

高职生应激与心理健康状况及相关研究

戢焕启

(江西科技师范大学, 江西 南昌 330013)

〔摘要〕采用《青少年生活事件量表》(ASLEC)、《心理卫生自评表》(SCL-90),以290名在校高职生为被试进行测试,探讨高职生应激和心理健康在性别、是否独生子女、家庭所在地以及年级等人口统计学变量上的差异,并对应激与心理健康的关系进行了相关分析。结果表明:高职生的应激、心理健康及其个别维度、因子在某些人口统计学变量上表现出显著性差异;高职生应激各维度及总分与心理健康各因子及总分显著正相关。

〔关键词〕高职生;应激;心理健康

〔中图分类号〕G 444 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕1671-6493(2013)04-0021-05

本研究采用我国学者车文博的定义,他认为应激是指人们在日常生活中经历的各种生活事件、意外创伤性体验、慢性紧张(家庭困难、人际关系紧张)等引起的一种心理紧张状态^[1]。心理学研究表明,大多数心理健康问题的产生与应激有一定的关系。目前有关普通大学生心理健康的研究很多,而针对高职生的心理健康研究较少。众所周知,高职教育已经成为我国高等教育的重要组成部分,最近几年高职教育扩大招生,生源素质明显降低,更加重了其自卑、恐慌、失落、悲伤等负面情绪的发生频率^[2]。笔者实习期间与高职生深入接触,发现高职生遭遇到生活事件产生的应激反应更加强烈和复杂,若有针对性地进行心理健康教育,就必须对高职生的应激和心理健康进行深入的研究。因此,本研究主要探讨高职生对生活事件的应激及其与心理健康的关系,以期对高职生心理健康教育工作提供依据与建议。

一 研究方法

(一) 研究对象

根据分层按比例随机整体抽样的原则,抽取某职业技术学院的在校学生作为被试进行问卷调查,共发放问卷290份,回收290份,回收率100%,剔除无效问卷后,有效问卷数为254份,占回收问

卷数的87.6%。被试基本情况如下:

表1 被试基本情况(N=254)

人口统计变量	类别	频数	百分比(%)
性别	男	136	53.5
	女	118	46.5
是否独生子女	是	117	46.1
	否	137	53.9
家庭所在地	农村	183	72
	城镇	71	28
年级	大一	123	48.4
	大二	56	22
	大三	75	29.5
专业	文科	134	52.8
	理科	120	47.2

(二) 研究工具

1.《青少年自评生活事件量表》(ASLEC)。该量表是在综括国内外文献的基础上,结合青少年的生理心理特点和所扮演的家庭社会角色,刘贤臣等于1987年编制的。ASLEC为自评问卷,由27项可能给青少年带来心理反应的负性生活事件构成,

〔收稿日期〕2013-03-15
〔基金项目〕江西省社会科学“十二五”规划项目“团体心理辅导促进大学生社会适应的实践研究”(13JY20)
〔作者简介〕戢焕启(1989—),男,四川简阳人,江西科技师范大学在读研究生,主要研究方向为大学生心理。

包括人际关系、学习压力、受惩罚、丧失、健康适应及其它 6 个维度。对每个事件的回答方式应先确定该事件在限定时间内发生与否,未发生过则选择未发生,若发生过则根据事件发生时的心理感受分 6 级评定,即 1—未发生、2—没有影响、3—轻度影响、4—中度影响、5—重度影响、6—极重影响。据刘贤臣等人的评估,该量表具有非常高的构想效度、重测效度和内部一致性。

2. 《心理卫生自评表》(SCL-90)。该量表是由德若伽提斯(L. R. Derogatis)于 1975 年编制的,中文版由上海精神卫生中心王征宇翻译。该量表共有 90 个项目,包含有较广泛的精神病症状学内容,从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等均有涉及,并采用 10 个因子分别反映 10 个方面的心理症状情况,即躯体化、抑郁、强迫症、焦虑、人际关系敏感、敌对、恐怖、偏执、精神病性及睡眠饮食方面。它的每一个项目均采取 5 级评分制,1—从无、2—很轻、3—中等、4—偏重、5—严重。该量表能较好地反映心理健康的水平,具有较高的信效度。

(三) 数据处理

运用 SPSS 19.0 对数据进行 T 检验、方差分析、相关分析等统计处理。

二 高职生应激与心理健康在人口统计学变量上的特征分析

(一) 在人口统计学变量上的差异

1. 高职生应激在性别和年级上的差异。表 2 的结果表明,不同性别的高职生由人际关系、学习压力、丧失、健康适应四个维度所引起的应激以及总得分上均存在显著差异,并且都是女生比男生得分高。应激各维度及总得分在年级上均存在显著差异,用 LSD 法进行多重比较发现,大一和大二在应激总体的生活事件及其各维度上都存在显著差异,大二和大三在人际关系、学习压力、丧失、健康适应、其他以及总体得分六个方面存在显著差异,而大一和大三只在学习压力这一维度上存在显著差异。

表 2 高职生应激在性别和年级上的差异性检验结果

	男 (M ± SD)	女 (M ± SD)	T	大一 (M ± SD)	大二 (M ± SD)	大三 (M ± SD)	F
人际关系	14. 42 ± 5. 034	16. 08 ± 4. 453	-2. 760 *	16. 37 ± 4. 626	12. 80 ± 4. 871	15. 04 ± 4. 516	11. 353 **
学习压力	13. 74 ± 4. 483	15. 47 ± 4. 545	-3. 050 *	15. 80 ± 4. 429	12. 34 ± 4. 489	14. 11 ± 4. 244	12. 513 **
受惩罚	17. 14 ± 7. 161	18. 13 ± 7. 553	-1. 068	18. 56 ± 7. 520	15. 54 ± 6. 511	17. 56 ± 7. 422	3. 323 *
丧失	8. 23 ± 4. 108	9. 34 ± 4. 035	-2. 168 *	9. 30 ± 3. 992	7. 13 ± 3. 785	9. 04 ± 4. 250	5. 906 **
健康适应	7. 43 ± 3. 047	8. 23 ± 3. 125	-2. 068 *	8. 33 ± 3. 161	6. 70 ± 2. 917	7. 76 ± 2. 958	5. 497 **
其他	9. 88 ± 3. 706	9. 84 ± 3. 469	0. 096	10. 06 ± 3. 572	8. 63 ± 3. 420	10. 47 ± 3. 573	4. 701 *
生活事件总分	70. 83 ± 23. 602	77. 08 ± 22. 366	-2. 155 *	78. 41 ± 22. 177	63. 12 ± 21. 945	73. 97 ± 23. 453	8. 882 **

* p < 0. 05, ** p < 0. 01, *** p < 0. 001 (下同)

2. 高职生应激在是否为独生子女、家庭所在地、专业性质上的差异。统计结果表明,应激各维度及总得分在以上三个人口统计学变量上均不存在显著差异。

(二) 高职生心理健康在人口统计学变量上的差异

1. 高职生心理健康在性别和年级上的差异。表 3 的结果表明,男女高职生在强迫症、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖六个因子以及总得

分上均存在显著差异,且得分都是女生高于男生。不同年级的高职生在强迫症、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖六个因子以及总体得分上都存在显著差异,用 LSD 法进行多重比较发现,大一和大二高职生在上述七个方面都存在显著差异,大二和大三高职生只在强迫症、焦虑两个因子上存在显著差异,大一和大三高职生在人际关系敏感、抑郁、恐怖三个因子以及总体得分上存在显著差异。

表 3 高职生心理健康在性别和年级上的差异性检验结果

	男（M ± SD）	女（M ± SD）	T	大一（M ± SD）	大二（M ± SD）	大三（M ± SD）	F
躯体化	18.68 ± 5.880	20.07 ± 6.058	-1.855	20.09 ± 6.238	18.21 ± 5.362	18.89 ± 5.927	2.178
强迫症	20.93 ± 5.881	23.42 ± 5.358	-3.505**	23.19 ± 5.270	19.45 ± 6.461	22.24 ± 5.445	8.619**
人际关系敏感	17.19 ± 5.175	18.79 ± 5.406	-2.403*	18.93 ± 5.370	16.54 ± 5.625	17.35 ± 4.766	4.641*
抑郁	23.30 ± 7.042	26.38 ± 8.253	-3.209**	26.28 ± 8.096	22.39 ± 7.215	23.95 ± 7.126	5.547**
焦虑	17.43 ± 5.361	19.48 ± 6.158	-2.835**	19.50 ± 6.194	17.14 ± 5.469	17.48 ± 5.140	4.575*
敌对	10.68 ± 3.297	11.81 ± 3.812	-2.533*	11.80 ± 3.825	10.46 ± 3.230	10.79 ± 3.289	3.499*
恐怖	10.62 ± 3.611	12.70 ± 3.979	-4.379**	12.53 ± 3.972	11.04 ± 4.160	10.45 ± 3.264	7.616**
偏执	10.89 ± 3.463	11.08 ± 3.231	-0.462	11.26 ± 3.373	10.41 ± 3.879	10.95 ± 2.847	1.243
精神病性	17.09 ± 5.550	17.76 ± 4.564	-1.048	17.89 ± 4.787	16.77 ± 4.910	17.07 ± 5.745	1.162
其他	12.58 ± 3.737	13.03 ± 4.196	-0.91	13.16 ± 4.167	12.07 ± 3.813	12.72 ± 3.663	1.487
SCL 总分	159.39 ± 42.035	174.53 ± 42.942	-2.835**	174.63 ± 42.887	154.48 ± 43.897	161.88 ± 40.366	4.961**

2. 高职生心理健康在是否为独生子女、家庭所在地、专业性质上的差异。统计结果表明，在是否为独生子女和家庭所在地两个人口统计学变量上，高职生在 SCL-90 十个因子以及总得分都不存在显著差异。从专业性质这个变量来看，文科生与理科生仅在恐怖这个因子上存在显著差异（P = 0.002）。

三 高职生应激与心理健康的相关分析

采用斯皮尔曼等级相关来探讨高职生应激与心理健康之间的相关关系。

表 4 的结果表明，高职生由各维度生活事件引起的应激反应及总体应激反应与 SCL-90 各因子及

表 4 高职生应激各维度及总体得分与心理健康各因子及总体得分的相关矩阵

	人际关系	学习压力	受惩罚	丧失	健康适应	其它	生活事件总分
躯体化	.333**	.358**	.454**	.346**	.390**	.401**	.447**
强迫症	.489**	.464**	.400**	.306**	.362**	.359**	.464**
人际关系敏感	.429**	.428**	.397**	.288**	.367**	.377**	.440**
抑郁	.430**	.402**	.390**	.295**	.409**	.319**	.434**
焦虑	.388**	.400**	.430**	.311**	.381**	.389**	.448**
敌对	.423**	.426**	.426**	.274**	.366**	.415**	.450**
恐怖	.302**	.345**	.337**	.245**	.353**	.273**	.361**
偏执	.347**	.380**	.394**	.303**	.349**	.385**	.414**
精神病性	.401**	.369**	.411**	.272**	.403**	.346**	.424**
其他	.325**	.341**	.401**	.247**	.302**	.360**	.391**

总体得分在 0.01 水平（双侧）上显著正相关。

四 综合讨论

（一）高职生应激与心理症状在不同人口统计学变量上的差异探讨

1. 高职生应激在不同的人口统计学变量上的差异探讨。从高职生应激事件的各个维度得分来看，人际关系维度上的得分最高，其次是丧失、学习压力、健康适应等，这些方面对大学生影响较大。这与樊富珉、李伟（2000）^[3]、车文博等

(2003)^[4]的研究结果基本一致。

从性别来看,高职女生比男生应激反应更强烈。究其原因,可能与男女性别的个性特点不同有一定关系:在人际交往中,女生更多地表现出羞涩、嫉妒、猜疑、社交惶恐等,这与女生心思细腻、敏感分不开,从而造成了更多的人际交往困扰。

从年级来看,大二高职生在各维度及总分上的得分均小于大一和大三,表明大二学生经历的应激事件相对较少而大一大三经历得相对较多。这可能是因为大一新生面对适应新环境的问题,如对新的学习方式、人际关系、经济和时间的独立管理都缺乏能力与经验,而大三学生即将离开校园踏入社会,感情问题、择业就业问题时刻困扰着他们。

在是否为独生子女、家庭所在地和专业性质这三个人口统计学变量上,应激各维度及总体得分均不存在显著差异。

2. 高职生心理症状在不同的人口统计学变量上的差异探讨。从高职生心理症状各因子的得分来看,各因子的均值差距较小,且都在1.5-2.5之间,这表明被试感觉有症状,其严重程度为轻到中度。这与安莉娟等(2002)^[5]、李启松(2005)^[6]的调查研究结果相似。其中得分较低的是躯体化因子($M = 19.32$),较高的是强迫症因子($M = 22.08$)。这可能是因为来到一个新的环境、独立的生活、学习方式的转变、恋爱与情感的困扰、寝室关系与朋友关系,再加上就业现状,这些问题始终困扰着新一代的高职生。

从性别来看,高职女生在强迫症、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖以及总体得分上都高于男生。这可能有多方面原因:一、可能是因为家长受传统的男女不平等观念影响,在家庭教育中对待男孩女孩的态度和方式不同,对男孩更多采用关爱等积极的教育行为,对女孩更多采用斥责等消极教育行为。二、可能是因为职业院校注重动手动脑的实际性操作,大多数女生这方面能力比男生稍差,因而在学习中可能更多体验到失败带来的消极负性情绪。三、可能是因为高职院校中男生普遍多于女生,加之他们都处在青春期,女生往往较男生成熟更早,与此相应,恋爱问题更多地困扰着女生。再者,不少职业有性别歧视和限制,更加重了女生的心理负担。

从专业性质来看,不同专业类别的高职生只在恐怖这个因子上存在显著差异,文科生的得分大于

理科生。这可能是因为文科生形象思维强、情感丰富、心思细腻、体验深刻,因而在日常生活中会更常体会到恐怖情绪。

从年级来看,不同年级的高职生在强迫症、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖六个因子以及总体得分上存在显著差异。这可能是因为不同年级学生的阶段性任务不同。大一主要是适应不良问题,因此在SCL-90各因子及总体得分都很高。而大二心理健康状况相对较好,主要是因为他们已经逐渐适应了大学的生活和学习,择业就业等困扰暂时还不会对他们影响太大。大三时,由于即将面临的职业选择和就业压力,使他们在强迫症和焦虑两个因子上的得分显著高于大二的学生。

从家庭所在地、专业性质和是否为独生子女变量来看,心理健康及其各维度(专业性质变量上恐怖因子除外)都不存在显著差异,这与黄希庭(1999)^[7]、樊富珉,王建中(2001)^[8]的调查研究结果相似。

(二) 高职生应激与心理健康的关系及启示

本研究结果显示,应激各维度及总体得分与心理健康各因子及总体得分呈显著正相关,两变量总分之间的斯皮尔曼等级相关系数高达51.6%。这表明,高职生在日常生活中遭遇人际关系紧张、学习压力、亲人死亡以及适应困难等挫折时,不能很好地进行自我调节,因而易处于应激状态,这种应激状态若长时间地得不到解决,易引发个体出现与以上压力事件相应的不同程度的心理症状。因此,本研究结果启示我们:高职生心理问题的出现,其中一个很重要的原因是他们缺乏应对日常生活事件的心理调节能力而出现应激状态,因此,通过有针对性的心理辅导,切实提高高职生应对日常生活事件的心理调节能力,减少他们的应激状态及出现心理症状的几率,以切实提高高职生的心理健康水平。

五 研究结论

1. 高职生的应激、心理健康及其个别维度、因子在某些人口统计学变量上表现出显著性差异。

2. 高职生应激各维度及总体得分与心理健康各因子及总体得分呈显著正相关。

[参考文献]

- [1] 车文博. 心理咨询百科全书[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1995: 465. (下转第81页)

- 学版, 2012 (3): 128 - 132.
- 2013 (7): 75 - 77.
- [3] 陈熙涵, 郑文丰. 碎片化阅读: 文字变“轻”内涵变“浅” [N]. 民主与法制时报, 2013 - 03 - 04 (6).
- (责任编辑: 上官林武)
- [4] 颜格. “微”阅读“伪”阅读? [J]. 上海信息化,

Negative Influence of New Media Application on University Students' Writing and Its Countermeasures

RONG Yuan-yuan

(Teacher Education College, Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: The popular application of new media has resulted in the fragmentation of people's reading and writing as well, which exerts a negative influence on university students' traditional writing. The influence is well reflected by students' amused attitude towards writing, loose writing structure and weakened writing ability. To eliminate the negative influence, teachers are supposed to guide students to intensify the traditional reading, to consider the features of new media, and to improve traditional writing instructions and add new media writing simultaneously.

Key words: new media; fragmentation; university students; writing

(上接第 24 页)

- [2] 阮振杰. 探索高职生心理健康教育的途径与方法 [J]. 广西民族师范学院学报, 2010, 27 (6): 133 - 135.
- [6] 李启松. 对高职学生心理健康状况的初步研究 [J]. 三门峡职业技术学院报, 2005, 4 (2): 57 - 59.
- [3] 樊富珉, 李伟. 大学生心理压力及应对方式 [J]. 青年研究, 2000 (6): 40 - 45.
- [7] 黄希庭, 郑涌. 当代中国大学生心理特点与教育 [M]. 上海: 上海教育出版社, 1999: 296.
- [4] 车文博, 张林, 黄冬梅, 张旭东. 大学生心理压力感基本特点的调查研究 [J]. 应用心理学, 2003, 9 (3): 3 - 9.
- [8] 樊富珉, 王建中. 北京大学生心理素质及心理健康研究 [J]. 清华大学教育研究, 2001 (4): 26 - 32.
- [5] 安莉娟, 王欣. 石家庄市大学生心理健康状况与父亲教养方式的相关性研究 [J]. 中国学校卫生, 2002, 23 (5): 522 - 523.
- (责任编辑: 上官林武)

Stress and Mental Health of Vocational College Students

Ji Huan-qi

(Jiangxi Science & Technology Normal University, Nanchang 330013, China)

Abstract: The study adopted Adolescent Self-Rating Life Events Check List (ASLEC) and Self-reporting Inventory (SCL-90) to examine 290 vocational college students in the above mentioned two aspects, with the focus on the differences in some demographic variables like gender, whether or not the only child, home location, grade and so on; in addition, the relationship between stress and mental health is treated with correlation analysis and regression analysis. The results show that the general situations of the stress and mental health of the subjects show notable differences in some demographic variables; for some dimensions of stress and some factors of mental health, the differences are more significant; the scores in the various dimensions of stress correlate to a notable extent with those in the various factors of mental health of the subjects.

Key words: vocational college students; stress; mental health