

杭州市大学生心理韧性与心理健康的相关性分析

仇芳芳^{1,2}, 江玲¹, 陈小立¹, 薛海丽¹, 河源¹, 黄仙红¹, 胡宇¹

1. 杭州师范大学医学院, 浙江 310036; 2. 宁波市疾病预防控制中心

【摘要】 目的 了解杭州市大学生的心理韧性和心理健康状况及其相关性, 为改善大学生心理健康状况提供依据。方法 采用心理韧性量表(SD-RISC)、心理健康量表(SCL-90)对从杭州市 5 所大学中选取的大学生 1 107 名进行问卷调查, 分析大学生心理韧性与心理健康的相关性。结果 大学生心理韧性各因子均分和总均分均 >2 分, 拥有较高的心理韧性水平; 心理问题阳性检出率为 24.93%, 中度心理障碍为 21.41%, 严重心理障碍为 1.36%; 心理健康各因子阳性检出率最高的是强迫症状(3.88%); 心理韧性与心理健康测量各因子得分均存在负相关(r 值为 $-0.658 \sim -0.432$, P 值均 <0.01)。结论 大学生心理韧性与心理健康存在相关性, 可通过提高大学生的韧性水平来提高心理健康水平。

【关键词】 精神卫生; 健康状况; 学生

【中图分类号】 B 844.2 R 395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2016)11-1664-03

Correlation between mental toughness and mental health of college students in Hangzhou/QIU Fangfang^{*}, JIANG Ling, CHEN Xiaoli, XUE Haili, HE Yuan, HUANG Xianhong, HU Yu. ** School of Medicine, Hangzhou Normal University, Hangzhou (310036), China*

【Abstract】 **Objective** To investigate mental toughness and mental health status of college students in Hangzhou, and to analyze the correlation of mental toughness and mental health, so as to provide suggestions to improve the mental health of college students from toughness. **Methods** A total of 1 107 university students from 5 universities were investigated by using self-designed questionnaires. Based on the descriptive of mental toughness and mental health status of college students, the relationship between mental health and mental toughness by using correlation analysis and regression analysis. **Results** The average of each dimension and all dimensions of College students' mental toughness were >2 , have a high level of resilience; The detection rate of College Students' mental problem was 24.93%, the rate of moderate mental disorder was 21.41%, and the rate of serious mental disorder was 1.36%; The highest detection rate of all dimensions was compulsive symptoms(3.88%). The score of mental problems was lower than the national norm($P<0.01$), mental health status of college students was good in general. There were a significant negative correlations between mental toughness and mental health dimensions ($r = -0.432, -0.639, -0.629, -0.620, -0.571, -0.532, -0.529, -0.488, -0.557, -0.658, P<0.01$). **Conclusion** There is a significant negative correlation between toughness and mental health dimensions, mental health level of college students can be enhanced by increasing the toughness level.

【Key words】 Mental health; Health status; Students

近年来, 大学生的心理问题层出不穷, 给相关家庭带来了很大的伤害, 但大学生在面对同样压力的时候, 表现出了不同的心理韧性状态。为了解高校学生心理韧性与心理健康之间的相关性, 笔者于 2014 年 9—12 月对杭州市 5 所高校的大学生进行了问卷调查, 报道如下。

1 对象与方法

1.1 对象 根据重点院校、本科院校和高职院校进行分层抽样, 分别选择了浙江大学、杭州师范大学、浙江中医药大学、浙江经贸职业技术学院和浙江金融职业技术学院 5 所高校, 共发放问卷 1 200 份, 其中浙江大

学 400 份, 其余 4 所高校各 200 份, 总共回收 1 189 份, 剔除填写不完整的和模糊不清的问卷, 有效问卷为 1 107 份, 有效率为 92.25%。其中男生 423 名, 女生 684 名; 大四学生 53 名, 大三学生 437 名, 大二学生 241 名, 大一学生 376 名; 专科生 366 名, 本科生 379 名, 重点生 362 名; 工科生 78 名, 文科生 407 名, 理科生 622 名; 城市学生 468 名, 农村学生 639 名。

1.2 方法 采用心理韧性量表(CD-RISC)^[1]和心理健康量表(SCL-90)^[2]进行调查。在进行调查前, 与学校的班主任或者学生干部联系, 由班主任或学生干部组织学生, 进行集中培训填写, 填写完之后问卷当场收集。CD-RISC 量表分为坚韧性、力量性、乐观性 3 个维度, 采用 1~5 级评分, 分数越高, 心理韧性水平也越高。各个维度的 Cronbach α 系数均大于 0.7, Spearman Brown 分半系数在 0.791~0.934 之间, Guttman 分半系数在 0.790~0.933 之间, 总量表与各维度

【作者简介】 仇芳芳(1987-)女, 浙江宁波人, 硕士, 主管医师, 主要从事科研教育工作。

的相关系数在 0.863~0.970 之间。SCL-90 量表有躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性、其他 10 个维度,采用 1~5 级评分,得分越高,心理问题越严重。任一维度均分≥3 分为中度心理障碍,总均分≥3 分为严重心理障碍。各个维度的 Cronbach α 系数均大于 0.7, Spearman Brown 分半系数在 0.823~0.914 之间, Guttman 分半系数在 0.777~0.913 之间,总量表与各维度的相关系数在 0.774~0.919 之间。2 个量表都有很好的信度和效度。

1.3 统计分析 采用 Excel 进行数据录入, SPSS 17.0 进行统计分析,统计方法主要有 *t* 检验、相关分析,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 大学生心理韧性水平 1 107 名大学生心理韧性的坚韧性维度均分为(2.57±0.81)分,力量性维度均分为(2.78±0.73)分,乐观性维度均分为(2.58±0.78)分。总均分为(2.34±0.74)分,属于中等偏上水平。

2.2 大学生心理健康水平

2.2.1 大学生心理健康问题检出率 大学生心理健康问题均分为(124.39±42.98)分,总分超过 160 分的

为 276 人,阳性检出率为 24.93%;任一维度均分≥3 分的有 237 人,中度心理障碍检出率为 21.43%;总均分≥3 分的有 15 人,重度心理障碍检出率为 1.36%。

2.2.2 各维度阳性检出率 心理健康量表各因子阳性检出率最高的是强迫症状,其余依次为人际关系敏感、抑郁、偏执、焦虑、恐怖、敌对、精神病性、躯体化。见表 1。

表 1 大学生心理健康量表各因子阳性检出率($n=1 107$)

维度	阳性人数	阳性率/%
强迫症状	43	3.88
人际关系敏感	34	3.07
抑郁	24	2.17
偏执	22	1.99
焦虑	20	1.81
恐怖	18	1.63
敌对	16	1.45
精神病性	15	1.36
躯体化	13	1.17

2.3 大学生 SCL-90 得分与全国常模比较 与全国常模比较,除强迫症状和焦虑得分差异无统计学意义外,其他因子差异均有统计学意义;除敌对和精神病性外,大学生其他因子均分均低于全国常模。见表 2。

表 2 大学生与全国常模 SCL-90 得分比较($\bar{x}\pm s$)

组别	人数	躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	恐怖	敌对	偏执	精神病性	总均分
大学生	1 107	1.28±0.45	1.60±0.62	1.45±0.59	1.39±0.54	1.37±0.52	1.34±0.49	1.32±0.48	1.32±0.50	1.33±0.49	1.38±0.48
国内常模	1 388	1.37±0.48	1.62±0.58	1.65±0.51	1.50±0.59	1.39±0.43	1.48±0.56	1.23±0.41	1.43±0.57	1.29±0.42	1.44±0.43
<i>t</i> 值		6.267	0.958	11.614	6.495	10.510	9.366	6.481	7.163	2.546	4.033
<i>P</i> 值		<0.01	0.338	<0.01	<0.01	0.131	<0.01	<0.01	<0.01	0.011	<0.01

2.4 大学生心理韧性与心理健康得分相关性 结果显示,心理韧性各维度及总分与心理健康各维度及总分的负相关均存在统计学意义。见表 3。

表 3 大学生心理韧性与心理健康得分的相关系数(*r* 值, $n=1 107$)

心理健康维度	坚韧性	力量性	乐观性	韧性总分
躯体化	-0.413	-0.419	-0.379	-0.432
强迫症状	-0.633	-0.571	-0.572	-0.639
人际关系敏感	-0.610	-0.584	-0.571	-0.629
抑郁	-0.598	-0.584	-0.547	-0.620
焦虑	-0.548	-0.551	-0.505	-0.571
恐怖	-0.504	-0.517	-0.473	-0.532
敌对	-0.508	-0.508	-0.471	-0.529
偏执	-0.452	-0.488	-0.445	-0.488
精神病性	-0.523	-0.548	-0.500	-0.557
总分	-0.638	-0.615	-0.591	-0.658

注:*P* 值均<0.01。

3 讨论

本次调查结果显示,大学生心理韧性量表各维度均分和总均分高于理论均值(2 分),说明大学生心理

韧性水平总体处于中等偏上水平,拥有较高的心理弹性水平,与张志远^[3]研究结论相似。心理健康量表结果显示,大学生心理健康阳性检出率为 24.93%,中度心理障碍检出率为 21.43%,重度心理障碍检出率为 1.36%,明显低于郭卫珍^[4]的研究结果。在心理健康各因子中,阳性检出率最高的是强迫症状,其次是人际关系敏感,与仲稳山等^[5]的研究结果一致。除敌对和精神病性均分略高于全国常模^[6]外,其他因子均分均低于全国常模,从总体上来说,杭州市大学生的心理问题检出率较低,心理健康状况良好。本研究还表明,心理韧性各因子及总分与心理健康各因子及总分存在负相关,差异具有统计学意义,心理韧性越高的学生心理健康水平越高,与靳丽华^[7]调查的研究结果一致。因此,提升大学生的心理韧性水平,将有助于提高大学生的心理健康水平,有利于心理问题的预防 and 解决。同时国内相关研究也表明,心理韧性训练在提升大学生心理韧性水平的同时,能有效改善大学生心理健康水平^[8]。

(下转第 1669 页)

村学生上学路途普遍较远,路面情况较城区复杂,上学多走公路或搭乘摩托,因此发生扭伤/拉伤和交通事故的机会比城市学生大。有研究报道,初中生打架行为发生率明显高于高中生和大学生^[17]。可能与初中生年少幼稚、思想不成熟、情绪相对不稳定、易激动、好争斗等有关。农村家长(监护人)对学生的安全重视程度和管教等不如城市学生家长,故农村初中生打架斗殴伤害发生率高于城市学生,且中、重度伤害占一定比例,应引起有关部门的高度重视。

城市学生伤害发生的常见场所是家庭和学校;农村学生则主要发生在学校和家庭,其中家庭伤害多为轻伤,而学校伤害以中、重度伤害为主。因此学校要构建安全工作保障体系,加强伤害预防性干预,创造安全健康的学校环境。同时,也要注意家庭教育与学校教育并重,共同预防控制伤害的发生。

4 参考文献

- [1] 王向东,熊建菁,徐文燕.我国中小学生伤害流行及干预研究状况[J].上海预防医学杂志,2011,23(12):624-626.
- [2] 国务院.中国儿童发展纲要(2011—2012)[J].司法业务文选,2011(31):23-40.
- [3] 艾东,黄志伟,金岳龙,等.2011年芜湖市中学生伤害现状调查[J].皖南医学院学报,2013,32(5):418-421.
- [4] 符筠,段佳丽,律颖,等.北京市中小学校学生伤害流行特征分析[J].中国学校卫生,2014,35(11):1604-1606,1609.
- [5] 北京协和医院世界卫生组织国际分类家族合作中心.疾病和有关

健康问题的国际统计分类第十次修订本(ICD-10):第1卷[M].2版.董景五,译.北京:人民卫生出版社,2008:789-876.

- [6] 蒋武,黄华兴,韦金露,等.南宁市农村留守儿童意外伤害流行病学调查[J].中国妇幼保健,2011,26(4):563-565.
- [7] 吴向红,戴曙光,戴春云,等.射阳县2010年中小学生伤害现状调查[J].中国初级卫生保健,2012,26(12):29-31.
- [8] 王玉江,董毅,王智勇,等.辽宁省部分城市13~22岁学生伤害类型与母亲文化程度关系的调查[J].预防医学论坛,2014,20(10):731-735.
- [9] 中华预防医学会伤害预防与控制分会.关于伤害界定标准的决定[J].中华疾病控制杂志,2011,15(1):9.
- [10] 曹若湘,耳玉亮,张建.北京市海淀区和平谷区中小学生伤害流行病学调查[J].中国健康教育,2008,24(11):822-824.
- [11] 严志玲,王萍,韦琳,等.柳州市中小學生意外伤害危险因素 Logistic 回归分析[J].医学动物防制,2012,28(8):892-895.
- [12] 吴岩,石荣兴,芦然,等.2012年北京市丰台区中小學生伤害流行病学调查分析[J].职业与健康,2013,29(20):2595-2599.
- [13] 杨郁葱,王丽茹,高利华.郑州市中学生伤害现状分析[J].公共卫生与预防医学,2014,25(5):115-117.
- [14] 罗昌盛,朱俊清,罗菊,等.恩施农村12~15岁儿童伤害状况与影响因素[J].公共卫生与预防医学,2014,2(6):47-50.
- [15] 罗菊,陶希,向兵,等.建始县12~15岁农村留守儿童伤害现状调查[J].中国儿童保健杂志,2015,23(2):123-125,129.
- [16] 中国学生体质健康调研组.2010年中国学生体质调研报告[M].北京:高等教育出版社,2012:75-77.
- [17] 郭丽,张栓虎,邵红毅,等.安阳市2013年青少年伤害相关危险行为状况[J].中国学校卫生,2015,36(7):1109-1111.

收稿日期:2016-04-03;修回日期:2016-06-07

(上接第1665页)

综上所述,应该从韧性角度出发,提高大学生的心理健康水平。建议采取以下措施:(1)加强大学生对中国传统文化的学习,以自强不息的精神为内在动力,让他们在面对困难、逆境时,勇敢接受挑战,不屈不挠。(2)促进大学生内在积极心理素质的提高。关注积极心理的培养,努力提高大学生的自尊感、自我效能感、内部控制倾向、积极归因、良好的人格特质等,都将直接有利于大学生心理韧性水平的提升。(3)建立家庭、学校、同伴关系等全方位的支持系统,全面提升大学生韧性水平。(4)营造良好的校园氛围。积极向上、安全包容、融洽和谐、相互关爱与支持的学校文化环境有利于学生健康发展,可以缓解大学生面临的种种压力,促进大学生心理韧性的提高。(5)营造良好家庭环境。亲人间温暖和谐的生活氛围、尊重孩子的意愿、不采取高压强制措施等均有利于大学生心理韧性的培养和提高。(6)鼓励大学生参加课外活动,开展积极有效的韧性干预训练。心理韧性训练可以采用美国宾夕法尼亚大学的积极心理学家 Seligman 的 PRP 心理弹性项目,目前 PRP 至少在 13 个研究项目中被评价和分析过,参加训练的学生超过 2 000 人^[9],结果显示,学生在训练后能够更灵活地

应对逆境和压力。

4 参考文献

- [1] YU X N,ZHANG J X.Factor analysis and psychometric evaluation of the CD-RISC with Chinese people[J].Soc Behav Person,2007,35(1):19-30.
- [2] 王征宇.症状自评量表(SCL-90)[J].上海精神医学,1984,2(2):68.
- [3] 张志远.大学生心理弹性现状及干预研究[D].长春:东北师范大学,2014.
- [4] 郭卫珍.民办高校大学生心理健康状况及其影响因素研究[D].衡阳:南华大学,2012.
- [5] 仲稳山,李露.全国大学生 SCL-90 新常模构建问题研究[J].中国校医,2009,23(3):251-253.
- [6] 邓香兰,肖三蓉,李文虎.民办高等院校学生心理健康状况调查[J].中国临床康复,2005,9(40):18-20.
- [7] 靳丽华.心理弹性:提升大学生心理健康的新视角[J].山西煤炭管理干部学院学报,2010,2:37-38.
- [8] 曾红,黄文庚.弹性心理训练改善农业院校大学生心理健康状况的效果分析[J].中国学校卫生,2010,31(3):309-310.
- [9] CUTULI J J,CHAPLIN T M,GILLHAM J E, et al.Preventing co-occurring depression symptoms in adolescents with conduct problems[J].Annals New York Acad Sci,2006,1094(1):282-286.

收稿日期:2016-04-12;修回日期:2016-06-16