

阅读式疗法对某医科大学学生心理健康干预效果评价

程景民¹, 曹雅君¹, 潘晓洁², 郑晓¹

1.山西医科大学管理学院,太原 030001;2.山西医科大学公共卫生学院

【摘要】 目的 探讨阅读式疗法对山西医科大学学生心理健康的影响效果,为改善大学生心理健康状况提供参考。方法 随机选取山西医科大学 2015 级 1 988 名大一新生为研究对象,对 736 名大学生实施 3 个月的阅读式疗法干预,其余的 1 252 名大学生作为对照组,采用中国大学生心理健康量表对阅读式疗法的效果进行量化评估。结果 干预前,干预组与对照组大学生心理健康量表各维度得分差异均无统计学意义(P 值均 >0.05);干预 3 个月后,干预组与对照组各维度得分,除躯体化差异无统计学意义外($t=-1.36, P>0.05$),其余 11 个维度的差异均有统计学意义(P 值均 <0.05),且干预组明显低于对照组。对比干预组在干预前后各维度得分,除依赖($t=1.27, P>0.05$)和冲动($t=-0.61, P>0.05$)2 项外,其余 10 个维度差异均有统计学意义(P 值均 <0.05),且干预后得分明显低于干预前。结论 阅读式疗法对改善大学生心理健康状况有积极效果。但在依赖和冲动方面效果欠佳,可能与干预时间短、硬件条件不足、干预过程尚不完善等有关。

【关键词】 阅读疗法;精神卫生;干预性研究;学生,医科

【中图分类号】 R 195 R 395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2017)05-0765-03

大学生作为未来社会发展的主力军,承载着家庭及社会的极高期望。随着年龄的增长,大学生所面临的学习、情感及就业压力等急剧增加,交际困难、恋爱苦恼、自卑、焦虑、抑郁等心理困扰也更加普遍^[1-6]。阅读式疗法是运用生理学、医学、图书馆学和读者心理学的原理,通过帮助读者有针对性地选择读物,指导其科学阅读,从而使读者在阅读中排除心理困扰,提高心理素质,以达到预防和辅助治疗心理问题的目的^[7-9]。本研究以某高校 2015 级大一学生作为研究对象,采用阅读式疗法有针对性地开展健康管理,并评估效果,从而探究阅读式疗法对大学生心理健康的影响程度。

1 对象与方法

1.1 对象 于 2016 年 3—7 月,采用整群随机抽样方法,以班级为单位,选取山西医科大学 2015 级 2 000 名新生作为调查对象。基线调查共发放问卷 2 000 份,回收有效问卷 1 988 份,有效回收率为 99.4%,其中男生 533 名(26.8%),女生 1 455 名(73.2%)。在后测阶段,根据自愿原则,736 名进入干预组,1 252 名为对照组,对 1 988 名学生进行问卷调查,有效回收率为 100%。

1.2 方法

1.2.1 调查内容 采用教育部《大学生心理健康测评

系统》课题组编制的中国大学生心理健康量表(Chinese College Students Mental Health Scale, CCSMHS)^[10]进行调查。量表包含躯体化、焦虑、抑郁、自卑、社交退缩、社交攻击、偏执、强迫、依赖、冲动、性心理障碍、精神病倾向 12 个维度,在国内广泛使用,信度与效度良好^[11-13]。该量表采用 5 级评分,对每个题目描述的症状按出现的频率进行选择(1=没有,2=偶尔,3=有时,4=经常,5=总是),分数越高说明症状越明显。量表所测最终结果中,被调查者得分越高表示其心理问题越多。

1.2.2 干预方法 参照中国图书馆学会阅读推广委员会阅读与心理健康分委员会推荐的“大学生常见心理困扰对症书目”,由调查员、图书馆馆员、辅导员三方人员对干预组大学生群体实施阅读式疗法。每周由图书馆馆员对被试组大学生推荐阅读 1 本书,阅读结束后干预组大学生向调查员汇报阅读感悟,在此过程中调查员记录被试大学生的心理变化状况。干预时间为 3 个月。

1.2.3 质量控制 调查员经过统一培训,了解调查目的,熟悉干预的过程,每位调查员负责固定的班级。调查表的计分采用统一标准,在数据录入前对问卷进行逻辑检查。干预前后,均以班级为单位统一进行问卷调查,调查对象匿名独立填写调查问卷,调查表当堂收回,调查人员现场检查问卷,如发现缺漏项现场补填。

1.3 统计方法 采用 Excel 2010 和 SPSS 22.0 对数据进行整理与分析。得分均以均数 \pm 标准差($\bar{x}\pm s$)进行描述,采用 t 检验进行组间各维度得分比较,检验水准 α

【作者简介】 程景民(1963—),男,山西祁县人,博士,副教授,主要研究方向为卫生管理与卫生政策。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.05.037

=0.05。

2 结果

2.1 干预前干预组与对照组 CCSMHS 各维度得分比较 干预前,干预组与对照组在躯体化、焦虑等 12 个维度上差异均无统计学意义(P 值均 >0.05),可以进行后续干预研究。见表 1。

2.2 干预后对照组与干预组 CCSMHS 各维度得分比较 干预后,干预组焦虑、抑郁、自卑、社交退缩、社交攻击、性心理障碍、偏执、强迫、依赖、冲动和精神病倾

向各维度得分均低于对照组,差异均有统计学意义(P 值均 <0.05)。见表 2。

2.3 干预组干预前后 CCSMHS 各维度得分比较 干预组干预后躯体化、焦虑、抑郁、自卑、社交退缩、社交攻击、性心理障碍、偏执、强迫和精神病倾向各维度得分均低于干预前,差异均有统计学意义(t 值分别为 2.76, 1.98, 2.16, 5.37, 4.05, 3.78, 4.26, 2.25, 2.69, 3.46, P 值均 <0.05);依赖和冲动得分与干预前比较差异均无统计学意义(t 值分别为 1.27, -0.61, P 值均 >0.05)

表 1 干预前干预组与对照组 CCSMHS 各维度得分比较($\bar{x}\pm s$)

组别	人数	躯体化	焦虑	抑郁	自卑	社交退缩	社交攻击	性心理障碍	偏执	强迫	依赖	冲动	精神病倾向
干预组	736	47.58±8.77	46.35±9.09	47.13±8.92	47.62±8.80	47.34±9.06	46.64±8.23	47.48±9.19	46.47±8.46	48.11±9.03	47.24±8.77	46.52±8.73	46.76±8.50
对照组	1 252	47.04±9.12	46.16±8.24	47.63±8.56	46.89±8.79	48.02±9.07	47.04±8.99	47.33±9.12	46.94±9.03	47.69±8.98	47.89±8.87	47.09±9.14	47.14±8.79
t 值		1.34	0.48	-1.24	1.79	-1.61	-0.99	0.35	-1.15	1.00	-1.58	-1.36	-0.94
P 值		>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05

表 2 干预后干预组与对照组 CCSMHS 各维度得分比较($\bar{x}\pm s$)

组别	人数	躯体化	焦虑	抑郁	自卑	社交退缩	社交攻击	性心理障碍	偏执	强迫	依赖	冲动	精神病倾向
干预组	736	46.53±8.07	46.18±7.43	46.33±8.27	45.29±8.76	45.63±8.18	45.06±9.11	45.75±7.95	45.35±8.99	46.95±8.71	46.73±8.83	46.85±8.95	45.13±10.25
对照组	1 253	47.09±9.28	47.32±8.61	47.51±9.13	49.01±10.11	48.42±8.80	48.91±10.10	47.31±9.54	47.40±9.18	48.78±8.97	48.39±10.89	47.91±10.25	48.37±10.08
t 值		-1.36	-3.00	-2.88	-8.31	-7.00	-8.51	-3.74	-4.84	-4.44	-3.51	-2.33	-6.88
P 值		>0.05	<0.05	<0.05	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.05	<0.01

3 讨论

本研究结果表明,干预组大学生的心理健康水平在实施阅读式疗法前后差异有统计学意义,焦虑、抑郁、自我意识偏差、退缩等 10 类心理困扰均有所缓解,说明阅读式疗法对改善大学生心理健康状态有着积极影响。依赖和冲动 2 个维度的得分干预前后差异无统计学意义,可能与干预时间较短、软硬件条件不足、干预流程尚不完善等有关。值得注意的是,强迫项在实施阅读式疗法前后得分均为最高,提示高校应着重针对有强迫症状的大学生群体开展心理健康管理,帮助其正视现在,回归现实,逐步摆脱困扰。

本次研究中,干预组大学生在阅读过指定书目后与调查员交流思想,汇报感悟,通过倾听和叙述去建构他人的生活故事,同时也是在体验个人生命进程和表达内心世界。在这个过程中,通过分享、移情、模仿、启发等获得抚慰与改变,摒弃原有的错误认知,形成正确的自我意识和建构,从而能以健康的心理状态去积极应对生活中面临的各种问题和挑战^[14-15]。

在调查过程中,通过对被调查者进行访谈发现,恋爱困扰、学习障碍、情绪低落等问题报告率较高,这与当今大学生的真实生活状态较为契合。优美的校园环境、良好的师资配置、广泛的人际交往等都为大学生提供了广阔的发展平台,随着其生理与心智的成熟,学习与就业压力加大、恋爱需求增加,由此引发的心理问题也更为普遍。

大学生是一个文化层次较高,善于独立思考,有自我解决问题能力的群体,针对大学生的群体特性,科学合理地使用阅读式疗法可以有效辅助其防治心理困扰。鉴于此,高校应以本校图书馆为依托,逐步推行阅读式疗法,创建“阅读式疗法”特色阅览室,并配备专业指导教师。借鉴“大学生常见心理困扰对症书目”,形成专业指导老师、图书馆馆员、辅导员、大学生的“四位一体”心理健康管理模式,全方位、大范围、长时间地帮助大学生排除心理困扰,营造良好心境^[16-17]。

4 参考文献

- [1] 郝雁,李利利.大学生心理问题高危人群的心理健康状况与人格特征相关性研究[J].中国社会医学杂志,2016,33(4):355-357,358.
- [2] 江陆平,罗喜教,李希斌.传统保健体育训练对大学生心理健康的影响[J].中国学校卫生,2016,37(8):1187-1189,1192.
- [3] 高洁,宋国强,吴泥亚,等.安徽某医科院校大学生抑郁感发生率分析[J].中国农村卫生事业管理,2016,36(8):1025-1027.
- [4] 杨丽兵,孟默涵.阅读疗法:高校图书馆信息服务新拓展[J].现代情报,2010,30(3):109-112.
- [5] 宫梅玲.泰山医学院的阅读疗法研究与实践[J].图书与情报,2009(2):8-13.
- [6] 孟玫.阅读疗法与大学生心理健康教育的研究[J].卫生职业教育,2016,34(6):156-158.
- [7] 王黎艳.公共图书馆开展阅读疗法的实践与思考[J].图书馆学报,2016(5):73-75.

- [8] 马海峰.阅读疗法在医学专业学生中的推广与应用[J].宁夏师范学院学报,2014,35(5):175-176.
- [9] 冯文静,苗春霞.徐州某高校大学生心理健康状况及其影响因素分析[J].中国学校卫生,2013,34(11):1381-1382.
- [10] 熊燕,邓云龙.湖南某高校 2005—2008 届新生心理健康状况[J].中国心理卫生杂志,2010,24(8):619-624.
- [11] 张迪.不同生源地大学新生心理健康状况的变迁(2006~2013 年)[J].心理学探新,2015,35(6):561-566.
- [12] 杨宪华.陕西省某高校 2008~2013 级新生心理健康状况变化分析[J].中国健康教育,2015,31(6):587-590.
- [13] 张持晨,童玲,段志光,等.大学生健康管理模式对学生心理健康影响效果分析[J].中华健康管理学杂志,2011,5(4):240-242.
- [14] 蔡莉娟,高欣,都平平,等.基于高校环境下的阅读指导实践——大学生心理问题与阅读疗法[J].现代情报,2007,27(6):181-183,188.
- [15] 付婉秋,刘文,孔繁胜,等.阅读疗法对大学生心理健康影响的实验研究[J].图书情报工作,2009,53(1):69-72.
- [16] 龚威.高校图书馆实施阅读疗法之策略研究[J].图书情报工作,2010,54(21):105-108.
- [17] 李巧群.阅读疗法在医院图书馆创新服务中的应用[J].图书情报工作,2015,59(11):94-97.

收稿日期:2016-11-14;修回日期:2017-03-06

青龙满族自治县 12~17 岁中学生忽视度现状及影响因素

祝丽玲¹,张少东¹,霍婷婷²,李兴洲¹,周宪君¹

1.佳木斯大学公共卫生学院,黑龙江 154007;2.天津市东丽区新立街社区卫生服务中心

【摘要】 目的 了解满族中学生忽视现状及其影响因素,为改善满族聚居区学生受忽视现状和促进健康发展提供科学依据。方法 分层整群随机抽取秦皇岛市青龙满族自治县 1 052 名 12~17 岁满族中学生,采用“中国城市 12~17 岁中学生忽视评价常模”中拟定的量表进行问卷调查,运用 SPSS 19.0 软件进行统计学分析。结果 12~17 岁满族中学生总忽视度为(49.4±8.2),高于全国水平(48.0±9.1)。不同年级的满族中学生忽视度差异具有统计学意义($P<0.05$)。多元逐步回归分析显示,父母间关系、家庭收入、与母亲关系、是否住校、家庭类型、是否有单独房间、母亲职业、年级、父母工作地点是否变动对中学生忽视度的影响均有统计学意义(P 值均 <0.05)。结论 满族聚居区 12~17 岁中学生受忽视现状高于全国。学校、社会各界应加强关注,构建适合儿童主要照顾者(家长)实施、操作性强的预防干预模式,改善儿童成长的家庭与社会环境。

【关键词】 精神卫生;回归分析;学生

【中图分类号】 R 195 R 395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2017)05-0767-03

儿童忽视(child neglect)是指儿童照管者因疏于对儿童照料的责任和义务,导致儿童身心健康受损的状况^[1]。由于儿童忽视隐秘性和长期性的特点,容易对儿童的认知、社会—情感和行为发展产生短期或长期的严重的有害影响^[2]。儿童监护人员因疏于对儿童基本需求(包括身体、情感、安全、医疗、教育、衣着、食品与营养等)的满足,进而导致长期危害儿童的健康或成展,或在本来可以避免的情况下使儿童受到极大的威胁^[3]。目前,将儿童忽视主要分为身体、情感、教育、医疗、安全和社会 6 个方面的忽视^[4]。我国儿童的忽视问题广泛存在,已经对儿童的身心健康和成长发展产生十分重要影响^[5]。有研究表明,12~17 岁儿童忽视发生率最高,而且报告率极低^[4]。我国是多

民族的国家,少数民族的发展对国家的发展有着十分重要的作用。笔者调查满族聚居区 12~17 岁中学生忽视现状,为社会管理、民族交流、少数民族儿童忽视的预防工作提供客观依据。

1 对象与方法

1.1 对象 选取河北省秦皇岛市青龙满族自治县聚居的满族中学生为研究对象,采取分层整群随机抽样的方法,在高中和初中学校各随机抽取 2 所学校,在所抽取的学校中按照年级分层,每个年级随机选取 1~2 个班级,共发放调查问卷 1 086 份,回收有效问卷 1 052 份,有效回收率为 96.87%。其中 12~14 岁(初中组)542 名,男生 260 名,女生 282 名;15~17 岁(高中组)510 名,男生 261 名,女生 249 名。

1.2 方法

1.2.1 问卷调查 采用潘建平^[6]研制的“中国城区 12~17 岁中学生儿童忽视评价常模”量表于 2016 年 5 月对该地区聚居的满族中学生进行问卷调查。该量

【基金项目】 佳木斯大学国培项目(2016JGDP05)。

【作者简介】 祝丽玲(1967-),女,安徽涡阳人,硕士,教授,主要研究方向为儿童青少年身心发育流行病学。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.05.038