

新形势下军校研究生心理健康现状与对策分析

沈怀振, 朱雪玲, 王芙蓉

(国防科技大学 文理学院, 湖南 长沙 410073)

摘要: 新形势下军校研究生心理健康状况总体良好, 但由于群体的特殊性, 军校研究生心理健康存在着一些不容忽视的问题。为全面提高军校研究生心理健康水平, 可以从思想观念、管理保障、心理服务、研究生导师、研究生个体五个层面入手, 构建“五位一体”的研究生心理健康教育模式。

关键词: 军校; 研究生; 心理健康; 五位一体

中图分类号: G643 **文献标识码:** A **文章编号:** 1672-8874(2018)02-0012-05

Analysis of the Status and Countermeasures of Mental Health of Graduate Students in a Military Academy Under New Circumstance

SHEN Huai-zhen, ZHU Xue-ling, WANG Fu-rong

(College of Arts and Sciences, National University of Defense Technology, Changsha 410073, China)

Abstract: The status of postgraduates' mental health in military academies is generally good under the new circumstance. However, due to the unique features of the population, there are some problems that can not be ignored concerning the mental health of military graduate students. In order to comprehensively improve their mental health, the five-in-one mental health education model is proposed, which includes five factors: belief, management, psychological service, supervisors and graduates.

Key words: military academy; postgraduates; mental health; five-in-one

一、引言

研究生教育担负着为我军培养“能打仗、打胜仗”的高素质新型军事人才的重任。我军研究生教育历经30多年的发展,取得了丰硕的成果。但随着时代的不断发展,新的矛盾和问题也在不断出现。特别是随着社会竞争日趋激烈和社会节奏不断加快,军校研究生的心理健康问题,已经成为影响军校研究生培养质量和成才成长的关键问题之一。

军校研究生具有军人和研究生的双重身份。相比地方研究生,除了学习和科研双重压力以外,他们还肩负着来自军校环境、军人职业的多种特殊压力。尤其近几年,我军院校正处于院校改革调整转型的关键时期,外在因素如军营文化的变迁、人才培养质量要求的提高,内在因素如研究生自身的学习科研、人际关系、婚姻恋爱等方面带来的问题,使得军校研究生承受着巨大的心理压力,成为心理问题的高发人群。

国防科技大学“心之桥”机构统计分析了2015年—2017年近100份有代表性的研究生心理

收稿日期: 2017-11-22

基金项目: 湖南省社会科学基金(16YBA036); 湖南省学位与研究生教育教学改革研究项目(2016); 国防科大研究生教育教学课题(yjsy2015013); 学校本科教育教学课题(U2015017)

作者简介: 沈怀振(1992-),男,山东临沂人。国防科技大学文理学院军队政治工作系应用心理学硕士研究生,主要从事军校学员心理健康研究。

咨询记录。结果表明,军校研究生存在不同程度的心理问题。排名前三位的分别是人际关系问题(36%)、恋爱婚姻问题(19%)和科研压力问题(15%)等^[1]。心理健康问题已经成为当前影响研究生毕业、甚至休学退学的重要原因^[2-4]。如何缓解军校研究生学员的学习生活压力,维护研究生学员的心理健康水平,提高军校人才培养质量,成为当前学校管理者和心理服务工作者面临的一个新的重要课题。

近年来,不少学者对军校研究生心理健康问题开展了一些理论和实证研究。研究主要包括三个方面:理论剖析^[5-8]、现状研究^[9-11]、原因与对策探讨^[12-14]。上述研究从不同角度直接或间接地涉及到了军校研究生心理健康的问题,但仍然存在不足之处。比如,对军校研究生学员心理需求分析较少,对影响军校研究生心理健康的影响因素分析不够全面,对军校研究生常见心理问题的类型及典型表现研究不够深入,提出的促进学员心理健康的针对性对策较少,理论剖析居多,实证研究较少等。

本研究着眼新形势下军校研究生心理健康的实际,采取实证研究的方式,从军校研究生整体心理健康水平、影响因素、主要心理问题和相关心理服务需求四个方面入手,全面深入探讨军校研究生心理健康的相关问题。结合实证研究的结果,从思想观念、管理保障、心理服务、研究生导师、研究生个体五个方面,有针对性地提出构建“五位一体”的研究生心理服务体系。

二、研究概况

(一) 研究对象

依据某军校研究生(硕士和博士)学员的男女性别、学科专业和年级比例等,采取抽样调查的方式进行问卷调查。回收有效问卷236份,其中男性206人,女性30人;研一48人,研二61人,博一27人,博二24人,博三24人,博四52人。调查采取集中组织、匿名回答的形式进行。答题前组织者对问卷目的、答题要求进行详细说明,确保问卷作答的真实性和可信度。

(二) 研究工具

采用5份中文版符合国际标准的心理学调查问

卷:症状自评问卷 SCL-90 (Self-reporting Inventory)^[15]、抑郁自评问卷(Self-rating Depression Scale)^[16]、艾森克人格简式问卷(Eysenck Personality Questionnaire-Revised Short Chinese)^[17]、社会支持评定问卷(Social Support Questionnaire)^[18]、应对方式问卷(Coping Style Scale)^[19]。采用2份自编的心理学调查问卷:军校研究生常见心理问题问卷、军校研究生心理需求问卷。

SCL-90 症状自评问卷和抑郁自评问卷,可从宏观层面摸清军校研究生心理健康的整体水平;症状自评问卷 SCL-90、艾森克人格问卷、应对方式问卷和社会支持评定问卷,可进一步探讨影响军校研究生心理健康的相关因素;自编军校研究生常见心理问题问卷,可深入把握军校研究生常见心理问题的类型及典型表现;军校研究生心理需求问卷,可精准定位军校研究生真正需要的心理服务形式和内容。

三、研究结果

(一) 军校研究生整体心理健康水平

SCL-90 问卷共10个因子,单项因子分大于等于2者,可定为有心理问题。由表1可知,有心理问题的研究生人数比率为2.6%—23.6%。研究生心理问题的症状按人数比率由高到低排行前3位分别为强迫、人际敏感和抑郁等。研究结果显示,军校研究生心理健康总体水平较好,但也存在着不容忽视的问题,特别是在强迫症状、人际关系敏感和抑郁三个方面,心理问题发生率较高,应当引起注意。

针对军校研究生抑郁发生率较高且容易引发自杀等恶性后果的问题,本研究对研究生抑郁的检出率做了专项调查。抑郁问卷调查发现(表2),军校研究生抑郁症状(重度、中度和轻度)的平均检出率是25.4%,略高于十多年前的研究结果^[20]。这表明25%军校研究生存在轻中度以上的抑郁心理,主要表现为心烦、郁闷、压抑、无助,对自己评价过低,对未来缺乏信心,甚至导致疲乏、严重睡眠障碍等躯体症状。该研究结果表明,军校研究生抑郁问题不容忽视。

表1 某军校研究生 SCL-90 问卷各因子分及 ≥ 2 的人数和比例 (n=229)

因子	均分 \pm 标准差	因子分 ≥ 2 人数	占百分比	等级
躯体化	1.25 \pm 0.36	9	3.9	9
强迫	1.71 \pm 0.53	54	23.6	1
人际敏感	1.51 \pm 0.50	33	14.4	2
抑郁	1.48 \pm 0.46	30	13.1	3
焦虑	1.38 \pm 0.41	20	8.7	6
敌对	1.32 \pm 0.37	21	9.2	5
恐怖	1.15 \pm 0.26	6	2.6	10
偏执	1.29 \pm 0.33	18	7.9	7
精神病性	1.27 \pm 0.32	12	5.2	8
其他	1.42 \pm 0.44	26	11.4	4

注: * $p < 0.05$; ** $p < .001$; *** $p < .0001$ 。

表2 某军校研究生抑郁自评问卷结果

抑郁分类	人数	百分比
无抑郁	176	74.6
轻度抑郁	52	22
中度抑郁	7	3
重度抑郁	1	0.4

(二) 影响军校研究生心理健康的相关因素

应对方式相关研究发现(表3),研究生的心理健康水平与积极应对方式呈正相关、与消极应对方式呈负相关。这说明良好的应付方式可对研究生身心健康起着重要的积极作用。这表明,军校研究生的心理服务不应只关注研究生当前的心

理问题,更要注重帮助研究生培养积极健康的应对方式,改变消极被动的应对方式。

人格特质相关研究发现,研究生心理健康水平与内外向、神经质和掩饰等人格维度存在相关。拥有外向、情绪稳定性高等积极人格特质的研究生通常具有较高的心理健康水平。这表明,军校研究生心理服务工作一方面要注重研究生积极人格特质的培养,另一方面也要对内向、情绪不稳定等消极人格特质的个体给予重点教育和关注。

社会支持相关分析发现,研究生的心理健康水平与主观、客观社会支持、以及对支持的利用都存在正关系。这表明,军校研究生的心理服务既要从事主客观等角度对研究生提供社会支持,也要多鼓励和培养研究生学员主动寻求、发展和利用社会支持。

表3 某军校研究生心理健康状况与应对方式、人格特质、社会支持的相关分析

	积极应对	消极应对	精神质 P	内外向 E	神经质 N	掩饰 L	客观支持	主观支持	支持利用
SCL-90 均分	-.274 **	.211 **	0.077	-.229 **	.561 **	-.232 **	-.190 **	-.254 **	-.317 **

注: ** $p < .001$ 。

(三) 军校研究生常见心理问题

调查结果显示,军校研究生常见心理问题主要分为6类:学习训练问题、科学研究问题、人际关系问题、婚恋家庭问题、毕业分配问题、自我认识与管理问题。其中,在学习训练上,军校研

究生面临的主要问题是自控能力或抗干扰能力差、学习效率低下(45.8%);在科学研究中,军校研究生面临的问题有不知如何提升创新能力(32.7%)、科研进展缓慢或结果不佳、对自己的科研能力产生怀疑(36.7%);在人际关系方面,

主要表现为不会处理与导师的关系(43.5%)、缺乏人际交往的能力和技巧(40.6%);在毕业分配上,主要担心分配不到理想的地域导致夫妻(或男女朋友)分居两地(37.8%)、以及担心分配不到与自身专业相匹配的工作岗位(42.5%);在自我认知与管理方面,主要表现为自我规划不合理(35.6%)和自我管理能力差(41.9%)。研究结果表明,军校研究生学员有特定的心理问题及表现,这是军校研究生心理服务工作的重点和难点。

(四) 军校研究生心理需求

军校研究生心理需求的调查结果发现,39.6%的学员认为自己需要心理服务。在心理服务的形式上,最受研究生学员欢迎的心理服务形式依次为:面对面心理咨询(52.0%)、心理电影(31.2%)和心理健康讲座(30.9%)。而一般意义上大家认为重要的心理服务形式,如心理健康手册、电话咨询、网络咨询等,研究生学员则表示不太感兴趣。在心理服务的内容上,研究生学员感兴趣的心理服务内容依次为:情绪与压力管理(43.1%)、科研工作者必备心态(38.1%)、研究生常见心理矛盾解析(34.4%)、人际交往中的心理调适(32.8%)、心理学常识(31.4%)等。研究结果表明,研究生学员对心理服务的内在需求较高,且由于学历、角色等方面的特殊性,研究生学员对心理服务的需求有自身的特殊性。

四、加强和改进军校研究生心理服务工作的建议

军校研究生学员心理健康问题不容忽视,军校研究生面临学习训练、科学研究、人际关系、婚恋家庭、毕业分配和自我认识与管理等多方面的心理健康问题,且军校研究生对心理健康服务有较为迫切和特定的需求。因此,如何从思想理念、管理保障、心理服务、研究生导师和研究生个体5个方面入手,构建“五位一体”的军校研究生学员心理服务模式,显得尤为重要。

(一) 在思想观念方面,要纠正错误观点,对研究生心理健康问题给予足够重视

现实生活中,很多人对研究生学员的心理健康存在一些认识误区。有人认为,研究生年龄比本科生大,心理素质相对较高,一般不会出现心

理问题。还有人认为,研究生已经经过了小学、中学、本科阶段的心理健康教育,在研究生阶段要将精力转向学术研究和学术深造,不需要再进行心理健康教育。其实不然,年龄与心理健康并不是成正比例的关系。不同的年龄阶段与发展时期,要面临不同的问题与压力,也会出现不同的心理问题。许多学员在本科阶段并未出现任何异常,但在研究生阶段却出现心理问题。与本科学员相比,研究生学员心理健康问题隐蔽性更强,积累性更深,一旦出现,情况一般较为严重。因此,军校研究生管理者和教育者要在观念上及早走出认识误区,对研究生心理健康问题给予足够关注。

(二) 在管理保障方面,要坚持制度落实,确保研究生心理健康工作制度化和常态化

军校管理和保障部门应将研究生心理健康工作贯穿于研究生教育的全过程,将研究生心理健康工作制度化和常态化。其一要发挥课堂主渠道作用,在教学体系中增设心理学必修课程,有针对性地开设“普通心理学”、“研究生心理健康专题讲座”等课程。除了帮助研究生学员系统学习心理学基本知识之外,更重要的是让他们能够及早了解军校研究生常见心理问题、影响心理健康的主要因素等,从思想上触发研究生对于心理健康问题的重视。其二要发挥心理学专业力量作用,设置军校研究生心理健康指导中心,配备专业的心理咨询队伍,组织实施心理咨询、心理测评和心理训练等各项工作。通过专业的心理服务技术和方法,对有心理需求的研究生学员进行心理健康的科学指导,缓解心理问题,优化心理品质。

(三) 在心理服务方面,要贴近学员需求,增强研究生心理服务工作的针对性和有效性

首先,心理服务形式和内容要符合军校研究生的实际需要。心理服务的形式应多采用军校研究生喜闻乐见的形式,如面对面心理咨询、高水平心理健康讲座,以及心理学电影。心理服务的内容应根据研究生群体的需求,多提供与研究生学习工作和生活密切相关的知识内容,如情绪与压力管理、科研工作者必备心态、研究生常见心理矛盾解析和人际交往中的心理调适等。其次,要做好研究生主要心理问题的干预工作。应重点从研究生6个方面的心理问题入手,重点做好强迫、人际敏感、抑郁等主要心理问题的干预。最

后,要建立研究生心理健康档案。心理健康档案主要包括研究生心理普查档案、心理咨询档案、经典案例分析档案,以及应对方案档案。通过心理健康档案,可以对研究生心理服务工作进行科学地汇总、分析和总结,及时发现研究生共性和个性的心理问题,进一步增强心理服务工作的有效性和针对性。

(四) 在研究生导师方面,要加强引导培训,增强其对研究生心理健康的关注和指导

研究发现,40%以上的研究生不会处理与导师之间的人际关系。研究生导师不仅是研究生学习科研的指导者,更是研究生身心全面健康发展的引导者。而一部分导师往往只把研究生的学习科研放在首位,忽视研究生的心理健康问题。研究生导师是研究生社会支持的重要来源。应发挥研究生导师的角色优势和重要作用,促进研究生心理健康成长。第一是对导师加强理念引导,使其在思想上认识到研究生心理健康问题的重要性和紧迫性,促进导师教育理念的升华。第二对导师加强心理学专业知识的培训,提升导师对研究生心理健康教育的能力和水平。第三鼓励导师创造条件,多开展氛围宽松、平等愉悦的师生交流活动,多为研究生提供职业发展规划、就业分配和婚恋恋爱等多方面的指导。第四鼓励导师通过多种渠道,主动了解研究生的学习生活状况,提高心理问题防范意识,防微杜渐。

(五) 在研究生个人方面,要充分发挥主体性,加强心理素质的自我培养和提升

军校研究生具备较强的自我学习和自我管理的能力,应充分发挥主观能动性,有意识进行心理健康的自我培养、自我锻炼、自我改造和自我提升。首先,多从应对方式、人格特质和社会支持等角度来培养良好心理素质。在应对方式上,教育研究生多采取解决问题、求助等积极应对方式,主动面对问题,而不是在困难面前一味自责、幻想和逃避。在人格特质上,应引导研究生多发展积极外向的性格特质。在社会支持上,应引导研究生主动寻求和建立正性的社会支持网络,特别是与导师、学员队干部、同学、家人等社会支持群体建立和谐的人际关系。其次,学会合理化自身情绪,不要产生过于负性、强烈或不稳定的情绪反应。军校研究生往往容易因学习科研压力过大而产生心烦、郁闷、压抑、无助等抑郁心理。应传授军校研究生主动掌握抑郁情绪调试的方法

或技巧,及时从负性情绪中解脱出来,自觉提升心理健康水平。

参考文献:

- [1] 吴慧,王芙蓉.增强军校本科生和研究生心理健康教育的针对性[J].军队政工理论研究,2014(2):120-122.
- [2] 王力波.军校研究生心理问题探析[J].南京政治学院学报,2003(3):103-104.
- [3] 屈强.军校研究生常见心理问题的化解[J].政工导刊,2016(4):50-51.
- [4] 李雪莲.加强军校研究生心理健康教育的路径[J].西安政治学院学报,2010(3):126-127.
- [5] 吴慧,王芙蓉.增强军校本科生和研究生心理健康教育的针对性[J].军队政工理论研究,2014(2):120-122.
- [6] 王力波.军校研究生心理问题探析[J].南京政治学院学报,2003(3):103-104.
- [7] 屈强.军校研究生常见心理问题的化解[J].政工导刊,2016(4):50-51.
- [8] 李雪莲.加强军校研究生心理健康教育的路径[J].西安政治学院学报,2010(3):126-127.
- [9] 郑培军.某军校研究生心理健康状况的调查研究[J].中国健康心理学杂志,2006(1):1-2.
- [10] 陶辰,汪爱勤,扈国栋,等.军校医学研究生心理健康状况和个性特征的分析[J].第四军医大学学报,2004(9):859-861.
- [11] 刘学敏,李希亮,吴长友.有无自杀意念军校研究生自杀态度与心理健康状况的比较[J].中国健康心理学杂志,2008(5):501-502.
- [12] 鲁娟,阮昕敏,林志永.某军校研究生新生心理健康水平及影响因素分析[J].中国健康心理学杂志,2016(4):606-610.
- [13] 吴宜虹.军校研究生心理健康与教育干预研究[D].重庆:第三军医大学,2014.
- [14] 石满,童永胜,史战彪,等.军事医学科学院研究生心理测评结果的比较研究[J].健康心理学杂志,2002(1):60-61.
- [15] 辛自强,张梅,何琳.大学生心理健康变迁的横断历史研究[J].心理学报,2012(5):664-679.
- [16] 王春芳,蔡则环,徐清.抑郁自评量表——SDS对1,340例正常人评定分析[J].中国神经精神疾病杂志,1986(5):267-268.
- [17] 钱铭怡,武国城,朱荣春,等.艾森克人格问卷简式量表中国版(EQ-RSC)的修订[J].心理学报,2000(3):317-323.