进行一年的心理干预。结果: 随年级的升高, 大学生的生活质量在生理、社会关系等四领域显著降低、自信分值明显降低; 心理干预后, 实验组学生的自信和自尊水平都有积极的改变。结论: 采用的综合心理干预模式对提高大学生的自尊水平、增强自信水平具有显著效果。

【关键词】 大学生; 心理健康; 心理干预

中图分类号: R395.5 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2005)01-0102-03

Assessment of College Students' Mental Health and Psychological Intervention's Effect

YANG Li, LIU Ying, WU Feng

Psychological Institute, Tianjin University, Tianjin 300070, China

【Abstract】 Objective: To investigate the state of college students mental health longitudinally and evaluate the effect of integrated psychological intervention model. **Methods:** 1231 undergraduates freshmen were chosen from three universities by whole group, and divided into test group and control group randomly. WHOQOL-100, SES, PEI and WCQ were administered to them, before entering school and one year after. Psychological intervention was given to the test group for one year. **Results:** The scores of four domains of QOL after one year were lower than before entering school ($P < 0.01$); The scores of PEI of the control group dropped clearly ($P < 0.01$); The test group scores of PEI and SES changed positively. **Conclusion:** Systematic psychological intervention was very effective to increase the level of self-confidence and self-esteem, of college students.

【Key words】 College student; Mental health; Psychological intervention

大学生处于个体成长的关键期, 又面临脱离父母、建立新的人际关系、对新环境的适应等众多问题^[1], 其心理问题的发生率高于普通人群, 且有增多和加重的趋势^[2]。对大学生心理健康状况的深入研究及对大学生心理干预模式的探索是国内外研究者关注的热点^[3]。

本研究选用生活质量量表(WHOQOL-100)、自尊量表(SES)、个人评价问卷(PEI)、应付方式问卷(WCQ), 从生理领域、心理领域、社会关系等多个侧面来全面评价大学生的健康状况, 对大学生自信、自尊和应付方式等中介因素的变化情况进行比较, 并对采用的综合干预模式(专家讲座、心理快报和个别咨询)的效果和应用价值进行研究。

1 对象与方法

1.1 对象

整群抽取沈阳市三所大学 2001 级本科新生共 1231 人, 平均年龄 19.91 周岁, 其中医科 490 人、理工科 310 人、文科 431 人。以大班(集中在一起上课的 4-6 个班级)为单位, 把每个学校的学生随机分为

实验组和对照组, 分组时充分考虑到以下两方面的因素: 实验组和对照组的学生在生活空间(宿舍楼)、隶属的管理部门(学院、辅导员)等方面的相对独立性; 两组学生在生源地、专业、民族、性别和入学分数、主要生活内容方面的相对平衡。两组的基本情况见表 1。

表 1 研究对象的基本情况

	实验组	对照组
	人数 (男/女)	人数 (男/女)
医 科	232 (102/130)	258 (106/152)
理工科	155 (92/63)	155 (91/64)
文 科	198 (59/139)	233 (94/139)
合 计	585 (253/332)	646 (291/355)

第一次测试下发问卷 1231 份, 回收问卷 1230 份, 其中有效问卷 1198 份, 有效问卷率为 99.7%。第二次测试由于有部分学生参加社会实践活动而未赶上心理测试, 下发问卷共 1145 份, 回收问卷 1139 份, 其中有效问卷 1103 份, 有效问卷率 98.1%。

1.2 测评工具

1.2.1 生活质量量表(WHOQOL-100)^[4,5] 为自评

量表,共 100 题,能计算出 6 个领域、24 个方面以及 1 个评价一般健康状况和生活质量的分值。6 个领域分别为生理、心理、独立性、社会关系、环境和精神/宗教信仰。其中心理领域包括积极感受、思想、学习、记忆和注意力、自尊、身材与相貌和消极感受五个方面。

1.2.2 自尊量表(SES)^[6] 总分越高者,表示自尊水平越高。

1.2.3 个人评价问卷(PEI)^[7,8] 共 54 个条目,总分越高,自信水平越高。

1.2.4 应付方式问卷(WCQ)^[9] 共 62 个条目,有六个分量表即解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化。

1.3 实验方法

1.3.1 干预手段 专家讲座:每个学校进行四场讲座,分别由四位心理学老师讲授,每场讲座内容一致,由同一位老师完成。每场讲座间隔 2-3 周,集中在新生入学的第一学期完成。内容针对一年级大学生中常见的心理问题包括:①摆脱自卑、增强自信;②怎样渡过大学适应阶段;③影响人际交往的个性分析及人际交往技巧方法;④常见的心理问题及自我调适办法。讲座采取互动形式,学生可以提问、进行讨论和角色扮演。心理快报:共四期,由课题组统一组织编写,实验组每人一份,通过班长发到实验组的每位同学。每两月一期,在第二学期发放。内容主要是向学生介绍心理学专业知识和心理保健的技巧方法。个别咨询:包括门诊咨询和电话咨询两种形式,具体情况为在每个学校开设一间咨询室,开通一部热线电话,分别由三个学校的负责学生心理咨询的老师值班(三位老师均经过专业培训),个别咨询每周每校进行两次,一次为门诊咨询两个小时、一次为电话咨询两个小时。三个学校的咨询时间、地点、电话向所有实验组的学生公布,学生可以自由选择咨询地点和咨询方式。

1.3.2 干预程序与干预方法 第一阶段:测试与数据录入,在新生入学一个月内,进行第一次心理测试。第二阶段:实验干预对实验组进行为期一年的心理干预,干预内容包括:第一学期心理讲座四次;第二学期心理快报四期;整个学年个别咨询每周 12 小时(寒暑假休息)。对照组未给予任何心理干预措施,观察其自然变化。专家讲座通过辅导员提前一周单独通知实验组的学生,讲座进行前由班长清点本班人数;心理快报通过实验组班级的班长发放

到本班的每位同学;个别咨询的时间、地点、电话等信息在专家讲座时通知所有实验组的学生,并讲清楚只有在场的参加测试和讲座的学生有机会接受心理咨询,咨询时咨询老师会询问前来咨询的学生的学校、班级、专业等信息。另外,三所学校的心理咨询尚未在实验对象中广泛开展,对照组的学生基本得不到咨询的信息。第三阶段:在第二学年开学后一个月内,进行第二次测试,测试原则和方法同上。

2 结 果

2.1 大学生的生活质量状况

由表 2 可见,大学生的生活质量的六大领域和总的生活质量水平明显高于全国常模($P < 0.01$);男生在心理领域的分值高于女生($P < 0.05$);女生在环境领域的分值和总的生活质量的水平高于男生($P < 0.05$ 和 $P < 0.01$)。

表 2 大学新生生活质量概况 ($\bar{x} \pm s$)

生活质量	总体	男	女	常模 ^a
生 理	16.29±1.8△	16.23±1.90	16.33±1.84	15.10±2.30
心 理	14.65±1.9△	14.79±1.97*	14.53±1.88	13.89±1.89
积极感受	14.02±2.46△	13.91±2.56	14.11±2.39	12.12±2.59
思想/学习/记忆/注意	13.77±2.73△	13.98±2.66*	13.58±2.77	13.16±2.51
自 尊	14.11±2.66△	14.60±2.59**	13.73±2.65	13.18±2.59
身材/相貌	15.97±2.73△	16.21±2.90**	15.77±2.58	15.67±2.57
消极感受	8.63±2.49	8.78±2.66	8.52±2.34	8.69±2.62
独立性	16.95±1.66△	16.96±1.70	16.94±1.64	15.64±2.22
社会关系	16.12±2.05△	16.04±2.07	16.19±2.04	13.93±2.06
环 境	13.68±1.98△	13.54±2.05*	13.78±1.92	12.14±2.08
精神/宗教	13.12±3.69△	13.15±3.99	13.10±3.46	11.05±3.68
总 分	14.70±2.69△	14.41±2.81**	14.92±2.58	13.38±2.91

注:男女生比较,* $P < 0.05$,** $P < 0.01$;与常模比较,△ < 0.01

在心理领域的五个方面中,大学生在积极感受、思想、学习、记忆和注意力、自尊和身材与相貌四个方面均明显高于全国常模($P < 0.01$)。

由表 3 可见,大学生群体入学一年后生活质量水平有下降趋势。对照组在生理、社会关系、环境、和精神/宗教信仰四个领域都有明显降低。

2.2 大学生的自尊、自信和应付方式状况

表 4 的数据显示对照组大学生的自信水平随年级的增加而降低,自尊的水平则无明显变化;六种常见的应付方式中,幻想的使用频度明显减少,退避和合理化的使用频度明显增加。

2.3 心理干预模式对大学生心理健康的影响

心理干预后实验组与对照组相比在自尊水平、自信水平、生活质量的精神支柱/个人信仰(DOM6)领域有显著差异(见表 3、表 4)。

表3 大学生生活质量的变化情况($\bar{x} \pm s$)

	试验组		对照组		t1	t2	t3	t4
	2002年	2001年	2002年	2001年				
生 理	15.60±2.19	16.24±1.85	15.87±1.95	16.34±1.89	-0.773	-6.110**	-4.953**	-1.114
心 理	14.46±2.15	14.68±1.93	14.50±1.97	14.57±1.93	0.582	-2.346*	-0.716	-1.132
独 立 性	17.18±1.91	17.45±1.62	17.21±2.09	17.51±1.56	0.095	-2.552*	-1.229	-0.885
社会关系	15.13±2.27	16.07±2.10	15.15±2.36	16.19±2.03	-0.754	-8.571**	-9.259**	0.604
环 境	13.10±1.98	13.65±1.97	13.34±1.88	13.68±2.00	-0.677	-5.651**	-3.679**	-1.573
精神/宗教信仰	12.21±3.61	13.21±3.70	12.56±3.44	12.98±3.74	0.111	-4.975**	-2.261*	-2.081*
总的生活质量	14.34±2.71	14.84±2.68	14.40±2.74	14.61±2.74	0.532	-3.618**	-1.419	-1.453

注: t1 为实验组和对照组 2001 年比较, t2 为实验组 2002 年与 2001 年比较, t3 为对照组 2002 年和 2001 年比较, t4 为实验组和对照组 2002 年与 2001 年数据差值的比较, * $P < 0.05$ ** $P < 0.01$, 下同。

表4 自尊、自信和应付方式的变化情况

	实验组		对照组		t1	t2	t3	t4
	2002年	2001年	2002年	2001年				
自 尊	19.75±4.18	19.08±3.87	18.83±3.92	19.36±3.90	-1.118	2.747**	-1.896	3.208**
自 信	125.41±19.57	123.22±17.41	121.09±17.74	124.34±17.30	-0.691	1.828	-3.102**	3.435**
解决问题	0.74±0.23	0.73±0.20	0.77±0.17	0.75±0.18	-1.597	0.901	1.189	0.029
白 责	0.29±0.22	0.29±0.21	0.26±0.22	0.25±0.21	2.075*	-0.176	0.811	-0.654
求 助	0.51±0.24	0.50±0.25	0.54±0.23	0.55±0.24	-2.21*	0.808	-0.467	0.916
幻 想	0.34±0.26	0.41±0.21	0.35±0.22	0.39±0.20	1.201	-4.052**	-2.845**	-1.293
退 避	0.39±0.19	0.37±0.18	0.37±0.19	0.34±0.18	2.009*	1.216	2.615**	-0.832
合 理 化	0.39±0.16	0.35±0.15	0.37±0.15	0.33±0.14	1.123	3.397**	4.022**	0.192

3 讨 论

3.1 大学生心理健康状况

本研究发现大学生群体生活质量的一般状况虽在总体上好于一般人群,但在心理领域的消极感受方面却和一般人群没有显著差异,这个研究结果显示大学生群体的生活质量水平呈现不平衡状态,心理健康状况的水平落后于生活质量其他领域的水平。大学新生入学一年后生理领域、社会关系、环境领域和精神支柱四个领域得分明显下降,在心理领域和独立性领域得分无明显变化,这一结果提示我们大学生入学后心理健康水平下降可能发生在生理领域、社会关系和环境领域的变化之后,大学生入学后表现出来的睡眠不好、精力不足、疼痛增加等情况可能是其心理健康状况出现问题的信号或是其心理问题的躯体化表现形式,有关干预部门应予以重视。

对大学生自信和自尊水平的研究表明大学生入学后自信水平有明显降低,自尊水平没有明显变化,这与 Frederick 等人的研究结果一致。Frederick 认为这可能与一年级大学生尚未建立安全的人际交往模式有关^[10]。笔者认为大学新生入学后产生的强大心理反差和自我定位困难是自信水平下降的重要原因。对大学生应付方式的变化进行的研究提示我们大学生应付方式有随年级增加而趋于成熟的趋势,这方面的变化可以作为大学心理健康教育中大学生自身的积极因素,适当的利用和引导,将使心理健康

教育工作产生事半功倍的效果。

3.2 心理干预的效果评估

本研究尝试通过大样本前瞻性研究来探讨大学心理健康教育的实际效果。研究结果表明,使用的心理干预模式明显提高了实验组大学生的自尊水平,并有效阻止了实验组学生自信水平的降低。作为大学生心理健康密切相关的中介因素,自尊和自信的作用已被国内外的多项研究所证实^[11-13]。这个结果表明本研究使用的综合心理干预模式对于大学生心理健康的维护是有积极作用的。

心理干预的效果在生活质量和应付方式方面没有明显的变化,可能的原因包括生活质量量表的内容较广泛,对心理干预的效果的反馈不够敏感;对大学生生活质量产生影响的因素较多,实验中对生活质量产生影响的无关变量的控制不太容易;应付方式的变化主要表现在个人应付模式的调整和优化,完全用数值的高低来衡量可能不太理想和准确;应付方式的变化和调整不是短期内就能见效的和明确评估的,需要长期的跟踪研究。

参 考 文 献

- 1 KEUM-Hyeong Choi. Psychological separation-individuation and adjustment to college among Korean American students: The roles of collectivism and individualism. Journal of Counseling Psychology, 2002, 49(4): 468-475

(下转第 108 页)

理干预是提高白血病患者生存质量的有效方法。

本研究结果还显示,经过短期临床心理干预后,干预组完全缓解的比例高于对照组,干预组没有缓解的比例低于对照组,但干预组与对照组的部分缓解的比例没有差异。由于样本量较少,无法对它们之间的差异进行统计检验。因而,本研究结果还不足以断定临床心理干预一定能具有改善白血病患者躯体症状的临床疗效。

最后应指出的是,由于受同期住院患者总数的限制,加之干预组和对照组需要匹配,故两组被试人数仅各为 32 人,这样限制了一些统计方法的使用。另外,目前患者从入院到化疗结束一般的时间是 15~20 天,再加上难以做到对患者化疗过程进行全程的心理干预,所以,实际进行临床心理干预的时间较短。还有,本研究干预组虽然产生了较明显了疗效,但这只能说明临床心理干预能在短期内明显减轻白血病患者心理不适、提高生存质量及可能具有改善躯体症状的作用。这种效果能否持久,还有待做追踪研究。(本研究得到了天津市第一中心医院血液科领导和部分医护人员的支持和帮助,特此致谢!)

参 考 文 献

- 1 上海医科大学编.实用内科学.北京:人民卫生出版社,1993.1699
- 2 Colon EA, Callies AL, Popkin MK, et al. Depressed mood and other variables related to bone marrow transplantation

survival in acute leukemia. Psychosomatic medicine, 1999, 32(4): 420-425

- 3 赵燕.癌症治疗过程中心理干预的研究进展.国外医学肿瘤学分册,1998,6:369-371
- 4 王建平.癌症病人心理干预新进展.国外医学肿瘤学分册,2000,27(5):298-300
- 5 周英等.急性白血病患者心理健康状况及护理.中华护理杂志,2002,37(6):461-462
- 6 王艳.白血病患者强化治疗期心理分析及护理对策.护理学杂志,1999,14(1):37-38
- 7 阎振煜.白血病患者心理活动及护理.健康心理学杂志,1996,4(2):131-132
- 8 孟馥,梅竹,吴文源.6例血液肿瘤儿童的结构式家庭治疗.中国心理卫生杂志,2003,17(6):369-370
- 9 孟馥,吴文源等.学龄儿童白血病治疗中的心理问题与干预.上海铁道大学学报,1999,20(9):45-47
- 10 Vincent M, et al. The Karnofsky Performance Status: an examination of its reliability and validity in a research setting. Cancer, 1984, 53: 2002-2007
- 11 陈昌惠.症状自评量表.见:汪向东等主编.心理卫生评定量表手册.中国心理卫生杂志社,2000(增):31-36
- 12 Olschewski M, et al. Quality of life assessment in clinical research. British Journal of Cancer, 1994, 70: 1-5
- 13 王建平,陈仲庚,林文娟,等.中国癌症病人生活质量的测定.心理学报,2000,32(4):438-439
- 14 史明丽编译.癌症领域中生存质量的定义、目的及测量方法.国外医学社会医学分册,1996,13(2):68-73
- 15 王建平,林文娟等.癌症病人心理干预的效果及其影响因素.心理学报,2002,34(2):200-204

(收稿日期:2004-07-06)

(上接第 104 页)

- 2 王建中,樊富珉.北京市大学生心理卫生状况调研.中国心理卫生杂志,2002,16(5):331-333
- 3 Benton SA. Changes in counseling center client problems across 13 years. Professional Psychology: Research and Practice, 2003, 34(1):66-72
- 4 郝元涛,方积乾.世界卫生组织生存质量测定量表中文版介绍及其使用说明.现代康复,2000,4(8):1127-1129
- 5 方积乾,郝元涛,李彩霞.世界卫生组织生活质量量表中文版的信度与效度.中国心理卫生杂志,1999,13(4):203-205
- 6 汪向东.心理卫生评定量表手册.北京:中国心理卫生杂志社,1999.318-329
- 7 Cheng H, Furnham A. Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. J Adolesc, 2002, 25(3):327-39
- 8 Shrauger JS, Schohn M. Self-confidence in college students: Conceptualization, measurement and behavioral implication.

Assessment, 1995, 2: 255-278

- 9 肖计划.“应付方式问卷”效度与信度研究.中国心理卫生杂志,1996,10(4):164-168
- 10 Lopez FG, Gormley B. Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: relations to self-confidence, coping, and distress patterns. Journal of Counseling Psychology, 2002, 49(3):355-364
- 11 钟杰,李波,钱铭怡.自尊在大学生人格、羞耻感与心理健康关系模型中的作用研究.中国临床心理学杂志,2002,10(4):241-245
- 12 Smith HM, Betz NE. An examination of efficacy and esteem pathways to depression in young adulthood. Journal of Counseling Psychology, 2002, 49(4):438-448
- 13 Mech TF, Brooks CI. Anxiety and confidence in using a library by college freshmen and seniors. Psychol Rep, 1997, 81(3 Pt 1):929-930

(收稿日期:2004-07-21)