

转设后独立学院大学生心理健康调查及干预

陈玥 禹白絮*

广西中医药大学赛恩斯新医药学院

DOI:10.12238/er.v7i6.5123

摘要：本研究基于转设背景下的独立学院，对大学生心理健康进行调查与干预研究。通过分层随机抽样确定样本，采用多维度问卷测量心理健康、学业压力和社会支持等因素，并进行干预实验。结果显示，干预措施有效提升了学生的心理健康水平，为促进大学生心理健康提供了有益的实证支持。

关键词：转设；独立学院；心理健康；干预

中图分类号：B84 **文献标识码：**A

Research on Investigation and Intervention of the Mental Health of College Students in Independent Colleges in the Context of Transfer

Yue Chen, Baixu Yu*

Faculty of Chinese Medicine Science Guangxi University of Chinese Medicine

Abstract: Based on the independent colleges in the context of transfer, this study investigates and intervenes in the mental health of college students. The samples were determined by stratified random sampling, and multi-dimensional questionnaires were used to measure factors such as mental health, academic stress and social support, and intervention experiments were conducted. The results showed that the intervention effectively improved the mental health of students and provided useful empirical support for promoting the mental health of college students.

Keywords: Transfer; Independent colleges; Mental health; Investigation and intervention

引言

在中国高等教育转设背景下，独立学院的大学生心理健康问题愈加突出。本研究旨在通过对独立学院大学生心理健康的调查与干预，探讨提升大学生心理健康水平的有效措施。采用分层随机抽样方法确定研究样本，运用问卷测量学生的心理健康、学业压力和社会支持等因素，并实施针对性的干预实验。研究结果将为独立学院大学生心理健康教育提供实证支持，促进其心理健康水平的提升。

一、研究背景

（一）提升大学生主观幸福感，早期发现与干预是关键

王丁国通过探讨萨提亚模式单次团体心理干预对大学生主观幸福感的提升及持续效果。他通过研究发现，萨提亚模式单次团体心理干预能有效提升并保持大学生主观幸福感。成洁认为大学生心理健康问题日益严重，引起了高校和社会的广泛关注，早期发现、预防和干预成为重要议题。

（二）团体辅导：提升大学生心理健康的重要方法

张蓉瑞和王立柱认为本科新生从高中到大学阶段的环境变化导致部分学生出现心理问题，他通过研究提出干预措施：及早关注与正确引导；团体辅导与加强沟通；完善机制与多方联动。杜艺丛等人通过团体辅导，发现学生在互动中

获得支持和理解。这种辅导方式不仅帮助学生应对压力和焦虑，还促进了积极心理品质的发展。

（三）家校协同：促进大学生心理健康成长的关键

周蕴智认为大学生心理疾病患病率逐年上升，缺乏适当心理疏导可能导致极端行为，家校协同合作显得尤为重要。“三全育人”理论主张全员、全过程、全方位育人，与家校协同理念一致。罗正翠为构建“家庭—社会—学校”三位一体的协同教育机制，采用案例分析法，研究某高职院校一名曾留守大学生的心理危机问题，建议应进行干预。

二、研究设计与方法

（一）研究对象

本研究对象为某独立学院在校大学生，采用分层随机抽样方法确保样本代表性和数据科学性。样本选取考虑年级（大一至大四各100名）、性别（男女各200名）、专业（文科、理科、工科、管理等）和居住情况（宿舍居住生300名，走读生100名）。根据学校学生名册，按照分层标准确定抽样框，每层内随机抽取一定数量的学生，形成最终400名学生的样本。

（二）研究工具

本研究采用问卷收集数据，包括基本信息、心理健康状

况、学业压力、社会支持和生活环境。问卷设计符合科学性和实用性，通过预调查检验信效度，Cronbach's α 系数期望值为0.7以上，并用主成分分析法验证结构效度。心理测评工具包括：SCL-90（评估心理症状，90项，10个因子）、PHQ-9（评估抑郁症状）、GAD-7（评估焦虑症状）和GSES（评估自我效能感）。

（三）数据收集

问卷调查的实施过程

问卷调查分为线上和线下两部分进行。线上问卷通过学校官方渠道发布，邀请学生匿名填写；线下问卷在课堂、宿舍等场所进行，确保样本的多样性。调查前，向学生说明研究目的和保密原则，取得知情同意。调查过程预计在两周内完成，所有问卷回收后进行数据整理和编码。心理测评在心理咨询中心或指定教室进行，由专业心理咨询师指导学生填写测评问卷，确保测评过程的规范性和数据的准确性。测评结果将与问卷数据一同进行分析。

（四）数据分析

数据处理包括数据整理、编码、输入和清洗。首先，对回收的问卷进行初步筛选，剔除无效问卷（如缺项过多）。然后，对有效问卷的数据进行编码和录入SPSS或R等统计软件，进行初步数据清洗，检查数据的完整性和一致性。统计分析技术本研究采用多种统计分析技术，包括描述性统计、相关分析、回归分析和差异检验。

三、研究结果

（一）独立学院大学生心理健康现状分析

本研究通过问卷调查和心理测评工具，对独立学院大学生的心理健康状况进行了全面评估。总体数据显示，独立学院大学生的心理健康状况不容乐观。使用SCL-90量表测得的结果显示，学生在多个心理健康维度上得分较高，尤其是在焦虑、抑郁和敌对情绪等方面。总体症状指数（GSI）显示，约有35%的学生处于中等以上的心理困扰水平，其中15%的学生表现出严重的心理健康问题。

进一步的描述性统计分析表明，不同性别、年级和专业的学生在心理健康状况上存在显著差异。女生的心理健康状况总体上略差于男生，特别是在抑郁和焦虑方面，女生得分显著高于男生。此外，高年级学生的心理健康状况较低年级学生更为糟糕，尤其是大三和四大的学生，可能由于面临毕业和就业压力，心理健康问题更加突出。

（二）影响因素分析

学业压力是影响独立学院大学生心理健康的重要因素之一。研究数据显示，学业压力与学生的心理健康状况呈显著负相关关系。学业压力来源主要包括课程负担、考试压力、毕业要求和就业压力等。高年级学生特别容易受到毕业论文和就业压力的困扰，导致焦虑和抑郁症状显著增加。通过多

元回归分析，发现学业压力对焦虑和抑郁症状的预测力较强。课程负担重、成绩压力大等因素都会显著提高学生的心理困扰水平。学校应考虑通过合理安排课程和考试，减轻学生的学业压力，改善其心理健康状况。

社会支持对大学生的心理健康有显著的保护作用。研究表明，家庭、朋友和学校的支持均能有效缓解学生的心理压力。社会支持评定量表的结果显示，获得较高社会支持的学生心理健康状况明显优于社会支持较低的学生。因此，独立学院应加强社会支持网络的建设，通过开展家庭教育、促进学生间的互助交流，增强学生的社会支持感。

生活环境是影响学生心理健康的重要因素之一。调查结果显示，宿舍条件、校园设施和生活舒适度等因素对学生的心理健康有显著影响。生活环境良好的学生，其焦虑和抑郁水平相对较低，而生活环境差的学生则更容易出现心理问题。一个积极、支持性的校园环境能有效促进学生的心理健康。因此，学校应重视校园基础设施建设和生活环境的改善，营造良好的校园文化氛围，为学生提供舒适、安全的学习和生活环境。

四、干预建议

（一）心理健康教育

1. 心理健康知识普及

心理健康知识的普及是提升大学生心理健康水平的重要手段。独立学院应通过多种渠道向学生传递心理健康知识，包括以下几个方面：宣传活动：定期举办心理健康主题宣传活动，向学生普及心理健康知识。新生入学教育：在新生入学教育中加入心理健康教育模块，帮助新生了解常见的心理健康问题及其应对策略，提高心理健康意识。在线资源：利用学校网站、微信公众号等平台，发布心理健康知识和资源，方便学生随时获取相关信息。

2. 心理健康课程设置

将心理健康教育纳入正式课程体系，有助于系统提升学生的心理健康素养。学校可以考虑以下几种课程形式：必修课程：设置面向全体学生的心理健康必修课程，内容涵盖心理健康基础知识、常见心理问题及其应对策略、压力管理技巧等。选修课程：开设丰富的心理健康选修课程，如积极心理学、压力与情绪管理与辅导等，让学生根据兴趣和需求自主选择学习。工作坊和讲座：定期组织心理健康主题工作坊和讲座，邀请心理学专家等开展专题讲座和互动工作坊，提供实践性的心理健康教育。

（二）心理支持系统

1. 心理咨询服务的改进

心理咨询服务是帮助学生解决心理问题的重要途径。独立学院应在以下几个方面改进心理咨询服务：增加心理咨询师数量：根据学生人数和需求，适当增加专职和兼职心理咨

询师的数量。提升咨询师专业水平：定期组织心理咨询师参加专业培训和学术交流，不断提升其专业水平和服务质量。多样化咨询形式：提供多种形式的心理咨询服务。宣传咨询服务：通过各种渠道向学生宣传心理咨询服务的内容和预约方式，消除学生对心理咨询的误解和顾虑，鼓励有需要的学生积极寻求帮助。

2. 同伴支持系统的建设

同伴支持系统能够在学生群体中提供重要的情感支持和互助，学校可以从以下几个方面建设同伴支持系统：同伴辅导员培训：选拔并培训一批热心、责任心强的学生作为同伴辅导员，教授他们基本的心理健康知识和辅导技巧，使其能够在日常生活中为同学们提供支持和帮助。同伴互助小组：成立各类同伴互助小组，如学业互助组、兴趣小组、心理支持小组等，促进学生之间的交流和互助，增强集体归属感。

（三）政策建议

1. 学校层面的政策调整

为了更好地支持学生的心理健康，独立学院应在以下几个方面进行政策调整：心理健康教育纳入学分体系：将心理健康课程纳入学分体系，使其成为学生学习的重要组成部分，提高学生参与心理健康教育的积极性。建立心理健康档案：为每位学生建立心理健康档案，记录其心理健康状况和接受的心理咨询服务，便于学校及时了解和跟进学生的心理健康情况。心理健康经费保障：设立专门的心理健康经费，用于心理咨询服务、心理健康教育、危机干预等方面，确保各项心理健康工作顺利开展。

2. 社会支持体系的完善

独立学院应积极与社会各界合作，完善学生的社会支持体系：家庭支持：定期开展家庭教育讲座和亲子活动，帮助家长了解学生的心理健康需求，增强家庭对学生的支持和关爱。校外资源联动：与社会心理服务机构、医疗机构等建立合作关系，提供更为专业和多样化的心理健康服务资源。社会实践活动：鼓励学生参加志愿服务、社会实践等活动，增强社会责任感和心理适应能力，同时通过实践活动获取情感支持和心理满足。

（四）其他干预措施

1. 心理健康活动与宣传

丰富多样的心理健康活动和宣传能够有效提升学生的心理健康意识和水平，学校可以采取以下措施：心理健康主题活动：定期举办心理健康主题活动，如心理剧表演、心灵音乐会、心理绘画展等，通过艺术形式表达和宣泄情感，促进心理健康。心理健康竞赛：组织心理健康知识竞赛、心理健康征文比赛等，激发学生对心理健康知识的兴趣，提升其

参与度和积极性。

2. 危机干预机制

健全的危机干预机制能够及时应对和处理学生的心理危机，学校应从以下几个方面完善危机干预机制：危机预警系统：建立校园心理危机预警系统，通过心理健康档案、问卷调查、教师和同伴报告等途径，及时发现和识别有心理危机风险的学生。危机干预团队：组建由心理咨询师、辅导员、医生等专业人员组成的危机干预团队，负责处理各类心理危机事件。危机处理流程：制定详细的危机处理流程，包括危机识别、应急处理、后续跟踪等环节，确保危机事件得到迅速、有效的处理。危机干预培训：定期开展危机干预培训，提高教师、辅导员和学生的危机识别和处理能力，形成全校范围内的危机干预网络。

参考文献：

[1]王丁国,王强,胡春红,等.萨提亚模式单次团体心理干预对大学生主观幸福感的提升和持续效果[J/OL].中国健康心理学杂志,1-11[2024-05-23].<http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5257.R.20240512.1601.004.html>.

[2]成洁.大学生心理问题的早期发现和科学干预策略研究[J].秦智,2024,(04):109-111.DOI:10.20122/j.cnki.2097-0536.2024.04.035.

[3]张蓉瑞,王立柱.基于本科新生心理普测数据探析心理问题干预措施——以山西某高校农业工程学院为例[J].吕梁学院学报,2024,14(02):55-58.

[4]杜艺丛,程淑华,管志伟,等.积极心理团体辅导对大学生心理健康的干预效果[J].校园心理,2024,22(02):148-152.DOI:10.19521/j.cnki.1673-1662.2024.02.011.

[5]周蕴智.三全育人视域下大学生家校协同心理危机干预工作的困境与对策[J].公关世界,2024,(05):81-83.

[6]罗正翠.高职院校心理育人融入“三全育人”机制研究——以大学生心理危机干预为例[J].科教导刊,2024,(09):135-137.DOI:10.16400/j.cnki.kjdk.2024.9.041.

作者简介：

陈玥，女（1991.07-），汉族，广西贺州人，学士，广西中医药大学赛恩斯新医药学院讲师，研究方向：公共管理；禹白絮（通讯作者），女（1987.03-），瑶族，湖南怀化人，硕士，广西中医药大学赛恩斯新医药学院高级实验师，研究方向：中医内科学。

项目基金：

2023年度广西高校中青年教师基础能力提升项目“转设背景下独立学院大学生心理健康状态及对策研究”（编号：2023KY1742）