

医学生心理困扰解决方式的调查

官梅玲 丛中 王日江 高志芳 王连云 赵苗青

内容提要 对泰山医学院 360 名医学本科生进行的心理困扰解决方式的调查表明:医学生解决心理困扰的方式以找知心朋友、查阅图书资料和自我解决为主,找辅导员、心理医生为次。大学生心理健康教育是一个系统工程,需要各部门齐抓共管,制定统一计划,采取不同的教育方式,才能达到目的。

我国已进入了高心理负荷时代。作为跨世纪的大学生,面对学习、就业、恋爱、人际关系等压力,心理问题越来越多。据有关统计,“大学生中,有心理障碍的占 25.39%”^①。高校中因心理障碍得不到及时疏导而休学、退学、自杀、犯罪的现象时有发生。大学生心理疾患的严重性已引起了人们的密切关注。为此,许多高校相继设立了心理咨询机构。但据我院的心理专家们反映,找心理医生解决心理问题的学生并不多。那么,医学生心理困扰主要求助解决方式有哪些呢?为了弄清这一问题,我们进行了调查,以期能为医学院校开展大学生心理健康教育提供有益的参考。

一、调查对象、方式与结果

本次调查对象,系随机抽取泰山医学院医学本科班 95-98 级各 2 个班的 360 名学生,其中男生 178 人,女生 169 人,年龄 17~23 岁。方式是自行设计“医学生心理困扰解决方式调查表”,选取大学生普遍存在的交际困难、就业压力、恋爱苦恼、性困惑等 8 项心理困扰因素。每项困扰对应知心朋友、图书资料、辅导员、心理医生、父母家人等 13 项求助解决方式,进行多项选择。发放问卷时,讲明调查的目的和意义,消除顾虑,采用无记名填写,要求学生在 20 分钟内诚实独立地完成答卷。共发放问卷 360 份,收回有效问卷 343 份,回收率达 95.3%。

调查显示,医学生心理困扰因素居前四位的由高到低依次为:交际困难 229 人,占总人数的 66.8%;就业压力 217 人,占总人数的 63.3%;恋爱苦恼 208 人,占总人数的 60.6%;性困惑 185 人,占总人数的 53.9%。

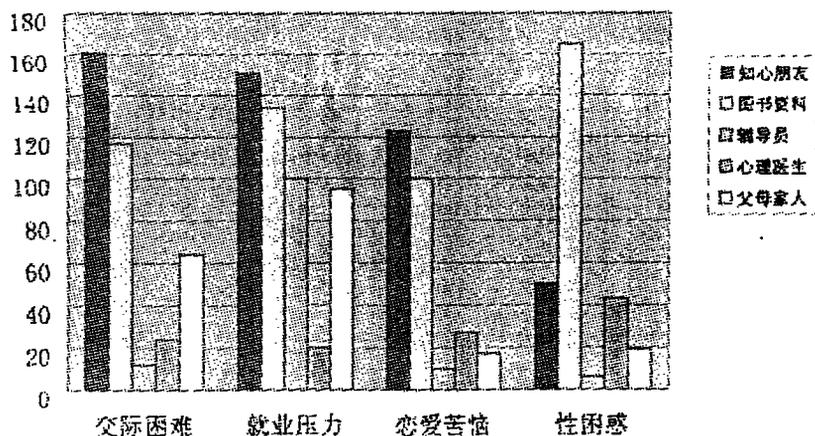
四项主要心理困扰解决方式与有此类困扰人数的构成比见附表。附表的数据显示:医学生解决心理困扰的方式以找知心朋友、查阅书籍报刊相关资料和自我解决为主,父母家人、辅导员、心理医生为次。知心朋友、图书资料、辅导员、心理医生、父母家人在解决大

学生心理困扰中的地位见直条图。

附表 医学生心理困扰求助解决的方式及人数

求助方式	交际困难		就业压力		恋爱苦恼		性困惑	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
知心朋友	161	70.3	151	69.6	123	59.1	50	27.0
图书资料	117	51.1	134	61.8	100	48.1	165	89.2
辅导员	12	5.2	100	46.1	10	4.8	6	3.2
心理医生	24	10.4	20	9.2	27	12.9	43	23.2
心理咨询报告	35	15.3	11	5.1	28	13.5	42	22.7
父母家人	64	27.9	95	43.8	17	8.2	19	10.3
写日记	91	39.7	31	14.3	95	45.7	39	21.1
文体活动	81	35.4	22	10.1	37	17.8	20	10.6
发脾气	41	17.9	11	5.1	18	8.6	3	1.6
毁物	5	2.2	3	1.3	8	3.8	3	1.6
独处、哭泣	25	10.9	11	5.1	36	17.3	7	3.8
抽烟喝酒	14	6.1	9	4.1	27	12.9	7	3.8
轻生或自杀企图	1	0.4	2	0.9	5	2.4	0	0

注:本调查采用的是多项选择



二、分析与讨论

心理医生作为高校开展心理咨询服务的主角,大学生有了心理困扰理应找他们宣泄和开导。然而,据我院心理专家反映,除非学生真有了心理障碍,否则很少去找心理医生。从附表和直条图中我们可以清楚地看到,在四项困扰中,除性困惑有 23.2% 的学生求助于心理医生外,其他三项求助者都在 10% 左右。究其原因,一是由于世俗观念的影响,找心理医生怕被别人看成精神病患者而受歧视;二是由于高校的心理医生太少,心理咨询设施不全,加之宣传得不够,致使学生对心理医生的作用认识不够。

辅导员作为大学生学习生活、身心健康的指导老师,学生有了心理困扰理应首先向辅导员求教。但从我们的调查结果看,除就业压力有48%的学生求助于辅导员外,其他三项求助者均小于10%。这是因为辅导员和学生之间是管理与被管理的关系,心很难沟通,加之部分辅导员由于缺乏心理学知识,对学生的心理困扰,往往简单地用政治思想教育方法来替代心理健康教育,令学生反感。二是某些大学生对辅导员的不信任感,使他们不愿把心理隐私向辅导员倾吐,怕被当成反面典型,造成另一种心理伤害。

多年来,人们普遍认为,解决大学生的心理问题是心理医生和辅导员的事,而忽视了图书馆的重要作用。从直条图中我们可以看到,性困惑求助图书馆的人占89%,位于第一位,其他三项困扰求助图书馆的均占据第二位。这主要是因为图书馆集中了古今中外心理学专家的著作和文章。凡学生有的心理问题,一般都能从书籍报刊中找到有关的论述和如何解决的办法。大学生通过阅读,还可以认识许多心理专家,也可以化名与某些心理专家进行书信交流。对大学生来说,到图书馆找不说话的心理医生解决心理问题的优点是不被人知,无压力,能轻松愉快地接受心理教育。图书馆在解决大学生心理困扰中起着心理医生、辅导员和亲人朋友无法替代的作用。

找知心朋友解决心理困扰,是大学生普遍理想的求助解决方式。从直条图中可以更清楚地看到:除性困惑外,其他三项困扰,求助知心朋友的均占第一位。很显然,知心朋友间的相互信任,使他们能够敞开心扉,无话不谈,加之朋友大都属同龄人,地位平等,相互理解,便于沟通。许多学生认为:向知心朋友倾吐心声,可以使烦恼得以宣泄,也可以得到朋友的同情和开导。

本文调查的心理困扰因素除已列出的4项的外,还有厌学170人,占总人数的49.5%;心烦焦虑152人,占总人数的44.3%;孤独138人,占总人数的40%;当众讲话紧张124人,占总人数的36.1%。医学生心理困扰的严重性不可小视。虽然,绝大部分学生能通过求助于他人、图书资料和自我调节来解决,但恋爱苦恼这一项,2.4%的学生有轻生或自杀企图的数据足以说明,大学生的心理困扰若得不到及时的宣泄和开导,就会转化为心理障碍。因此,加强对大学生的心理健康教育是高校的一项长期而又艰巨的任务。高校心理教育的目的,不仅要帮助有心理问题的学生,也要帮助心理正常的学生,不仅“治疗”补救,而且要预防发展。从世界范围看,心理咨询,尤其对大学生的心理咨询,正越来越强调其预防发展功能^②。大学生的心理健康教育是一个系统工程,需要高校的各个部门齐抓共管,才能取得好的效果。

参考文献:

①杨仲明:《大学生常见“心病”的诊断与治疗》,《高等教育研究》,1998年第1期。

②卢家楣:《高校教与育的心理》,上海交通大学出版社,1991年版。

(作者宫梅玲,山东泰山医学院图书馆副教授)