

基于SCL-90大学生心理问题现状及心理委员干预策略探究

——以某高校为例

程香娟

安徽工程大学心理健康教育中心, 安徽 芜湖

收稿日期: 2025年7月24日; 录用日期: 2025年9月2日; 发布日期: 2025年9月11日

摘要

心理委员在高校心理健康教育工作中发挥着奠基性和桥梁性作用, 各高等院校高度重视心理委员选拔、培训等制度的建设。然而, 00后大学生所面临的心理问题具有多样性和差异性, 心理委员在各年级、不同心理问题中的干预策略尚未得到细化。因此该文分析某高校大学新生常见心理问题的现状, 构建系统全方位的心理委员心理问题干预策略, 以期巩固高校心理健康教育体系的建设。

关键词

心理委员, SCL-90, 生态系统理论

Exploring College Students' Mental Problems Status Based on the SCL-90 and Intervention Strategies of Psychological Commissioners

—A Case Study of a University

Xiangjuan Cheng

The Psychological Health Education Centre, Anhui Polytechnic University, Wuhu Anhui

Received: Jul. 24th, 2025; accepted: Sep. 2nd, 2025; published: Sep. 11th, 2025

Abstract

Psychological Commissioners play a foundational and bridging role in university mental health education systems, prompting higher education institutions to prioritize their selection, training, and

institutional frameworks. However, the mental health challenges faced by the post-00s generation exhibit significant diversity and variability, yet intervention strategies employed by Psychological Commissioners across different academic years and psychological issues remain inadequately refined. This study analyzes the prevalence of common psychological problems among freshmen at a representative university and proposes a systematic, comprehensive intervention strategy framework for Psychological Commissioners. The aim is to strengthen the development of university mental health education systems.

Keywords

Psychological Commissioners, SCL-90, Ecological Systems Theory

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

新时代下, 00 后大学生成为大学生舞台的主力军, 这一代青年在国家经济、科技和社会高速发展下诞生, 尚未成熟的大学生更是面临着多方面的挑战[1]——网络信息爆炸、家庭及生活环境多样化、个性气质发展不完善等多因素交织作用, 导致抗压能力普遍弱化。具体表现为情绪情感层面的紧张焦虑、孤独感、自我封闭及社会退缩等; 认知思维层面的自我贬损、敏感多疑与记忆功能紊乱等, 行为层面的自伤倾向、自杀风险或攻击性行为等[2]。布朗芬布伦纳的生态系统理论强调, 发展的个体与嵌套环境间的相互作用促进个体的成长[3]。各类心理问题也往往源于个体对环境变化的适应性问题, 如: 新生入学适应、学业挫折、人际冲突等压力性事件, 若长期缺乏有效调适, 可能演变成持续性心理障碍, 最终引发严重心理危机。因此, 明晰当代大学生所遭遇心理问题的现状, 针对此问题, 有效的干预能有效缓解学生心理压力。

社会支持理论认为, 当个体应对来自环境的各种挑战时, 他人的支持将有效降低不良后果的发生, 并有助于获得情绪支持、社会适应及心理成长[4]。对于在校大学生而言, 朋辈群体具有年龄相仿、地位相近且志趣相投等特点, 其对于青少年心理调适具有重要作用。2004 年, 天津大学创建心理委员制度, 国内高等院校延续建立并实施“班级心理委员工作制度”[5], 心理委员的选拔、培训、考察、激励等相关管理制度建立受到了研究者的普遍关注, 制度的逐渐完善化实现了学校心理健康教育“三级网络”工作的落地, 延伸了学校心理健康工作的空间和时间[6], 提高了心理委员的胜任力[7][8], 切实增强了心理服务体系的系统全面化。然而, 在各班同学心理健康危机干预和普通心理问题的关注中, 心理委员作为班级心理动态的观察员, 往往能及时掌握班级同学认知、情感和行为的变化情况, 但真实情况为其在班级同学心理健康建设中的作用尚未得到充分发挥。

因此, 心理委员在日常班级心理健康工作中的干预策略值得更进一步探析, 以有效干预学生心理困扰。本文采用症状自评量表(SCL-90)调研中部某理工类高校在校大学生的心理健康状态[9], 以某高校在校大学生的心理问题出发, 分析当代大学生心理现状, 进一步探究心理委员在日常工作中面对大学生心理问题现状的干预策略。

2. 大学生心理问题现状数据分析

2.1. 症状自评量表(SCL-90)工具简介

SCL-90 症状自评表在 80 年代引入我国后, 在精神科和心理健康门诊等各方面广泛应用。从感觉、

情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等多种角度评定一个人是否有某种心理症状及其严重程度如何[10]。SCL-90 容量大、反映症状丰富，更能准确刻画受测者自觉症状特性等优点，是一种有效的评定工具。

2.2. 研究对象

选取中部某工科类高校在校生生为调查对象，随机选取 7580 人，其中男生 4912 名，占比 64%；女生 2668 名，占比 36%。

2.3. 统计分析

筛查指标为总分 ≥ 160 分，或阳性项目数 > 43 ，或任一因子分 ≥ 3 分的数据被判断为异常，使用 SPSS21.0 将汇总好的 Excel 数据进行处理，采用单因素 ANOVA 检验分析，独立样本 T 检验进行心理健康状况差异的比较分析，探究当代大学生心理问题现状。

2.4. 研究结果

2.4.1. SCL-90 得分状况分析

本研究样本 SCL-90 量表的十因子得分见表 1。结果显示，工程类大学生十因子的得分均值在 1.23~1.52 之间，其中强迫症状得分最高，躯体化得分最低。

Table 1. The factor score situation of SCL-90

表 1. SCL-90 因子得分情况

因子	平均值	标准差
躯体化	1.23	0.41
强迫症状	1.52	0.62
人际关系	1.38	0.56
抑郁	1.35	0.52
焦虑	1.30	0.47
敌对	1.28	0.47
恐怖	1.26	0.47
偏执	1.28	0.47
精神病性	1.27	0.45
其他	1.30	0.48

2.4.2. 不同性别大学生 SCL-90 差异分析

采用独立样本 t 检验分析了性别的心理健康差异情况，如表 2 所示。结果发现，女生在躯体化、强迫症状、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性、其他等各因子评分均显著高于男生($p < 0.001$)。

2.4.3. 不同年级大学生 SCL-90 差异分析

采用单因素 ANOVA 分析了不同年级的心理健康差异情况，如表 3 所示。结果发现，不同年级在十个因子上得分具有统计学差异($p < 0.001$)。事后检验结果发现，大一学生在各因子间均显著高于大二、大

三、大四学生，大四学生在强迫症状、人际关系、抑郁、焦虑因子上显著高于大二学生；大三学生在强迫症状、抑郁因子上显著高于大二学生。

Table 2. Analysis of differences in SCL-90 among college students of different genders
表 2. 不同性别大学生 SCL-90 差异分析

项目	男生(n = 4912)	女生(n = 2668)	t	p
躯体化	1.21 ± 0.40	1.27 ± 0.43	-6.37	<0.001
强迫症状	1.46 ± 0.64	1.60 ± 0.63	-9.48	<0.001
人际关系	1.36 ± 0.55	1.41 ± 0.55	-4.48	<0.001
抑郁	1.30 ± 0.50	1.42 ± 0.55	-9.44	<0.001
焦虑	1.27 ± 0.46	1.34 ± 0.49	-5.84	<0.001
敌对	1.26 ± 0.47	1.31 ± 0.47	-4.59	<0.001
恐怖	1.22 ± 0.44	1.31 ± 0.49	-8.01	<0.001
偏执	1.26 ± 0.46	1.30 ± 0.47	-3.96	<0.001
精神病性	1.25 ± 0.45	1.29 ± 0.45	-3.42	<0.001
其他	1.28 ± 0.48	1.33 ± 0.48	-4.04	<0.001
总分	115.96 ± 39.97	122.81 ± 41.01	-7.01	<0.001

Table 3. Analysis of differences in SCL-90 among college students in different classes
表 3. 不同班级大学生 SCL-90 差异分析

因子	大一	大二	大三	大四	F 值
躯体化	1.34 ± 0.45	1.18 ± 0.40	1.20 ± 0.37	1.20 ± 0.39	66.14**
强迫症状	1.74 ± 0.66	1.39 ± 0.57	1.45 ± 0.57	1.47 ± 0.60	133.80**
人际关系	1.57 ± 0.63	1.29 ± 0.51	1.31 ± 0.49	1.34 ± 0.54	112.39**
抑郁	1.46 ± 0.56	1.27 ± 0.49	1.31 ± 0.48	1.33 ± 0.53	50.87**
焦虑	1.45 ± 0.52	1.22 ± 0.44	1.24 ± 0.42	1.26 ± 0.46	100.24**
敌对	1.40 ± 0.53	1.23 ± 0.46	1.24 ± 0.42	1.25 ± 0.45	57.98**
恐怖	1.40 ± 0.54	1.20 ± 0.44	1.22 ± 0.42	1.21 ± 0.42	82.59**
偏执	1.41 ± 0.53	1.22 ± 0.45	1.24 ± 0.42	1.24 ± 0.44	79.80**
精神病性	1.40 ± 0.49	1.21 ± 0.44	1.23 ± 0.42	1.23 ± 0.44	80.30**
其他	1.41 ± 0.51	1.24 ± 0.47	1.26 ± 0.45	1.27 ± 0.47	56.16**

注：**p < 0.001。

2.4.4. SCL-90 各班级心理异常情况

全校大学生中，心理异常人数为 1338 人，占全校总人数 17%；其中大一异常人数为 536 人，占总异

常人数的 40%，大二异常人数为 269 人，占总异常人数的 20%；大三异常人数为 252，占总异常人数的 19%，大四异常人数为 280，占总异常人数的 21%。

3. 讨论

3.1. 班级心理干预队伍的体系化构建：分层协同

本研究结果显示，女生在 SCL-90 量表的躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性及其他因子上的得分均显著高于男生，其心理健康问题检出率也显著高于男生。这一发现与既往研究结论一致[11]。值得注意的是，工程类院校学生群体普遍呈现男多女少的特点，班级规模通常在 35 至 50 人之间。在师范类院校中，女生比例可高达 70% [12]，凸显了关注女性群体心理健康的迫切性。既往研究多建议每班设置男、女心理委员各一名[13]。然而，数据结果显示，女生群体存在更为突出的心理问题风险，增设女生心理委员名额是值得考虑的优化方案。例如，女生人数达 30 人左右的班级可设两名女生心理委员和一名男生心理委员；女生人数约 20 人的班级可设一名女生心理委员和一名男生心理委员。更重要的是，应突破心理委员工作的限制，着力构建层次协同的班级心理健康干预队伍。根据布朗芬布伦纳的生态系统理论[3]，心理委员也应积极搭建并联动“宿舍心理信息员-心理委员-班干部”的工作网络，实施《班级同学心理晴雨表》周报制度[14]，定期收集、汇总并分析各节点上报的学生心理动态信息。此外，每月组织心理委员及相关工作同学召开工作交流研讨会，分享日常管理经验，及时沟通突发事件及应对情况，提升团队协作效能。

3.2. 心理危机干预流程的制度化设计

本研究数据表明，大学生中心理异常检出率达 17%，接近青少年心理问题一般检出率(约 20%)的基线水平[11]，其结果不容忽视。该群体可进一步区分为一般心理问题与严重心理问题两类。针对不同严重程度的学生，除了学校、学院、班级、家长及宿舍的协同参与外，心理委员亦扮演着独特且重要的角色。据此，为确保心理委员工作的专业性，定期面向心理委员开展专业化系统化的培训，增强其胜任力及助人行为[15]，从而做好面对两类心理问题学生的心理帮扶工作。面对一般心理问题的学生，心理中心教师一般会定期接待学生的咨询，辅导员定期关注学生的生活和学习状况，心理委员则可以从以下两方面着手：第一，利用心理委员工作网络，全方位多角度关注学生日常学习、睡眠、饮食状况及情绪变化，在力所能及范围内提供支持与关怀；第二，建立和谐友善的班级氛围，与同学主动建立友谊，增加其社会支持。面对严重心理问题学生(如处于服药期、康复期、拒绝就诊或症状发作)，心理委员需格外谨慎，若遇学生出现过激行为，首要确保自身安全，立即报告辅导员或心理中心教师，并在教师抵达前密切关注其动向与安全，事后按指示协助陪护或照料。对服药中或病情稳定者，保持适度日常关注，提供必要关怀，助其适应学习生活，并定期向辅导员反馈其近况，遇紧急情况立即上报[16]。对拒绝外界帮助但问题严重者，需了解其日常活动轨迹，以便在危机发生时能迅速定位并协助干预。值得注意的是，在心理委员工作过程中，需遵守保密原则，保护个人安全。

3.3. 年级心理工作重心的差异化实施

数据分析显示，不同年级学生在 SCL-90 各因子(躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性等)得分上存在显著差异。其中，大一新生各项心理问题指标均显著高于其他年级，鲍威等[17]研究发现，大一新生入学后面临着学术和社会双重考验，在独立生活、人际交往、校园融入等多层面存在严重的社会适应性障碍。过渡理论认为，个体在面对情境、自我、支持、策略等的改变时，为重新获得平衡和意义从而不断适应[18]。因此，大一阶段是心理问题的高发期，与以往研究结

果相同。大四学生因面临考研与就业压力,在强迫、人际关系、抑郁及焦虑方面的得分高于大二学生;大三学生则因学业压力加剧,在强迫和抑郁因子上亦显著高于大二学生。相对而言,大二阶段学生整体心理健康状况最佳。因此,心理委员的工作策略需针对各年级特点进行精准调整。大一时期,工作重心应聚焦于入学适应与既往问题疏导。可通过组织团体凝聚力拓展活动、校园探索活动、宿舍关系促进活动(如“匿名关怀伙伴”)、人际技能团体辅导等[19],帮助新生融入集体、适应环境、建立支持网络。同时,引导有既往困扰的学生及时寻求心理中心专业帮助。大二时期着重引导学生确立生活目标、发掘个人兴趣、充实自我,可组织兴趣分享会、知识竞赛等活动,促进个人成长与能力提升。大三时期,侧重缓解学业压力、人际关系等因素引发的抑郁情绪,宜开展趣味性强的活动或游戏,帮助学生调节情绪,重拾生活热情。大四年级学生心理压力最为突出,工作核心在于职业规划引导与自我调适支持,可联合心理中心举办职业规划讲座、情绪管理讲座、自我探索团体辅导,并组织户外体育锻炼减压活动[20],鼓励学生积极面对挑战,调整心态,勇敢前行。

4. 研究的局限性与展望

本研究采用症状自评量表(SCL-90)对 7580 名在校大学生的心理健康状况进行了调查。基于大学生心理健康状况的实证数据,提出针对心理委员的系统性干预策略框架,该框架强调“分层协同”的队伍构建、“制度化设计”的危机干预流程,以及针对不同年级特点的“差异化实施”工作重心,旨在提升高校心理健康教育工作的精细化和有效性。然而,本研究存在一些局限。其一,样本代表性不足。数据收集采用方便取样法,基于某一特定样本得出结论,未充分考虑其他类型学校学生的状况,结论普适性与推广效果仍需未来研究进一步探索与验证。其二,研究设计局限性。本研究采用横断面研究设计,仅在单一时间点收集数据,分别探究不同年级学生的心理状况,该设计虽能有效揭示变量间的关联,但无法有效揭示大学生心理状态发展的动态变化。其三,存在未控制的混淆变量。本研究仅考虑了主要变量,但对学生的早期创伤经历、人格特质、心理委员胜任力等变量未得到测量和控制。未来研究可以通过扩大样本代表性、采用追踪设计、控制关键混淆变量三条路径深入拓展,从而更为科学化、系统化、推广性的高校心理委员工作体系。

参考文献

- [1] 刘春艳. 大学生常见心理问题及危机干预策略探究[J]. 兰州教育学院学报, 2017, 22(2): 167-169.
- [2] 雷榕. 大学生心理危机干预策略刍议[J]. 西部学刊, 2022, 10(6): 142-145.
- [3] 楼玉华. 基于生态系统理论的大学生心理健康教育协同模式及应用策略研究[J]. 宁波工程学院学报, 2024, 36(1): 119-124.
- [4] 辛俊杰. 基于社会支持理论的大学生就业心理压力缓解研究[J]. 大学, 2025(19): 177-180.
- [5] 陈晓. 高校班级心理委员管理模式探析[J]. 湖北科技学院学报, 2015, 35(4): 103-104.
- [6] 马建青, 欧阳胜权. 高校心理委员的发展历程及价值[J]. 思想理论教育, 2020(6): 106-111.
- [7] 徐语笛. 《高校心理委员心理弹性团体辅导手册》的编制及应用研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2018.
- [8] 王敬群, 陈子璇, 王青华, 王逸虹. 心理委员胜任力与心理健康的关系: 领悟社会支持和心理弹性的链式中介[J]. 心理学探新, 2021, 41(2): 176-185.
- [9] 董淼, 李傲. 来华理工类留学生心理健康状况及其影响因素分析——以西部某高校为例[J]. 西华师范大学学报(自然科学版), 2022, 45(12): 1-6.
- [10] 张乾英. 基于 SCL-90 量表对中职新生心理状况的调查与对策研究[J]. 教学探索, 2022, 28(17): 3205-3207.
- [11] 陈丹, 权治行, 艾梦瑶, 宗春山, 许建农. 青少年心理健康状况及影响因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(9): 1402-1409.

-
- [12] 王卉. 新时期高校心理委员队伍建设与培养机制的探索——以湖北第二师范学院为例[J]. 湖北第二师范学院学报, 2022(1): 14-17.
- [13] 陈宇, 赵彦国. 班级心理委员模式的理论与实践[J]. 基础教育参考, 2011(11): 11-13.
- [14] 和光. 徐州市中等专业学校心理健康教育“双元三全”实施模式[J]. 职业技术教育, 2022, 43(8): 1.
- [15] 蔡蓉. 大学生朋辈心理辅导培训与助人行为倾向的关系: 朋辈心理辅导能力的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(3): 707-710.
- [16] 刘卉, 刘东奇, 姜源. 心理委员在高校心理危机干预中的优势研究[J]. 高校辅导员, 2024(4): 67-70.
- [17] 鲍威, 何元皓, 何峰. 跨越新生适应障碍: 中国大学入学教育的运行机制及其成效[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2025, 43(1): 49-66.
- [18] Goodman, J.E., Schlossberg, N. and Anderson, M.L. (2006) *Counseling Adults in Transitions: Linking Practice with Theory*. 3rd Edition, Springer.
- [19] 于蓝, 邵云, 韩继阳, 等. 成长性团体治疗改善大学生人际交往能力的效果[J]. 中国医科大学学报, 2019, 48(2): 140-143.
- [20] 李瑛瑛, 仲冰冰, 李鹏跃. 强化体育锻炼提升高校学生身心健康——评《大学生体育锻炼与心理健康问题研究》[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(7): 1074.