

## 大学生人格问卷（UPI）

指导语：以下问题是了解你的健康状况并为了增进您的身心健康而设计的调查。请你按题号的顺序阅读，在最近一年中你常常感觉到或体验到的项目上做“√”选择。为了使你顺利完成大学学业，身心健康地去迎接新生活，请你真实选择。

1.食欲不振	31.为脸红而苦恼
2.恶心、胃口难受、肚子痛	32.口吃声音发颤
3.容易拉肚子或便秘	33.身体忽冷忽热
4.关注心悸和脉搏	34.注意排尿和性器官
5.身体健康状况良好	35.心情开朗
6.牢骚和不满多	36.莫名其妙的不安
7.父母期望过高	37.一个人独处时感到不安
8.自己的过去和家庭是不幸的	38.缺乏自信心
9.过于担心将来的事情	39.办事畏首畏尾
10.不想见人	40.容易被人误解
11.觉得自己不是自己	41.不相信别人
12.缺乏热情和积极性	42.过于猜疑
13.悲观	43.厌恶交往
14.思想不集中	44.感到自卑
15.情绪起伏过大	45.杞人忧天
16.常常失眠	46.身体倦乏
17.头痛	47.一着急就出冷汗
18.脖子、肩膀酸痛	48.站起来就头晕
19.胸痛憋闷	49.曾有失去意识、抽筋
20.总是朝气蓬勃的	50.人缘好受欢迎
21.气量小	51.过于拘泥
22.爱操心	52.对任何事情不反复确认就不放心
23.焦躁不安	53.对脏很在乎
24.容易动怒	54.摆脱不了毫无意义的想法
25.想轻生	55.觉得自己有怪气
26.对任何事都没有兴趣	56.别人在自己背后说坏话
27.记忆力减退	57.总注意周围的人
28.缺乏耐力	58.在乎别人视线
29.缺乏决断能力	59.觉得别人轻视自己
30.过于依赖别人	60.情绪易被破坏

61. 你认为人际关系很重要。
62. 你认为恋爱的目的是为了婚姻。
63. 你认为应该对个人的性行为负责任。
64. 你认为婚前性行为是可以接受的。
65. 至今为止，你感到在自身健康方面有问题吗
66. 曾经觉得心理卫生方面有问题吗
67. 至今为止，你曾经接受过心理卫生的咨询和治疗吗
68. 如果你有健康或心理卫生方面想要咨询的问题，请写在下面

# 大学生人格问卷（UPI）标准解释

## 一、使用 UPI 的注意事项

1.调查时间一般在新生正式上课后的第二周或第三周为宜。新生入学后，首先要进行一系列的检查（如体检、主要基础科考试等），若发现严重问题，有可能被遣回，所以新生存在一定的紧张心理，在各项检查中千方百计向自己认为优秀的方向靠拢。其次，新生入学后总想给新的环境创造一个好的印象，所以，在各方面尽力说自己是优秀的。故在新生入学稳定一段时间，再进行 UPI 测试更符合中国学生的实际情况，才能得到较为准确的数据。

2.UPI 调查时应向学生讲明调查的目的，打消疑虑。UPI 调查开始前应讲明调查的目的是为了了解学生的心理健康状况，提供及时有效的帮助。有些学生担心心理有问题会影响学籍，这一点一定要讲清楚。

3.请来咨询的邀请信直接发给学生本人，不要通过班主任、辅导员转交，以免增加学生的压力和负担。请来咨询的结果应保密，一般情况下不与所在系联系，但学生有自杀倾向危机状况时，为了安全起见，可与有关部门联系。

## 二、UPI 的计分方法

UPI 测验完成后，需要计算的只有一个指标，即总分。UPI 问卷共 60 个问题，其中有 4 个测伪题（第 5、20、35、50）。UPI 采用是非式选择，肯定选择的记 1 分，否定选择的记 0 分，UPI 总分的计算规则是将除测伪题以外的其他 56 个题的得分求总和。所以，UPI 的总分最高为 56 分，最低为 0 分。

## 三、UPI 的历史与构成

UPI 是 1966 年参加全日本大学保健管理协会的全国大学心理咨询员和精神科医生根据丰富的临床经验和咨询实践，集体讨论编制而成的，在日本的一些大学有较长的使用历史。它主要以大学生为调查对象，入学时作为心理卫生状况实态调查而使用，是一种心理健康筛选量表。通过 UPI，可以了解大学生中所存在的神经症、心身疾病、精神分裂症以及种种烦恼、迷惘和冲突。

UPI 问卷的中文版由清华大学樊富珉教授 1990-1991 年在日本留学及合作研究期间带回中国，并由樊富珉、王建中等翻译、修订，于 1993 年在我国正式使用。

UPI 由三部分组成：

第一部分是学生的基本情况。包括学生的姓名、性别、年龄、住址、联系方法、家庭情况、兴趣爱好、入学动机等。这部分内容作为问卷分析是供参考之用。

第二部分是UPI问卷本身。由60个项目构成,其中有4个测伪题(第5、20、35、50),其余56个项目是反映学生的苦恼、焦虑、矛盾及与身体有关的症状。全部项目的排列独具匠心,测伪题以上是身体项目的症状,测伪题以下是精神症状项目,其中左下方是和情绪有关的项目,右下方是与人际交往有关的项目。这60个题基本概况了大学生的各种烦恼。

第三部分是附加题,主要是了解被试者对身体健康状态的总评价以及是否接受过心理咨询和治疗,有什么咨询要求。这部分题在60个项目下方排列,当有咨询要求时,可以直接写出想咨询的问题。

从问卷可以看出,四个测伪题属于健康尺度,而其余56个题是症状项目。如果不健康尺度上有许多是划了圈的,而健康的尺度上也大多划了圈,说明学生没有真实地、认真地填写,所以这份问卷结果的可信度值得怀疑。一般来说,不健康项目划圈多,健康项目打叉,说明心理健康存在问题;健康项目划圈多,说明心理健康状况比较好。测伪的标准没有严格规定,但一般认为,健康尺度上划了三个圈以上的学生,应该在不健康的症状项目上划圈少。当发现学生的问卷有矛盾时,或让他重新填写一份,或请来面谈,细究其原因。

60个问题并不是所有项目同样重要。其中有几个关键项目,在分析问卷时尤其要引起重视。关键项目的确定稍优差异,但16题“常常失眠”和25题“想轻生”被公认为是重要项目。它可能反映神经症状及自杀倾向。

日本电子通信大学的小谷野柳子对该校学生1977-1987十年间UPI得分变化进行研究,提出UPI的56个症状项目中与神经症、抑郁状态以及神经分裂症倾向有关的项目如下:

鉴别神经症有效的项目:

16、19、23、27、31、32、36、38、39、45、47、51、52、53、55、57、58、60

鉴别抑郁状态有效的项目:

11、12、12、14、15、16、22、25、28、43、44、45

鉴别神经分裂症倾向有效的项目:

10、11、14、16、23、24、26、27、28、36、40、41、43、51、56、57、58、59

#### 四、UPI的实施过程

UPI调查一般以200人之内集体进行为宜。根据我国心理卫生知识还不普及的现状,一般将UPI调查与心理卫生知识宣传结合起来。具体实施程序为:

心理卫生知识普及→UPI调查→分类筛选→请来咨询→ABC分类。

1.心理卫生知识普及:心理卫生知识宣传一般30分钟到60分钟。首先,简要地说明大学生成长过程中心理因素的影响,保持心身健康的意义,让学生了解什么是心理健康,心理问

题有哪些表现，在哪些领域出现，怎么样预防。其次，介绍学校心理卫生机构设置的目的、服务内容、所在地点、联系方式等。通过宣传，使学生从一入学起，就有增进心理健康、防止心理疾病的意识，自觉调节心理状态。

2.UPI 调查：UPI 问卷下发后，要求学生看懂指导语，重点注意“近一年来常常感觉到、体验过的项目”，并要求独立完成，问卷回收最好直接交咨询人员。问卷处理可用计算机，也可以用人工。如果调查人数多，统计工作量大，用人工处理会影响测试结果的精确性，用计算机统计最佳。

3.分类筛选：根据筛选标准，可以将学生分为以下三类：

#### **第一类筛选标准：**

满足下列条件之一者应归为第一类：

- (1) UPI 总分在 25 分（包括 25 分）以上者；
- (2) 第 25 题做肯定选择者；
- (3) 辅助题中同时至少有两题做肯定选择者；
- (4) 明确提出质询要求者。

#### **第二类筛选标准：**

- (1) UPI 总分在 20 分至 25 分（包括 20 分，不包括 25 分）之间者；
- (2) 第 8、16、26 题中有一题做肯定选择者；
- (3) 辅助题中有一题做肯定选择者。

#### **第三类筛选标准：**

不属于第一类和第二类者应归为第三类。

其中第一类为可能有较明显心理问题的学生，应尽快约请进行咨询。

4.请来咨询与 ABC 分类：请来咨询时，每个学生面谈 15 分钟，目的是进一步了解学生 UPI 问卷中填写的具体含义，分析诊断。面谈结束后，根据咨询结果和 UPI 得分将学生分为以下三类：

A 类：需要进行心理咨询或心理治疗；

B 类：过一段时间再联系；

C 类：没有特别问题。

## **五、对 ABC 分类标准的建议**

关于 A、B、C 三类如何判定，在日本主要是根据咨询师的经验。而我国高校心理咨询活动只有很短时间的历史，咨询队伍水平差别较大，咨询员知识背景各异，专业知识少，经

验缺乏，为此，全国UPI应用课题组提出以下初步意见供参考。

**A类：**各种神经症（恐怖症、强迫症、焦虑症、严重神经衰弱等）、有精神分裂症倾向、悲观厌世、心理矛盾冲突剧烈，明显影响正常生活、学习者，这类学生可立即预约下次咨询时间，每周或隔周面谈一次，直至症状减轻。

**B类：**存在一定心理问题，如人际关系不协调，新环境不适应等。这类学生有种种烦恼，但仍能够维持正常学习和生活。对他们提供帮助的方式是请他们有问题时，随时咨询。

**C类：**对他们通过面谈可以起到预防作用。他们的症状暂时不明显或已经解决，以后出现症状，知道咨询机构可以提供帮助。

把握A、B、C分类也可以从比率上入手。目前各种调查表明，大学生中心理障碍发生率在20%左右，其中症状比较严重者约占1%—2%。此外，为了对A类学生诊断更为准确，可以借助其他测验手段，如采用CMI（康乃尔医学问卷），可以对神经症的判断提供参考。也可以用16PF、MMPI等。