

西南大學

本科畢業論文（設計）

大學生心理健康狀況調查及與健全人格的相關性研究

學 院                     心理學部                    

專 業                     應用心理學（輔修）                    

年 級                     2019 秋季班                    

學 號                     222018321212058                    

姓 名                     朱一帆                    

指 導 教 師                     王衛紅                    

2022 年 1 月

# 目 录

摘 要 .....	1
Abstract .....	1
1 研究问题和意义 .....	3
1.1 心理健康 .....	3
1.2 健全人格 .....	3
2 研究方法和过程 .....	4
2.1 研究工具 .....	4
2.1.1 心理健康状况调查——SCL-90 .....	4
2.1.2 大学生健全人格量表 .....	4
2.2 研究对象和程序 .....	5
2.3 研究方法 .....	6
3 调查结果分析 .....	7
3.1 心理健康状况总览 .....	7
3.2 阳性检出率及其分布 .....	7
3.2.1 阳性检出分布的性别差异 .....	8
3.2.2 阳性检出分布的年级差异 .....	8
3.2.3 阳性检出分布的专业类别差异 .....	8
3.2.4 阳性检出分布的学校所在区域差异 .....	9
3.2.5 阳性检出分布的出生区域差异 .....	9
3.3 中度以上心理问题的检出 .....	9
3.4 特殊群体的心理健康状况差异 .....	9
3.5 健全人格结果总览 .....	11
3.6 心理健康因子与健全人格因子的相关性分析 .....	11
3.7 心理健康调查访谈 .....	12
3.7.1 访谈提纲 .....	12
3.7.2 访谈总结 .....	13
4 调查结果总结与讨论 .....	14
4.1 调查小结 .....	14

4.2 研究调查的不足 .....	14
4.3 解决心理健康问题的对策 .....	15
4.3.1 社会层面 .....	15
4.3.2 家庭层面 .....	15
4.3.3 高校层面 .....	16
4.3.4 个人层面 .....	16
4.4 结语 .....	16
参考文献 .....	17
致 谢 .....	18
附录一 调查问卷 .....	19
附录二 访谈对话实录 .....	24

# 大学生心理健康状况调查及与健全人格的相关性研究

朱一帆

西南大学心理学部，重庆 400715

**摘要:**使用症状自评量表 SCL-90 和大学生健全人格量表随机抽取得到 244 份有效问卷,并利用 SPSS Statistic 23 对所收集到的数据进行描述性统计、卡方检验、t 检验和方差分析。结果显示, SCL-90 总体均分为 58.30 分,标准差为 52.88 分,各个因子的平均分未超过 1.00 分,未达到阳性筛选标准。西南大学校内的心理健康水平优于其他网络问卷。不同的专业类别、学校所在区域和出生区域对于心理健康阳性检出率有一定的影响。同时,是否是单亲家庭、不同的成长监护者、不同的家庭吵架频率,对于心理健康的水平有一定影响。大学生健全人格量表总分均分为 185.95 分,标准差为 30.39 分,略低于文献值水平。通过对 SCL-90 因子和健全人格因子进行相关性分析,发现健全人格因子与 SCL-90 因子存在着非常显著的中度负相关性,即心理状况更好的学生,也在健全人格的各维度上表现更优,反之亦然。最后通过对两位同学的访谈以及查阅相关文献,总结出了解决大学生心理问题,提升健全人格品质的一些建议。

**关键词:**大学生;心理健康;健全人格

## Investigation of the Mental Health Status of College Students and its Correlation with Sound Personality

ZHU Yifan

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715, PR China

**Abstract:** The SCL-90 and College Students Sound Personality Scale randomly sampled 244 valid questionnaires and used SPSS Statistic 23 to perform descriptive statistics, chi-square tests, t-tests, and Analysis of Variance on the collected data. The results showed that the overall average score of SCL-90 was 58.30 points, the standard deviation was 52.88 points, and the average score of each factor did not exceed 1.00 points, which did not meet the positive screening criteria. Mental health levels within Southwestern University are superior to other online questionnaires. Different major categories, school areas, and birth areas have an impact on the rate

of positive mental health detection. At the same time, whether it is a single-parent family, different growth guardians, and different frequency of family quarrels has a certain impact on the level of mental health. The average score of the College Student's Sound Personality Scale is 185.95 points, and the standard deviation is 30.39 points, which is slightly lower than the level of literature value. Through the correlation analysis of SCL-90 factor and sound personality factor, it is found that there is a very significant moderate negative correlation between healthy personality factor and SCL-90 factor, that is, students with better psychological conditions also perform better in all dimensions of sound personality, and vice versa. Finally, through the interviews with the two students and the review of relevant literature, some suggestions for solving the psychological problems of college students and improving the quality of sound personality were summarized.

**Key Words:** college students; mental health; sound personality

# 1 研究问题和意义

随着时代的不断进步，社会也在发生着翻天覆地的变化。正处于不断探索和适应社会变革的大学生们，为了满足新时代的需求，在不断提升自我的同时也面临着诸多心理压力。因此为了剖学生各种心理的成因，缓解学生的心理压力，解决学生的心理问题，对学生的心理健康进行调查显得尤为重要。本研究主要着眼于大学生的心理健康方面，主要是为了观察当代学生的心理健康状况，了解存在的心理问题，并寻找诱因和解决方案，促进学生形成健康的心理状态，培养健全人格。

## 1.1 心理健康

目前，不同文化对心理健康概念的定义存在差异，同时也缺乏精准的定义。一般认为，心理健康（Mental Health）指的是人的心理与行为的协调、和谐，以及适应职业要求和社会准则的一种良性状态<sup>[1]</sup>。这是一种积极丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病<sup>[2]</sup>。对于大学生的心理研究，美国阿默斯特学院（Amherst College）于 1861 年提供了第一个学生健康服务。在 50 年后的 1910 年，美国普林斯顿大学（Princeton University）建立了第一个心理健康服务中心。当时，学校聘请了一名精神科医生来帮助学生个性发展。在 1920 年美国学生健康协会（American Student Health Association）的年度会议上，心理卫生（Mental Hygiene）被确定为大学校园帮助学生发挥最大潜力的关键。美国大学健康协会（American College Health Association）于 1957 年成立了心理健康部门，来提供专业的心理健康服务，并且现在在大多数学院和大学都制定了与其学生人数相称的心理健康咨询项目<sup>[3]</sup>。

## 1.2 健全人格

蔡元培先生指出，“健全人格”是个体的全面发展，并将其分为体育、智育、德育和美育，这四育都很重要，不能放松<sup>[4]</sup>。Peterson 和 Seligman 按照特质理论绘制了积极人格（Positive Individualism）力量的量表，描述了人格潜在的力量（创造力、诚实、善于交际等 24 种）和美德（睿智、自律、勇敢等 6 种）<sup>[5]</sup>。具有健全的人格有助于学生适应急剧变化的社会，并有效地为社会服务。时代的变革必然产生层出不穷的新观念、新事物，健全的人格是人们主动、积极地调节自我适应转变的根本保证。作为跨世纪的青年一代，为适应社会发展的急剧变化，必须具有健全的人格。从这个意义上讲，重视学生人格教育，实质上是一项具有战略意义的新的“希望工程”<sup>[6]</sup>。本研究也将通过研究学生的健全人格的各个维度与心理健康的关系，来判断心理健康对与健全人格的各个方面是否有显著帮助。

## 2 研究方法和过程

### 2.1 研究工具

#### 2.1.1 心理健康状况调查——SCL-90

目前，高校大学生心理健康状况调查主要采用调查问卷法，绝大多数使用症状自评量表 SCL-90 问卷（Symptom Checklist 90, SCL-90）进行施测<sup>[7-10]</sup>。该量表共有 90 个项目，使用 10 个因子反映 10 个方面的心理症状，采用 0~4 级评分。根据研究，此量表的同质性信度为 0.97，在正常人群中有很好的信度和效度<sup>[11]</sup>。该量表的因子结构如下表 2.1 所示。

表 2.1 SCL-90 的因子结构  
Table 2.1 Factor Structure of SCL-90

因子名称	因子解释	对应题项
躯体化 F1	主要反映主观的躯体不适感	1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56 和 58
强迫症状 F2	与临床强迫症表现的症状、定义基本相同	3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55 和 65
人际关系敏感 F3	主要反映人际关系障碍，如不自在感、自卑感，尤其是与他人比较时更突出	6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69 和 73
抑郁 F4	指临床上已与症状群相联系的广泛概念	5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71 和 79
焦虑 F5	指临床上明显与焦虑症状群相联系的症状及体验	2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80 和 86
敌对 F6	主要从思维、情感以及行为来反映被试者的敌对表现	11, 24, 63, 67, 74 和 81
恐怖 F7	与传统的恐怖状态或广场恐怖所反映的内容基本一致，也包括社交恐怖的项目	13, 25, 47, 50, 70, 75 和 82
偏执 F8	主要指思维方面，如投射思维、猜疑、妄想等	8, 18, 43, 68, 76 和 83
精神病性 F9	主要反映精神分裂症状，如幻听、思维播散、被控制感等	7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88 和 90
其他 F10	主要反映睡眠以及饮食情况	19, 44, 59, 60, 64, 66 及 89

#### 2.1.2 大学生健全人格量表

对于健全人格方面的调查，主要根据邓苗会编制的《大学生健全人格量表》来测量健全人格的相关维度<sup>[12]</sup>。根据作者测量数据，该量表的 Cronbach's Alpha 系数为 0.902，分半信度为 0.888，各因素的 $\alpha$ 系数和分半信度分别在 0.659~0.939 和 0.632~0.896 之间。根据学者研究，系数达到 0.8~0.9 时说明该量表信度非常好。同时，根据作者的效度检测，各题项与总分的相关在 0.361~0.598 之间，并且均在 0.05 的水平上显著，内部一致性效度良好<sup>[12]</sup>。该量表共 52 个题项（原有 85 个题项，所有编号均按照 85 题项顺序编号），有 7 个因子，采用 1~5 级评分。其中共有反向题 11 道，题号为 10、16、21、24、27、41、43、47、48、

55 和 73，计算结果时上述题项均反向计分。各个因子的结构如下表 2.2 所示。

表 2.2 大学生健全人格量表因子结构

Table 2.2 Factor Structure of the Positive Individualism Scale for University Students

因子名称	因子解释	对应题项（85 题版）
自主性 A1	主要涉及大学生信念、人生目标和适应环境方面的问题	11, 17, 25, 41, 43, 49, 50, 53, 55, 62, 70, 73 和 82
创新性 A2	主要涵盖创新能力方面的问题	59, 77, 78, 79, 80, 81 和 85
乐学性 A3	主要涉及爱学、乐学方面的问题	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10 和 12
情绪和谐性 A4	主要涉及情绪的稳定和面对困难时的态度	32, 58, 60, 63, 68, 69, 74, 75, 76 和 83
人际融洽性 A5	主要涉及人际关系和交流方式方面的问题	33, 34, 35, 36, 37, 38 和 40
目标性 A6	主要涉及对未来规划的问题	16, 47 和 48
自我悦纳性 A7	主要涉及大学生对自我的接纳问题	21, 24 和 27

本调查将两个量表合并使用，调查问卷内容详见文末。

## 2.2 研究对象和程序

首先在西南大学校内采用随机抽样的方式抽取本科生及研究生，让随机抽取的对象在指导下填写纸质问卷。共发放 80 份问卷，回收 71 份。另外，对西南大学校外采用网络调查方式发放问卷，采用各种社交手段发放，共回收问卷 190 份。

接下来对问卷进行筛选。如问卷符合以下任意一条标准，则该问卷作废：

- (1) 回答时长低于 200 秒的，经人工复核后属于无效问卷的（仅针对网络问卷）；
- (2) 回答选项完全单一，反向题选项与正向题选项无法区分的；
- (3) 回答选项为规律性作答的；
- (4) 回答缺失过多的。

经过筛选后，最后得到西南大学校内有效问卷 66 份，网络有效问卷 178 份，总计 244 份。分开统计只是为了比较二者的心理健康和健全人格是否有差异，在分析心理健康和健全人格的关系时，再将两部分数据合并分析。基本信息栏中，由于部分选项样本分布较少，因此将年级的大学一、二、三年级合并为大学非毕业年级；将专业类别的文学类改名为人文社科类；将理科类、工科类、农学类和医学类合并为理工农医类。样本分布情况，如表 2.3 所示。

表 2.3 样本分布情况和比例  
Table 2.3 Distribution and Proportion of the Sample

		网络问卷		校内问卷		合计	
		N	%	N	%	N	%
性别	男	58	32.6%	25	37.9%	83	34.0%
	女	120	67.4%	41	62.1%	161	66.0%
年级	大学非毕业年级	64	36.0%	33	50.0%	97	39.8%
	大学毕业年级	91	51.1%	23	34.8%	114	46.7%
	研究生及以上	23	12.9%	10	15.2%	33	13.5%
专业类别	人文社科类	88	49.4%	3	4.5%	91	37.3%
	理工农医类	78	43.8%	63	95.5%	141	57.8%
	其他	12	6.7%	0	0.0%	12	4.9%
学校所在区域	华北	45	25.3%	/	/	45	18.4%
	华中	11	6.2%	/	/	11	4.5%
	华南	17	9.6%	/	/	17	7.0%
	华东	32	18.0%	/	/	32	13.1%
	东北	6	3.4%	/	/	6	2.5%
	西北	5	2.8%	/	/	5	2.0%
	西南	52	29.2%	/	/	118	48.4%
	港澳台及海外	10	5.6%	/	/	10	4.1%
家庭背景	农村	45	25.3%	37	56.1%	82	33.6%
	城镇	133	74.7%	29	43.9%	162	66.4%
出生区域	华北	13	7.3%	4	6.1%	17	7.0%
	华中	26	14.6%	9	13.6%	35	14.3%
	华南	17	9.6%	5	7.6%	22	9.0%
	华东	20	11.2%	5	7.6%	25	10.2%
	东北	12	6.7%	4	6.1%	16	6.6%
	西北	16	9.0%	5	7.6%	21	8.6%
	西南	74	41.6%	34	51.5%	108	44.3%
	港澳台及海外	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
是否单亲家庭	是	17	9.6%	11	16.7%	28	11.5%
	否	161	90.4%	55	83.3%	216	88.5%
成长监护者	父母	154	86.5%	52	78.8%	206	84.4%
	单亲	14	7.9%	6	9.1%	20	8.2%
	爷爷奶奶/外公外婆	9	5.1%	7	10.6%	16	6.6%
	其他	1	0.6%	1	1.5%	2	0.8%
父母吵架频率	基本没有	95	53.4%	37	56.1%	132	54.1%
	一周两次以下	70	39.3%	22	33.3%	92	37.7%
	一周 3-4 次	10	5.6%	5	7.6%	15	6.1%
	一个月 10 次以上	3	1.7%	2	3.0%	5	2.0%

注：由于校内问卷的学校所在区域均为西南，表中以“/”代替。

## 2.3 研究方法

本次调查，采用文献研究法、问卷调查法、访谈法和统计分析法，分析大学生心理健康现状，以及研究心理健康是否与健全人格存在联系。

### 3 调查结果分析

#### 3.1 心理健康状况总览

由调查结果可知，所调查对象的心理状态较良好，校内均分为 48.53，标准差为 43.27；网络调查均分为 61.93，标准差为 55.70。按照全国的常模标准，总分超过 70 分时或者任一因子分超过 1 分考虑筛选阳性<sup>[13]</sup>，因此西南大学校内未达到阳性筛选标准，而网络调查中因子 F2（强迫症状）超过 1 分，考虑筛选阳性。对比西南大学数据和网络调查数据进行方差分析，因子 F3（人际关系敏感）、因子 F4（抑郁）存在非常显著的差异（ $P < 0.01$ ），在因子 F6（敌对）、因子 F8（偏执）、因子 F9（精神病性）和总分上存在显著差异（ $P < 0.05$ ），均为西南大学校内均分低于网络均分。总体上看，按严重性程度从大到小排序，最严重的三种因子为强迫症状、人际关系敏感和抑郁。分数概况如表 3.1 所示。

表 3.1 SCL-90 总体分数概况<sup>[13]</sup>

Table 3.1 Results of the Total Points of SCL-90

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	总分
网络	.44	1.04	.88	.85	.57	.61	.47	.62	.62	.60	61.93
	± .51	± .74	± .77	± .78	± .64	± .71	± .60	± .68	± .70	± .67	± 55.70
M±SD 校内	.41	.89	.60	.60	.49	.41	.39	.43	.43	.56	48.53
	± .46	± .64	± .59	± .56	± .58	± .49	± .50	± .49	± .48	± .55	± 43.27
总体	.42	.99	.80	.78	.55	.56	.45	.57	.57	.59	58.30
	± .50	± .71	± .74	± .74	± .62	± .66	± .57	± .64	± .65	± .64	± 52.88
F	.137	2.011	7.191**	5.606**	.757	4.459*	.791	4.305*	3.902*	.225	3.117*

注：\*表示  $P < 0.05$ ，\*\*表示  $P < 0.01$ 。

#### 3.2 阳性检出率及其分布

根据全国常模，当 SCL-90 的总分超过 70 分，或者呈现阳性的项目数超过 43 项，或者任一因子分超过 1 分的，考虑筛选为阳性<sup>[14]</sup>。依照该标准将阳性进行检出，检出阳性人数共 132 人，占比 54.1%。并按照性别、年级、专业类别、学校所在区域和出生区域使用 SPSS 23 进行卡方检验计算皮尔逊 $\chi^2$ ，结果如表 3.2 和表 3.3 所示。

表 3.2 阳性检出分布（性别和年级）<sup>[14]</sup>

Table 3.2 Distribution of Positive Detection (Sex and Grade)

	性别				$\chi^2$	年级						$\chi^2$
	男		女			非毕业年级		毕业年级		研究生及以上		
	N	%	N	%		N	%	N	%	N	%	
F1	11	34.40%	21	65.60%	.002	14	43.80%	15	46.90%	3	9.40%	.617
F2	32	28.10%	82	71.90%	3.371	49	43.00%	51	44.70%	14	12.30%	.986
F3	23	27.40%	61	72.60%	2.513	34	40.50%	41	48.80%	9	10.70%	.884
F4	21	27.30%	56	72.70%	2.279	31	40.30%	36	46.80%	10	13.00%	.031
F5	13	26.50%	36	73.50%	1.531	20	40.80%	24	49.00%	5	10.20%	.584

	性别				$\chi^2$	年级						$\chi^2$
	男		女			非毕业年级		毕业年级		研究生及以上		
	N	%	N	%		N	%	N	%	N	%	
F6	17	34.70%	32	65.30%	.013	22	44.90%	21	42.90%	6	12.20%	.678
F7	11	25.00%	33	75.00%	1.944	22	50.00%	17	38.60%	5	11.40%	2.354
F8	15	26.30%	42	73.70%	1.965	25	43.90%	25	43.90%	7	12.30%	.531
F9	17	31.50%	37	68.50%	.199	26	48.10%	25	46.30%	3	5.60%	4.488
F10	17	30.40%	39	69.60%	.434	21	37.50%	30	53.60%	5	8.90%	1.958
总分	22	28.90%	54	71.10%	1.264	31	40.80%	36	47.40%	9	11.80%	.271

注：\*表示  $P < 0.05$ ，\*\*表示  $P < 0.01$ 。

### 3.2.1 阳性检出分布的性别差异

在男性中，共筛选出阳性 38 人，约占总人数的 15.57%，约占男性总人数的 45.78%；在女性中，共筛选出阳性 94 人，约占总人数的 38.52%，约占女性总人数的 58.39%；男性和女性在各个分因子和总分上呈阳性的人数占比差别均不显著。

### 3.2.2 阳性检出分布的年级差异

在非毕业年级中，共筛选出阳性 56 人，约占非毕业年级人数的 57.73%；在毕业年级中，共筛选出阳性 59 人，约占毕业年级人数的 51.75%；研究生及以上中，共筛选出阳性 17 人，约占研究生及以上人数的 51.52%。各个年级呈阳性人数占比在各个因子上差异不显著。

表 3.3 阳性检出分布（专业类别、学校所在区域和出生区域）<sup>[23]</sup>

Table 3.3 Distribution of Positive Detection (Major Category, School Area, and Birth Area)

	专业类别						$\chi^2$	学校所在区域 $\chi^2$	出生区域 $\chi^2$
	人文社科类		理工农医类		其他				
	人数	占比%	人数	占比%	人数	占比%			
F1	13	40.60%	17	53.10%	2	6.30%	0.381	4.954	6.317
F2	52	45.60%	57	50.00%	5	4.40%	6.339*	10.435	3.844
F3	40	47.60%	40	47.60%	4	4.80%	5.959	11.527	11.460
F4	38	49.40%	36	46.80%	3	3.90%	6.993*	7.803	18.680**
F5	24	49.00%	23	46.90%	2	4.10%	3.580	3.824	8.067
F6	24	49.00%	23	46.90%	2	4.10%	3.580	13.320	13.699*
F7	19	43.20%	24	54.50%	1	2.30%	1.360	11.923	6.722
F8	27	47.40%	28	49.10%	2	3.50%	3.290	16.631*	7.313
F9	27	50.00%	25	46.30%	2	3.70%	4.794	19.688**	12.563*
F10	26	46.40%	27	48.20%	3	5.40%	2.807	6.461	17.877**
总分	35	46.10%	38	50.00%	3	3.90%	3.640	10.467	7.752

注：\*表示  $P < 0.05$ ，\*\*表示  $P < 0.01$ 。

### 3.2.3 阳性检出分布的专业类别差异

在人文社科类中，共筛选出阳性 58 人，约占人文社科类人数的 63.74%；在理工农医类中，共筛选出阳性 68 人，约占理工农医类人数的 48.23%；在其他类中，共筛选出阳性 6 人，约占其他类人数的 50.00%。各个年级呈阳性人数占比在因子 F2（强迫症状）、F4（抑

郁)方面差异显著 ( $\chi^2 = 6.339, P < 0.05; \chi^2 = 6.993, P < 0.05$ )。

### 3.2.4 阳性检出分布的学校所在区域差异

根据不同的学校区域,阳性检出人数的占比在因子 F8(偏执)方面差异显著 ( $\chi^2 = 16.631, P < 0.05$ );在因子 F9(精神病性)方面差异非常显著 ( $\chi^2 = 19.688, P < 0.01$ )。

### 3.2.5 阳性检出分布的出生区域差异

根据不同的出生区域,阳性检出人数的占比在因子 F6(敌对)方面、F9(精神病性)方面差异显著 ( $\chi^2 = 13.699, P < 0.05; \chi^2 = 12.563, P < 0.05$ );在因子 F4(抑郁)方面、F10(其他)方面差异非常显著 ( $\chi^2 = 18.680, P < 0.01; \chi^2 = 17.877, P < 0.01$ )。

通过以上分析,可以看出被调查者大部分被检出阳性。阳性率在性别、年级类别中差异不明显,但在专业类别、学校所在区域和出生区域中,有个别因子的阳性率存在显著差异。阳性检出率最高的三个因子分别为强迫症状、人际关系敏感和抑郁。

## 3.3 中度以上心理问题的检出

按照筛选标准,当有任一项因子分超过 2 分,则表示可能存在中度以上的心理问题。根据统计数据,有 45 人被检测出可能有中度以上的心理问题,占总人数的 18.44%。其中男生有 12 人,占男生总数的 14.5%;女生有 33 人,占女生总数的 20.5%;非毕业年级有 20 人,占非毕业年级总人数的 20.6%,毕业年级有 21 人,占毕业年级总人数的 18.4%,研究生及以上有 4 人,占研究生及以上总人数的 12.1%;人文社科类有 20 人,占人文社科类总人数的 22.0%,理工农医类有 22 人,占理工农医类总人数的 15.6%,其他类有 3 人,占其他类总人数的 25.0%。各个因子检测出中度以上的人数和比例见表 3.4。检出率最高的三个因子分别为强迫症状、抑郁和人际关系敏感。

表 3.4 中度以上心理问题检出人数及比例

Table 3.4 The Number and Proportion Detected with Serious Psychological Problems

F1 中度		F2 中度		F3 中度		F4 中度		F5 中度		F6 中度		F7 中度		F8 中度		F9 中度		F10 中度	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
6	2.50	23	9.40	19	7.80	22	9.00	10	4.10	12	4.90	8	3.30	9	3.70	12	4.90	11	4.50

## 3.4 特殊群体的心理健康状况差异

随着高校大学生的心理问题不断受到关注,发现原生家庭以及个人性格是导致学生心理受挫的主要原因<sup>[4]</sup>。在调查者正式填写问卷前收集了是否特殊群体的信息,包含是否单亲家庭、成长监护者以及父母吵架频率等信息,来研究这些因素是否会对大学生的心理健康产生影响。

在研究是否单亲家庭因素时,对该因素进行 t 检验。观察到单亲家庭的各个因素得分均高于非单亲家庭,表示非单亲家庭的心理状况略好于单亲家庭,除了其他维度以外,差异

并不显著。各因子得分均分和方差以及 t 检验值见表 3.5 所示。

表 3.5 是否单亲家庭对学生心理健康水平的影响 (M ± SD) [21]

Table 3.5 The Impact of Single-parent Families on Students' Mental Health

	是	否	t
F1	.4554 ± .553	.4263 ± .489	.291
F2	1.1357 ± .686	.9792 ± .717	1.092
F3	.9762 ± .738	.7803 ± .736	1.325
F4	.8846 ± .746	.7660 ± .736	.801
F5	.7464 ± .643	.5236 ± .614	1.797
F6	.6488 ± .732	.5432 ± .655	.792
F7	.6020 ± .700	.4253 ± .555	1.536
F8	.6548 ± .620	.5586 ± .639	.751
F9	.7036 ± .675	.5486 ± .648	1.185
F10	.8980 ± .707	.5529 ± .621	2.722**
总分	70.7857 ± 55.078	56.6852 ± 52.501	1.330

注：\*表示  $P < 0.05$ ，\*\*表示  $P < 0.01$ 。

接下来针对成长监护者因素进行方差分析。由于成长监护者为“其他”类别的人数较少，无实际统计意义，故剔除。其他研究发现，成长监护者为单亲的各因子平均分最高，总分筛选阳性，并且在因子 F2（强迫症状）、F3（人际关系敏感）和 F10（其他）上筛选阳性；成长监护者为父母或者爷爷奶奶/外公外婆组别的得分相差不大。对数据进行 F 检验，可以发现因子 F1（躯体化）、F3（人际关系敏感）受到不同成长监护者的影响非常显著 ( $P < 0.01$ )，F5（焦虑）、F8（偏执）和 F10（其他）受到不同成长监护者的影响显著 ( $P < 0.05$ )。各因子得分均分和方差以及 t 检验值见表 3.6 所示。

表 3.6 不同成长监护者对学生心理健康水平的影响 (M ± SD) [21]

Table 3.6 The Impact of Different Growth Guardians on Students' Mental Health

	父母	单亲	爷爷奶奶/外公外婆	F
F1	.4564 ± .032	.6208 ± .860	.3750 ± .340	1.508**
F2	.9835 ± .710	1.2200 ± .868	.9625 ± .552	1.080
F3	.7551 ± .685	1.2278 ± 1.041	.9514 ± .822	3.410**
F4	.7606 ± .725	.9731 ± .863	.8702 ± .742	1.194
F5	.5199 ± .589	.9400 ± .936	.4750 ± .384	3.111*
F6	.5332 ± .644	.7667 ± .873	.6042 ± .644	.855
F7	.4286 ± .560	.5929 ± .745	.5357 ± .538	1.030
F8	.5405 ± .604	.9083 ± .934	.5938 ± .513	2.627*
F9	.5325 ± .624	.8500 ± .859	.7125 ± .662	2.165
F10	.5520 ± .606	1.0143 ± .865	.6250 ± .610	3.445*
总分	56.0097 ± 50.724	83.5000 ± 74.057	61.5625 ± 44.973	2.108

注：\*表示  $P < 0.05$ ，\*\*表示  $P < 0.01$ 。

最后针对父母吵架频率进行方差分析。通过对调查收集的数据分析可知，随着吵架次数的增长，各个因子的得分也有所增长。当一周吵架次数为 3~4 次时，有一项因子筛选阳

性,且总分筛选阳性。当吵架次数达到一个月 10 次以上时,十项因子中有六项检出了阳性,总分筛选阳性,且在因子 F2(强迫症状)上十分接近中度以上心理问题的筛选标准。对该类别数据使用 SPSS 23 进行 F 检验,发现因子 F2 受父母吵架频率的影响非常显著( $P < 0.01$ ),F5(焦虑)受父母吵架频率的影响显著( $P < 0.05$ )。

表 3.7 父母吵架频率对学生心理健康水平的影响 ( $M \pm SD$ )<sup>[24]</sup>

Table 3.7 The Impact of Frequency of Parental Quarrels on Students' Mental Health

	基本没有	一周两次以下	一周 3~4 次	一个月 10 次以上	F
F1	.4141 ± .525	.4266 ± .427	.4889 ± .496	.7167 ± .865	.673
F2	.9947 ± .693	.9109 ± .686	1.2400 ± .760	1.9200 ± 1.023	3.950**
F3	.7559 ± .694	.8152 ± .743	.8519 ± .820	1.6667 ± 1.130	2.547
F4	.7477 ± .700	.7634 ± .769	.9385 ± .788	1.4462 ± .785	1.708
F5	.5129 ± .610	.5239 ± .541	.7533 ± .710	1.3600 ± 1.322	3.713*
F6	.5316 ± .664	.5580 ± .685	.7000 ± .640	.7000 ± .217	.371
F7	.4470 ± .587	.4317 ± .571	.4476 ± .540	.6571 ± .540	.242
F8	.5492 ± .610	.5525 ± .670	.6667 ± .570	1.1333 ± .767	1.501
F9	.5189 ± .610	.5728 ± .685	.7467 ± .685	.1600 ± .808	2.026
F10	.5985 ± .660	.5373 ± .551	.7413 ± .746	1.0857 ± 1.118	1.413
总分	56.1212 ± 51.496	56.5978 ± 52.266	70.2000 ± 56.904	111.6000 ± 72.314	2.080

注: \*表示  $P < 0.05$ , \*\*表示  $P < 0.01$ 。

### 3.5 健全人格结果总览

对大学生健全人格量表的结果使用 SPSS 23 进行统计分析,将各个因子的分数相加作为因子分,分数总和作为总分。参照作者文献中给出的普通大学生的得分均值,调查所得到的分数偏低。

表 3.8 健全人格量表总体分数概况

Table 3.8 Results of the Total Points of Positive Individualism Scale for University Students

		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	总分
本调	M	45.89	25.01	30.77	38.89	27.08	8.68	9.63	185.95
查	SD	7.99	5.54	6.87	6.76	4.74	2.85	2.82	30.39
文献	M	50.24	25.70	33.74	42.20	24.10	9.76	10.15	195.92
值	SD	8.28	4.90	4.73	4.97	3.44	2.40	12.16	22.90

### 3.6 心理健康因子与健全人格因子的相关性分析

在得到了所有被调查者的心理健康各因子分以及健全人格各因子分后,可以研究心理健康因子是否与健全人格因子存在相关性,以推出良好的心理健康状况对健全人格的培养是否有显著贡献。使用 SPSS 23 软件对计算出来的因子得分进行相关性分析,可以得到皮尔逊相关性系数矩阵。这里截取心理健康因子和健全人格因子的皮尔逊相关性系数,如表 3.9 所示。表格中纵列以 F 开头和“总”的字样,均表示 SCL-90 量表的因子和总分;横行以 A 开头和“总”的字样,均表示健全人格量表的因子和总分。

表 3.9 因子相关性矩阵（皮尔逊相关性系数）<sup>[2]</sup>

Table 3.9 Factor correlation matrix (Pearson Correlation Coefficient)

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	总
A1	-0.391**	-0.501**	-0.473**	-0.571**	-0.424**	-0.392**	-0.411**	-0.371**	-0.477**	-0.456**	-0.514**
A2	-0.228**	-0.320**	-0.270**	-0.371**	-0.228**	-0.236**	-0.273**	-0.163*	-0.281**	-0.237**	-0.305**
A3	-0.322**	-0.444**	-0.365**	-0.469**	-0.328**	-0.321**	-0.339**	-0.273**	-0.395**	-0.387**	-0.420**
A4	-0.349**	-0.366**	-0.360**	-0.485**	-0.355**	-0.403**	-0.357**	-0.317**	-0.404**	-0.372**	-0.427**
A5	-0.372**	-0.357**	-0.358**	-0.404**	-0.404**	-0.394**	-0.406**	-0.365**	-0.376**	-0.342**	-0.420**
A6	-0.249**	-0.365**	-0.342**	-0.387**	-0.296**	-0.268**	-0.245**	-0.253**	-0.316**	-0.250**	-0.347**
A7	-0.405**	-0.525**	-0.530**	-0.589**	-0.499**	-0.460**	-0.418**	-0.451**	-0.522**	-0.507**	-0.561**
总	-0.414**	-0.511**	-0.473**	-0.586**	-0.443**	-0.437**	-0.439**	-0.382**	-0.493**	-0.457**	-0.531**

注：\*表示  $P < 0.05$ ，\*\*表示  $P < 0.01$ 。表格中的阴影部分表示两个因素间存在中度以上的相关关系。

由上表可以看出，所有因子间（除去  $A2 \times F8$  因子）均存在非常显著的线性相关关系（ $P < 0.01$ ）。由于皮尔逊相关性系数均为负值，表示所有因子间均呈现负相关，当 SCL-90 因子得分较低时，健全人格因子得分较高，即当心理健康状态良好时，健全人格状态也处于良好的状态，反之亦然。一般认为，皮尔逊相关性系数绝对值  $|r|$  在 0.8 以上时存在强相关性， $|r|$  在 0.3 到 0.8 时有中度相关关系， $|r|$  在 0.3 以下表示存在弱相关关系。表格中的深色填充部分表示中度相关以上的关系。总体来看，心理健康各个因子均与健全人格各个因子存在中度相关关系。总分上看，两者皮尔逊相关系数为 -0.531，存在中度相关性。

### 3.7 心理健康调查访谈

#### 3.7.1 访谈提纲

##### （1）访谈目的

为探究当代大学生面临的一些心理现象问题，并寻找一些解决办法，在调查的末尾随机抽取了两位同学来进行访谈。

##### （2）访谈方式

网络电话访谈。

##### （3）访谈对象

① 同学 A，女，大学四年级，人文社科类。

SCL-90 量表各因子得分：F1 为 1.00，F2 为 1.70，F3 为 1.22，F4 为 1.08，F5 为 1.00，F6 为 1.00，F7 为 1.29，F8 为 1.00，F9 为 1.30，F10 为 1.57。总分为 109 分，阳性项目数为 75 个。各个因子分和总分达到阳性筛选标准。

大学生健全人格量表得分：A1 为 47，A2 为 23，A3 为 34，A4 为 32，A5 为 24，A6 为 10，A7 为 9，总分为 179。各个因子分与均分差别不大，总分略低于平均值。

② 同学 B，男，大学四年级，理工农医类。

SCL-90 量表各因子得分：F1 为 0.33，F2 为 0.80，F3 为 1.00，F4 为 0.54，F5 为 0.70，F6 为 0.50，F7 为 0.14，F8 为 1.17，F9 为 0.80，F10 为 0.71。总分为 59 分，阳性项目数为 45 个。有部分因子达到阳性筛选标准，总分不考虑筛选阳性。

大学生健全人格量表得分：A1 为 47，A2 为 26，A3 为 35，A4 为 42，A5 为 24，A6 为 11，A7 为 12，总分为 197。各个因子分与均分差别不大，总分略高于平均值。

#### (4) 提问提纲

- ① 最近你的生活总是能让你感到快乐吗？有哪些烦恼的事情，有哪些开心的事情？
- ② 当你感到不开心或者郁闷的时候怎么发泄？
- ③ 你对你的大学生活作何评价？
- ④ 大学中的成绩排名对你有影响吗？
- ⑤ 描述一下平时的学习状态？
- ⑥ 是否面临学业压力、升学压力或者就业压力？如何解决呢？

#### 3.7.2 访谈总结

根据访谈记录来看，在生活方面，两位同学对于目前的生活基本满意，并且能描述出最近的开心的事情和烦恼的事情。两位同学同为毕业生，都面临着毕业论文的压力；同时生活中也有朋友陪伴，感觉很快乐。

对于处理生活方面的不快乐，两位同学有各自的方法。同学甲会选择去做自己喜爱的事情，同学乙则是转移注意力。在学习方面，两位同学对于自己的校园生活也比较满意。对于同学甲，由于保研的缘故，学习成绩非常重要；而同学乙觉得过于关注学习成绩会给自己过多的压力，而选择将注意力放在更多的方面。

对于学习的状态，同学甲认为自己的学习和生活是分开的，二者互不干扰；同学乙则是找到适合自己的学习方法，让学习节奏能搭配上自己的生活节奏。

面对即将毕业的其他压力，同学甲选择不断提升自己的能力，让自己更有竞争力；同学乙选择能正确认清自己的定位，选择适合自己的道路，以减轻压力。

通过以上访谈，收集到了一些大学生对自己学习生活状态看法的信息，为后续提升大学生的心理健康状况和培养健全人格的建议的提出提供了重要帮助。

## 4 调查结果总结与讨论

### 4.1 调查小结

在本次调查研究中发现，西南大学校内的心理健康状况相较于其他数据较好，且总分在 95% 的程度上有显著差异。西南大学校内的各个因子得分也相比其他数据来说偏低，且在人际关系敏感维度、抑郁维度得分在 99% 的程度上有非常显著的差异。

在阳性检出率方面，检出阳性人数超过了半数。按性别来看，男生和女生在阳性检出率方面不存在显著性差异，但女生的阳性检出占比均较高。从不同年级的角度来看，不同年级的学生在各个因素上的阳性检出率并无显著差异。对于不同的专业，阳性检出率在强迫症状维度、抑郁维度在 95% 的程度存在显著差异。从学校所在地区的出发，偏执维度在 95% 的程度差异显著，精神病性在 99% 的程度差异显著。从不同的出生区域来看，抑郁维度、敌对维度、精神病性维度、其他维度上有显著差异。阳性检出率最高的三个因子分别为强迫症状、人际关系敏感和抑郁。

在中度以上心理问题检出中，存在中度以上心理问题的学生占样本总数的 18.44%，检出率最高的三个因子分别为强迫症状、抑郁和人际关系敏感。

对于不同群体的原生家庭环境调查方面，发现单亲家庭的平均心理健康水平低于非单亲家庭，且在强迫症状维度上平均分以及超过了阳性筛选标准。在其他维度（睡眠以及饮食情况）方面，在 99% 的程度差异显著。对于不同的成长监护者，成长监护者为单亲家庭的学生心理健康状况最差，成长监护者为爷爷奶奶或外公外婆的学生心理健康状况次之，成长监护者为父母的学生心理健康状况最好。成长监护者为单亲家庭的学生在强迫症状维度、人际关系敏感维度和其他维度的平均分已经超过了考虑筛选阳性的标准。同时，不同的成长监护者的学生的心理健康状况在躯体化、人际关系敏感、焦虑、偏执和其他维度上差异显著。最后观察家庭吵架频率的影响，发现随着吵架次数的增多，学生的心理健康状况更差，且当吵架频率达到一个月 10 次以上时，基本所有维度的得分和总分超过了筛选阳性标准，甚至在强迫症状维度非常接近于中度心理健康问题检出标准。不同吵架频率在强迫症状、焦虑维度差异显著。

根据健全人格量表收集到的数据分析，可以看出本次调查的样本健全人格得分略低于文献值。在对健全人格的各个维度和心理健康的各个维度做相关性分析时，发现所有因子间均存在着中度相关关系，且相关关系均在 99% 的程度显著。这表明，对于大学生而言，培养健全的人格对于心理健康状况的提升具有重要意义。

### 4.2 研究调查的不足

本次调查研究了大学生的心理健康状况以及与健全人格的关系，但由于一些方面的限制和个人能力的不足，还存在以下问题：

(1) 抽取的样本数量不足。本次调查持续一个月，线下调查通过与每名被试介绍调查流程、等待其作答等流程，耗时较多；同时网络问卷没有有效的指导，导致收集到一些作废的问卷。由于时间和个人能力的限制，没有获得更多有效的样本；

(2) 样本代表性不够。该调查首先抽取的是调查者周围的同学，同时校内的调查也是在操场、教室或图书馆进行抽取；网络调查也仅仅是依靠自身的人际关系而发散出去的，可能缺乏一定的代表性；

(3) 样本某些组别的人数太少。在统计学意义上，当样本数量越大时，越符合正态分布，一般认为数量到达 30 时为大样本。本次调查对人数过少的组别进行了合并，如年级组别等，但也存在部分组别在合并组后人数仍然过少，不能以此样本代替总体；同时某些组别的比例偏差过大，如性别比例，女生人数较于男生人数过多等。

### **4.3 解决心理健康问题的对策**

大学生的心理健康状况由各个方面不同的因素共同影响，因此相应的对策也需要从不同的层面出发。根据调查的结果、访谈的材料以及参考的其他论文，总结出以下的建议，旨在帮助大学生能够更好的适应大学生活，提升心理健康状况，培养健全人格。

#### **4.3.1 社会层面**

第一，重视大学生心理健康。随着社会不断进步发展，社会追求从物质追求层面转向精神追求层面，因此大学生的心理健康也越来越受重视。社会应加强心理健康服务质量，努力培养更多优秀的心理咨询师，为有需要的人们及时提供帮助。

第二，提供更多就业机会，尽力消除职业偏见。大学毕业生们均面临找工作的难题，不少热门的岗位存在着万里挑一的场面。同时因为社会对部分职业存在偏见，也造成了大学生不愿就业的情形。通过调查、访谈和其他材料得知，大学生面对就业问题时会产生过度焦虑，恐慌的情绪，对大学生的心理健康造成了影响<sup>[15]</sup>。

第三，确保各地区教育的平衡。高等教育资源的分配不均，也会使各个地区的高校教育质量参差不齐。加大对教育落后地区的投资，并因地制宜考虑高校自身的发展策略，做好教育本身的事业<sup>[16]</sup>。

#### **4.3.2 家庭层面**

第一，构建良好的家庭氛围。原生家庭的成长环境对于孩子人格、心理健康等因素有重要影响。父母既需要与孩子平等的交流，及时与孩子沟通，同时也要尊重孩子的独立性，

尊重其做出的决定。父母之间也需要进行良好的沟通交流，减少吵架的频率，尝试以开放的心态去高效解决问题。单亲家庭需要多关注孩子的成长状况，同样营造一个良好的生活氛围<sup>[17]</sup>。

第二，正确地进行家庭教育。家庭教育是孩子的第一课堂，对与健全人格的培养、正确三观的形成以及个人发展等起很大作用。在此过程中，帮助孩子树立正确的价值观，提升抗压、抗挫能力，对于未来的个人发展有帮助<sup>[18]</sup>。

### **4.3.3 高校层面**

高校需要加强对大学生的心理健康教育，大力开展积极心理学教育，增加相应的通识选修课程。完善相应心理咨询部门的建设，定期对大学生心理健康状态进行评估，丰富心理辅导方式，如建立数字化心理健康服务系统等。完善校园环境，如引进更先进教学设备、改善宿舍、食堂、运动场、图书馆等环境，让学生能够享受大学生活，从中获益。并与其他层面积极配合，营造学校、家庭、社会一体化的良好环境<sup>[19]</sup>。

### **4.3.4 个人层面**

第一，关心自己心理状况。大学生个人也应积极关注自己的心理健康状况，培养积极心理，沉着应对生活中存在的困难和挫折。如果遇到问题，积极向学校、心理咨询中心、朋友或家人求救，寻求相应的解决方案。

第二，养成健康的生活习惯。坚持锻炼身体，保证充足的活动，使自己更加精力充沛；合理安排计划，管理好自己的时间，不要浪费宝贵的时间，沉迷于网络等其他无意义的活动；保证充足睡眠及合理膳食，劳逸结合，安排好自己的生活秩序。

第三，培养自我积极意识。正确客观地认识自我，了解自己的真实水平，不要过多地贬低自己的价值，认为自己一事无成；也不可过于高傲，要虚心学习，努力接纳新事物和新知识。同时也要悦纳自我，尊重自己，接受自身的不足之处<sup>[20]</sup>。

## **4.4 结语**

心理健康可以促进学生全面发展健康的心理品质，是学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。而具有健全人格的学生对于心理健康的培养有很大帮助。作为新世纪的大学生，应该关注自身心理健康水平，追求健全人格的构建，以实现自身价值。

## 参考文献:

- [1] 张颖博,刘宝.高校大学生心理健康与心理灵活性的相关性研究[J].中国卫生统计,2019,36(02):252-254.
- [2] 姚树娇,杨艳杰.医学心理学[M].北京:人民卫生出版社,2018:1-3.
- [3] Kraft, David P. (2011). One Hundred Years of College Mental Health[J]. *JOURNAL OF AMERICAN COLLEGE HEALTH*, 59(06): 477-481.
- [4] 王列盈.蔡元培的美育思想与健全人格教育[J].湛江师范学院学报,2001,22(2):102~105.
- [5] Peterson C, Seliman M.E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*[M]. Oxford University Press.
- [6] 李丽娟,李花.积极心理学视域下贫困大学生人格健全教育模型构建[J].教育教学论坛,2019(21):35-37.
- [7] 周科慧.大学生心理健康状况的调查(Scl-90 量表)及对策分析[J].零陵学院学报,2005,26(1):180-182.
- [8] 陈顺森,陈春玉.近 20 年大学生心理健康状况的变迁[J].漳州师范学院学报(社会科学版),2011(2):96-101.
- [9] 陈飞.“95 后”女大学新生心理健康状况调查及对策[J].长春大学学报,2017,27(12):66-70.
- [10] 刘睿,景志敏,代湘云等.不同民族大学生心理健康状况与生活事件的关系[J].中国卫生统计,2015,32(1):99-100.
- [11] 陈树林,李凌江.SCL-90 信度效度检验和常模的再比较[J].中国神经精神疾病杂志,2003,29(5):323-327.
- [12] 邓苗会.大学生健全人格量表的初步编制[D].河北师范大学,2012.
- [13] 汪向东,王希林,马弘.心理卫生评定量表手册[M].中国心理卫生杂志(增订版),1999:35-45.
- [14] 王平风,吕洲超,周爱凤,胡佳.江西省高校大学生心理健康状况调查及对策研究[J].东华理工大学学报(社会科学版),2021,40(03):273-280.
- [15] 盛婉莹.聚焦:大学生就业心理压力[J].中国航班,2021(02):126-129.
- [16] 刘徐湘.中国西部高等教育跨越式发展的困境与对策[J].高教发展与评估,2019,35(05):1-7+16+113.
- [17] 王艳晨.关注孩子心理压力 营造和谐家庭氛围[J].学前教育,2021(20):9-10.
- [18] 许修芹.家庭教育中如何培养孩子的健康心理[J].当代家庭教育,2021(27):37-38.
- [19] 马仁娥.高校心理健康服务体系建设研究[J].漯河职业技术学院学报,2021,20(05):98-100.
- [20] 梁丽娜.新时代大学生健全人格培育研究[D].西北师范大学,2021.DOI:10.27410/d.cnki.gxbfu.2021.000924.

## 致谢：

假舆马者，非利足也，而致千里；假舟楫者，非能水也，而绝江河。

以此为契机，我踏上了辅修的学习之路。在变幻莫测的新纪元，我选择了计算机科学作为第一专业。在不断探索机器智能的时候，我对人类本身也存在着极大的兴趣。在这两年的辅修学习中，我从基础的普通心理学开始，继续学习了人格、社会心理、教育心理、变态心理等等内容。回望过去，在主修的任务已经很多的情况下，我还是能够挤出时间来完成辅修的学习，这些匆忙的时光也使我的大学生活过的非常充实。想起那些辅修考试前努力复习和背书的瞬间，不由得思绪万千。我相信所学习的这些内容，将会伴随我继续向前行进。我也会好好利用心理学知识继续去探究人工智能方面，以及生活的其他方面，去做那个“善假于物”的人。

在此辅修的学业也伴随着这篇论文的致谢进入尾声，但是我仍然要感谢那些对我不断前行中对我颇有帮助的人们。

首先感谢论文指导王卫红老师，能够抽出时间指导我的写作方向，回答我的各种疑问；同时也感谢各科心理学的老师们，愿意抽出宝贵的周末时间来给我们上课，收获颇多；其次是一直支持着我的其他老师、家人们和同学朋友们，并非常感谢以下人士对我的问卷传播提供重要帮助（按姓氏音序排序）：崔云森、邓邓老师（重庆新航道）、敬凌霄副教授、李佳盈、刘璇、潘婷老师（重庆立思辰留学）、解子倾、杨雨奇、余婧、赵晗宇、朱禹霏；同时也非常感激所有的问卷调查参与者们以及两位参与访谈的同学，为本次的调查提供了宝贵的数据；最后也感谢不断努力的自己（还是想感叹一句，发问卷真的好累），以及其他那些未被提到，但也一直帮助和支持着我的人们。以上种种，最终能够让我给我的大学辅修生涯交出一份完整的答卷。

今当远离，临此文涕零，不知所言。

## 附录一 调查问卷

编号：   A   .

同学，你好！

我是西南大学心理学部应用心理学（辅修）专业的毕业生，正在针对大学生心理健康状况进行调查并撰写毕业论文。非常感谢您参加本次心理状况调查。本调查为心理量表，共分为3部分，每个部分均有引导语，请在作答前认真阅读引导。作答项约为150项，耗时约10分钟，感谢您的配合。

### 第一部分 个人信息

引导语：本问卷为匿名调查，所有收集的资料仅作为数据统计使用，本人将会对您的信息严格保密。所有问题选项无优先级，无正确选项，请根据自身信息如实填写。请在适当的选项上标上对号“√”。

性别： 1. 男                    2. 女

年级： 1. 本科一年级 2. 本科二年级 3. 本科三年级 4. 本科四及毕业年级  
5. 研究生及以上

专业类别： 1. 文学类（文学、法学、哲学、教育学、经济学、历史学、管理学、艺术学）  
2. 理科类            3. 工科类            4. 农学类

家庭背景： 1. 农村                2. 城镇

出生区域： 1. 华北        2. 华中        3. 华南        4. 华东        5. 东北  
6. 西北        7. 西南        8. 港澳台及海外

单亲家庭： 1. 是                2. 否

成长监护者： 1. 父母            2. 单亲        3. 爷爷奶奶/外公外婆        4. 其他

父母吵架频率： 1. 基本没有    2. 一周两次以下    3. 一周3-4次    4. 一个月10次以上

您的联系方式\*： \_\_\_\_\_（选填，如果您愿意接受后期随机抽取访谈，请填入您的联系方式）

### 第二部分 症状自测量表（SCL-90）

引导语：以下表格中列出了有些人可能有的病痛或问题，共90条。请仔细阅读每一条，然后根据最近一星期以内下列问题影响你自己或使你感到苦恼的程度。所有选项均无对错之分，请选择最符合自己的情况，在方格内选择最合适的一格，划一个对号“√”。**请不要漏掉问题。**

描述	从无	轻度	中度	相当重	严重
01. 头痛	0	1	2	3	4
02. 神经过敏，心中不踏实	0	1	2	3	4
03. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋	0	1	2	3	4
04. 头昏或昏倒	0	1	2	3	4
05. 对异性的兴趣减退	0	1	2	3	4
06. 对旁人责备求全	0	1	2	3	4
07. 感到别人能控制自己的思想	0	1	2	3	4
08. 责怪别人制造麻烦	0	1	2	3	4
09. 忘性大	0	1	2	3	4
10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正	0	1	2	3	4
11. 容易烦恼和激动	0	1	2	3	4
12. 胸痛	0	1	2	3	4
13. 害怕空旷的场所或街道	0	1	2	3	4
14. 感到自己的精力下降，活动减慢	0	1	2	3	4
15. 想结束自己的生命	0	1	2	3	4
16. 听到旁人听不到的声音	0	1	2	3	4
17. 发抖	0	1	2	3	4
18. 感到大多数人都不可信任	0	1	2	3	4
19. 胃口不好	0	1	2	3	4
20. 容易哭泣	0	1	2	3	4
21. 同异性相处时感到害羞不自在	0	1	2	3	4
22. 感到受骗，中了圈套或有人想抓住自己	0	1	2	3	4
23. 无缘无故地突然感到害怕	0	1	2	3	4
24. 自己不能控制地大发脾气	0	1	2	3	4
25. 怕单独出门	0	1	2	3	4
26. 经常责怪自己	0	1	2	3	4
27. 腰痛	0	1	2	3	4
28. 感到难以完成任务	0	1	2	3	4
29. 感到孤独	0	1	2	3	4
30. 感到苦闷	0	1	2	3	4
31. 过分担忧	0	1	2	3	4
32. 对事物不感兴趣	0	1	2	3	4
33. 感到害怕	0	1	2	3	4
34. 我的感情容易受到伤害	0	1	2	3	4
35. 旁人能知道自己的私下想法	0	1	2	3	4
36. 感到别人不理解自己、不同情自己	0	1	2	3	4
37. 感到人们对自己不友好、不喜欢自己	0	1	2	3	4
38. 做事必须做得很慢，以保证做得正确	0	1	2	3	4
39. 心跳得很厉害	0	1	2	3	4

描述	从无	轻度	中度	相当重	严重
40. 恶心或胃部不舒服	0	1	2	3	4
41. 感到比不上他人	0	1	2	3	4
42. 肌肉酸痛	0	1	2	3	4
43. 感到有人在监视自己、谈论自己	0	1	2	3	4
44. 难以入睡	0	1	2	3	4
45. 做事必须反复检查	0	1	2	3	4
46. 难以作出决定	0	1	2	3	4
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车	0	1	2	3	4
48. 呼吸有困难	0	1	2	3	4
49. 一阵阵发冷或发热	0	1	2	3	4
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动	0	1	2	3	4
51. 脑子变空了	0	1	2	3	4
52. 身体发麻或刺痛	0	1	2	3	4
53. 喉咙有梗塞感	0	1	2	3	4
54. 感到前途没有希望	0	1	2	3	4
55. 不能集中注意	0	1	2	3	4
56. 感到身体的某一部分软弱无力	0	1	2	3	4
57. 感到紧张或容易紧张	0	1	2	3	4
58. 感到手或脚发重	0	1	2	3	4
59. 想到有关死亡的事	0	1	2	3	4
60. 吃得太多	0	1	2	3	4
61. 当别人看着自己或谈论自己时感到不自在	0	1	2	3	4
62. 有一些不属于自己的想法	0	1	2	3	4
63. 有想打人或伤害他人的冲动	0	1	2	3	4
64. 醒得太早	0	1	2	3	4
65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西	0	1	2	3	4
66. 睡得不稳不深	0	1	2	3	4
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动	0	1	2	3	4
68. 有一些别人没有的想法或念头	0	1	2	3	4
69. 感到对别人神经过敏	0	1	2	3	4
70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在	0	1	2	3	4
71. 感到做任何事情都很困难	0	1	2	3	4
72. 一阵阵恐惧或惊恐	0	1	2	3	4
73. 感到公共场合吃东西很不舒服	0	1	2	3	4
74. 经常与人争论	0	1	2	3	4
75. 独自一人时神经很紧张	0	1	2	3	4
76. 别人对我的成绩没有作出恰当的评价	0	1	2	3	4
77. 即使和别人在一起也感到孤单	0	1	2	3	4
78. 感到坐立不安心神不定	0	1	2	3	4

描述	从无	轻度	中度	相当重	严重
79. 感到自己没有什么价值	0	1	2	3	4
80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像真的	0	1	2	3	4
81. 大叫或摔东西	0	1	2	3	4
82. 害怕会在公共场合昏倒	0	1	2	3	4
83. 感到别人想占自己的便宜	0	1	2	3	4
84. 为一些有关性的想法而苦恼	0	1	2	3	4
85. 认为应该为自己的过错而受到惩罚	0	1	2	3	4
86. 感到要赶快把事情做完	0	1	2	3	4
87. 感到自己的身体有严重问题	0	1	2	3	4
88. 从未感到和其他人很亲近	0	1	2	3	4
89. 感到自己有罪	0	1	2	3	4
90. 感到自己的脑子有毛病	0	1	2	3	4

### 第三部分 大学生健全人格量表

引导语：以下表格列出了所有人生活中所遭遇的场景，共 52 条。请仔细阅读每一条，根据自身实际状况，在方格内选择最合适的一格，划一个对号“√”。请注意，回答无对错；无需参考他人回答；请逐题回答，不要遗漏。

(原始序号) 描述	序号	完全不符合	大部分不符合	不确定	大部分符合	完全符合
01. 我学习认真	01	1	2	3	4	5
02. 我学习时思维敏捷	02	1	2	3	4	5
03. 我乐于接受新知识	03	1	2	3	4	5
04. 我能从学习中感受到快乐	04	1	2	3	4	5
05. 我是一个积极上进的人	05	1	2	3	4	5
07. 我有良好的学习习惯	06	1	2	3	4	5
08. 我有自己的学习方法和计划，并能付诸实践	07	1	2	3	4	5
10. 我觉得学习没意思	08	1	2	3	4	5
11. 我能很好地掌握所学的知识技能	09	1	2	3	4	5
12. 我努力发挥个人才能，实现个人价值	10	1	2	3	4	5
16. 我不知道如何经营我的人生	11	1	2	3	4	5
17. 我是一个有理想的人	12	1	2	3	4	5
21. 有时，我认为自己一无是处	13	1	2	3	4	5
24. 我常为自己感到羞愧	14	1	2	3	4	5
25. 我是一个乐观开朗的人	15	1	2	3	4	5
27. 我经常感到烦躁不安	16	1	2	3	4	5
32. 我以平和的心态面对生活	17	1	2	3	4	5
33. 生活中，我以诚待人	18	1	2	3	4	5
34. 我与各种各样的人都能很好相处	19	1	2	3	4	5
35. 我感到大家都愿意接近我	20	1	2	3	4	5
36. 我尊重他人的习惯和交往方式	21	1	2	3	4	5

(原始序号) 描述	序号	完全不符合	大部分不符合	不确定	大部分符合	完全符合
37. 有分歧时, 我能本着双赢的态度协调解决	22	1	2	3	4	5
38. 我有无话不谈的好朋友	23	1	2	3	4	5
40. 我善于与人合作	24	1	2	3	4	5
41. 聚会中, 我总感觉自己一个人安静地坐在角落里	25	1	2	3	4	5
43. 我无法与异性建立良好的关系	26	1	2	3	4	5
47. 我对未来没有具体的规划	27	1	2	3	4	5
48. 我对大学(或毕业后)的生活感到茫然	28	1	2	3	4	5
49. 我能独立地做出决定并为之负责	29	1	2	3	4	5
50. 生活中, 我努力锻炼自己的能力	30	1	2	3	4	5
53. 我对未来的工作有些构想, 现在正为之努力奋斗	31	1	2	3	4	5
55. 我觉得自己没什么发展前途	32	1	2	3	4	5
58. 我能积极地面对生活中的困难和挑战	33	1	2	3	4	5
59. 我能有效地应对突发事件	34	1	2	3	4	5
60. 我能在挫折中获得锻炼和成长	35	1	2	3	4	5
62. 我相信只要尽力去做, 即使失败也无怨无悔	36	1	2	3	4	5
63. 我相信经历磨难是走向成功的一个过程	37	1	2	3	4	5
68. 我相信未来掌握在自己的手中	38	1	2	3	4	5
69. 我常常觉得生活很美好	39	1	2	3	4	5
70. 我总能看到事情积极的一面	40	1	2	3	4	5
73. 我觉得很多事情都很糟糕, 没有希望	41	1	2	3	4	5
74. 我对自己所拥有的一切心存感激	42	1	2	3	4	5
75. 生活中, 常有令我感动的人、事、物	43	1	2	3	4	5
76. 我觉得自己很幸福	44	1	2	3	4	5
77. 我是一个富有创造力的人	45	1	2	3	4	5
78. 遇到问题, 我能找到很多解决办法	46	1	2	3	4	5
79. 我能把已学的知识技能应用到新的领域中去	47	1	2	3	4	5
80. 我能打破常规, 为熟悉的物品找到新的用途	48	1	2	3	4	5
81. 我善于从生活和学习中发现新的现象和规律	49	1	2	3	4	5
82. 我对事物有强烈的好奇心	50	1	2	3	4	5
83. 对于合理的目标, 我会努力实现	51	1	2	3	4	5
85. 对于很多问题, 我能提出自己独到的见解	52	1	2	3	4	5

再次感谢您的回答, 祝您生活愉快!

## 附录二 访谈对话实录

访谈者：同学们你们好，很高兴你们能来参加这次的访谈。接下来我会对访谈的过程进行录音。这个录音只是作为研究调查使用，不会作为其他用途。然后我会针对你们的生活和学习进行一方面一些系列的提问。首先先问一下第一个问题，就是关于生活方面的。最近你们的生活感觉很快乐吗？

同学甲：嗯，最近的生活让我感觉非常的充实和快乐。

同学乙：很快乐。

访谈者：那有什么烦恼的事情吗？或者还有什么开心的事情之类的，可以跟我们分享一下。

同学甲：最近比较烦心的事情就是要交毕业论文，然后开心的事情的话是我有朋友来我家找我玩，然后我们一起出去旅游了。

同学乙：我开心的事情的话，就最近出来玩，然后还有过年的时候见过一场大雪，也挺开心的。不开心的话其实也有吧，就最近毕设出了点问题，然后还有很多杂事情堆在一起，就很烦人。还有回家以后还没来得及来钓鱼。

访谈者：对，大概是生活中的这些事情呢。你们平时面对这些不开心的事情或者郁闷的时候会怎么处理呢？

同学甲：当我不开心或者就是心情低落的时候，我会选择去跳舞，然后或者是看一部自己很想看的电影。

同学乙：我会选择睡觉，就使劲睡。如果睡不着的话，就听歌，或者一个人出门走一走。

访谈者：嗯，可以，然后这大概是生活方面的一些问题。然后我们再转向学习。作为大学生，你们对自己的大学生活有什么评价吗？

同学甲：我现在大四了，然后我觉得我的大学生活是非常的充实的。除了学习方面呢，在课外活动中我也是体验了很多的校园文化。

同学乙：我觉得如果总结下来看，就是很多事情虽然都差着一口气，但是总体来说还是比较充实的，而且做的事情也没有在虚度光阴吧，可以这么说。

访谈者：嗯，看样子大家的大学生活都挺不错。大学里面除了学习生活之外，最重要的一点就是大学的学习成绩。那现在我想问一下，大学中的学习排名对你们有没有影响呢？

同学甲：大学的专业课成绩排名对我还挺有影响的，因为我大学毕业之后是选择保研，当作一个升学的途径。所以说为了获得这个保研的名额，我是需要一个专业课的成绩作为

支撑的。

同学乙：我的话主要影响是在大一大二，因为那时候确实学习很累，而且排名也不太靠前。之后逐渐和自己和解了，因为确实没有必要把自己逼到特别特别绝的一条路上，还是有很生活中还是有很多值得关注的事情。

访谈者：对，看样子大家都有不同的看法。接下来我想问一下大家平时的学习状态是怎么样的。

同学甲：对于学习状态，我个人的一个看法就是学的时候要全身心的一个投入，然后就是不学的时候就是完全不会想学习的事情，就是放开的玩。

同学乙：我的话就是之前提到的，和自己和解以后，成绩反而进步的比较快，而之前拼命学习反而却有一点事倍功半的感觉。然后另外的话，我觉得还是要找适合自己的这种学习方式，比如说考研的时候，每天都特别规律，身边的人都觉得我特别辛苦，但是我并没有感觉到。而之前可能并没有做出很多成绩，但是自己却感觉特别心累。应该用生活来适应你的学习节奏，而不是用你的学习节奏去适应生活。

访谈者：感觉都很不错。最后我再来问一下最后的一些方面，压力方面的。大家有面临学业压力，升学压力或者就业压力吗？如果有这些压力的话，又会怎么解决它呢？

同学甲：对于我的来说的话是有就业的压力的，但是由于我还要读研究生，所以还有两年的时间来做一个缓冲。但是如何去排解呢，我会选择多去实习，然后多参加社会实践，多旅游，多跟着老师去做一些课题和项目，多体验更多的东西，让自己的未来的职业规划更为明晰。

同学乙：我觉得这些压力的话，其实也还好，因为还是要比较注重对自己的定位，就经常能自己反思一下自己的现在的状况，比如说现在我自认为我是能够养活自己的，我可以选择更多，我想去做事情，然后就没有这么多，就可能常人眼里看来特别大的压力，对我而言就可有可无，差不多是这个样子。

访谈者：好的，非常感谢大家今天的这些访谈，那我们今天的访谈就到此为止，大家再见。

同学甲、乙：再见。