

doi:10.3969/j.issn.1005-3697.2021.05.034

❖ 基层卫生研究 ❖

高职院校学生心理健康现状及对策研究

王可, 潘传中

(达州职业技术学院, 四川 达州 635001)

【摘要】目的: 分析高职院校学生心理健康现状, 提出有效应对策略。**方法:** 采用随机抽样的方法, 利用心理健康测评量表 SCL-90 进行问卷调查。分析影响高职院校学生心理健康问题的主要因素, 比较男、女学生之间心理健康问题的差异。**结果:** 调查的 10 000 名学生中, 按心理健康测评量表总分 > 160 分或单项因子 ≥ 4 分标准, 有 23.47% 的学生存在心理健康问题。女学生心理健康状况总体不如男学生 ($P < 0.05$), 但在有明显心理问题、有严重心理问题和有心理危机方面, 女学生和男学生之间比较, 差异无统计学意义 ($P > 0.05$)。影响高职院校学生心理健康问题的主要因素有学校、家庭、社会、学生本身心理。**结论:** 高职院校学生出现心理健康问题比例较高, 影响因素较多, 心理预警和心理亚健康发生率女生高于男生, 建议学校与家庭加强针对性干预。

【关键词】 高职学生; 心理健康; 现状; 对策; SCL-90

【中图分类号】 G444 **【文献标志码】** B

Research on mental health status and countermeasures of students in higher vocational colleges

WANG Ke, PAN Chuan-zhong

(Dazhou Vocational and Technical College, Dazhou 635001, Sichuan, China)

【Abstract】Objective: To investigate the mental health status of students in higher vocational colleges, and put forward effective coping strategies. **Methods:** Using random sampling, a questionnaire survey was carried out SCL-90 the mental health assessment scale. The main factors affecting the mental health of vocational college students were analyzed, and the differences between male and female students were compared. **Results:** Among the 10,000 students surveyed, 23.47% of them had mental health problems according to the standard of total score > 160 or single factor ≥ 4 . The mental health status of female students was generally inferior to that of male students ($P < 0.05$). But in the case of obvious psychological problems, serious psychological problems and psychological crises, there was no significant difference between female and male students ($P > 0.05$). The main problems affecting students' mental health in higher vocational colleges were: school factors, family factors, social factors and students' psychological factors. **Conclusion:** Higher vocational college students have a higher proportion of mental health problems, and there are many influencing factors. The incidence of mental early warning and mental sub-health in female is higher than that in male, it is suggested that schools and families should strengthen targeted intervention.

【Key words】 Higher vocational students; Mental health; Current situation; Countermeasures; SCL-90

高职院校学生作为一个特殊的社会群体, 思想活跃, 动手能力较强, 热情奔放。但在心理上正处于不成熟向成熟过渡的关键阶段, 在成长过程中处于急剧变化的“心理断乳期”, 特别容易出现心理健康问题。尤其是随着党和国家对职业教育的重视, 职业教育的规模、素质、结构、就业及其社会地位发生了深刻的变化, 加上高职院校学生多来自农村, 留守学生、单亲家庭比例较大, 从小缺乏关爱与教育, 存在依赖、自卑、焦虑、孤独、抑郁、学习困惑、有过激行

为等现象, 使得高职院校学生心理问题更加突出^[1]。因此, 全面了解高职院校学生心理健康现状, 认真分析学生心理健康问题形成的原因, 深入研究学生心理健康问题的应对策略及建立心理健康教育机制^[2-6], 使高职院校学生保持积极心态、健康成长, 具有十分重要的意义。本研究旨在通过分析高职院校学生心理健康现状, 并提出有效应对策略。

基金项目: 四川省 2018-2020 年高等教育人才培养质量和教学改革项目 (JG2018-1153)

作者简介: 王可 (1987-), 女, 讲师。E-mail: 136056039@qq.com

通讯作者: 潘传中。E-mail: DZPCZ@163.com

1 资料与方法

1.1 一般资料

采取随机抽样的方法,抽取川渝地区10所高职院校的学生作为研究对象,发出调查问卷11 000份,收回问卷10 675份,有效问卷10 000份,问卷有效率约为90.9%。对10所学校的院领导、相关部门及部分调查对象就学校具有心理咨询资质的教师配备、心理健康咨询中心的设施配备、对学生心理健康教育等情况进行深入访谈。

1.2 方法

1.2.1 心理健康调查 采用国内外通用的心理健康测评量表SCL-90,自我评估心理健康状况。SCL由90个条目组成,每个条目按1~5级评分,各条目得分之和即为SCL的总分,总分范围90~450分,分值越高表示心理问题越严重。SCL分级标准:160分<总分≤200分为心理预警,200分<总分≤270分为心理亚健康,270分<总分≤360分为有明显心理健康问题,360分<总分≤450分为有严重心理问题。

1.2.2 单项因子调查 按SCL-90分类共有焦虑、抑郁、强迫、偏执、精神病性等10个单项因子,每个因子包括若干个条目,每个条目得分总和除以条目数为该因子的得分,单项因子得分范围1~5分,单项因子的得分越高说明学生该因子问题越严重。

1.3 统计学分析

采用SPSS 20.0统计软件对数据进行分析与处理。计数资料以[n(%)]表示,采用 χ^2 检验。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 高职院校学生心理问题状况及男女生心理问题发生率比较

按单项因子得分(≥ 2)筛查,有54.96%的学生需要依赖别人;48.07%的学生厌学或认为学习没有意义;47.95%的学生不喜欢竞争环境;45.11%的学生惧怕失败;33.7%的学生有强迫症状;24.12%的学生社交退缩;19.97%的学生失眠;18.25%的学生有抑郁症状;15.09%的学生偏执;14.64%的学生出现焦虑症状;11.41%的学生有精神病性;3.13%的学生精神紊乱。按心理健康测评量表SCL-90总分大于160分或单向因子 ≥ 4 分的标准确定有2 347名学生存在不同程度的心理问题,占23.47%,其中男生有766名,占调查男生的19.6%,女生有1581名,占调查女生的25.96%,女生存在不同程度心理问题的比例高于男生($\chi^2 = 53.95, P < 0.01$)。

2.2 高职院校学生心理预警情况

心理预警学生人数共计1 245人,占调查人数的12.45%。其中男生411人,占调查男生的10.51%;女生834人,占调查女生的13.69%,女生心理预警比例高于男生($\chi^2 = 21.64, P < 0.01$)。

2.3 高职院校学生心理亚健康情况

心理亚健康学生人数共计683人,占调查人数的6.83%。其中男生195人,占调查男生的4.99%;女生488人,占调查女生的8.01%,女生处于心理亚健康的比例高于男生($\chi^2 = 34.20, P < 0.01$)。

2.4 高职院校学生明显心理问题情况

有明显心理问题的学生人数154人,占调查人数的1.54%。其中男生62人,占调查男生的1.59%;女生92人,占调查女生的1.51%,男生与女生有明显心理健康问题的情况比较,差异无统计学意义($\chi^2 = 0.09, P > 0.05$)。

2.5 高职院校学生严重心理问题情况

心理健康测评量表SCL-90总分 > 360 分、 ≤ 450 分及单项因子 ≥ 4 分问题偏重的学生人数104人,占调查总人数的1.04%,其中男生46人,占调查男生的1.17%;女生58人,占调查女生的0.95%,男生与女生有严重心理问题情况比较,差异无统计学意义($\chi^2 = 1.17, P > 0.05$)。

2.6 高职院校学生心理危机情况

单项题目“想结束自己生命” ≥ 4 分的学生人数共161人,占调查人数的1.61%。其中男生52人,占调查男生的1.33%,女生109人,占调查女生的1.79%,男生与女生有心理危机的情况比较,差异无统计学意义($P > 0.05$)。

2.7 学生心理问题因素调查分析结果

2.7.1 学校因素 (1)一是对心理健康教育不重视:在应试教育指导思想影响下,部分学校重智力教育,轻人文素质教育;部分学校没有按要求成立心理健康教育和咨询机构,没有制定学生心理健康工作意见及实施办法,80%的学校学生心理健康专项经费投入不足。部分民办高职院校未按要求开展心理健康教育讲座及心理健康教育活动。(2)师资力量不足:根据国卫疾控发(2016)7号《关于加强心理健康服务的指导意见》规定,按师生比不少于1:4 000配备从事心理辅导和咨询服务的专业教师,所有学校均未配备到位。甚至有10%的学校没有心理咨询资质的教师,由于师资力量不足,有40%的学校没有专门开设心理健康教育课程,主要靠专题讲座,看录像或者专题讨论来进行教育。(3)场地设施不到位:调查发现,大部分学校场地不规范,高达80%

的学校心理健康咨询中心的设施配备不齐。(4)学校环境良莠不齐:高职院校的办学条件、师资力量、学校管理制度、教师资质与素质良莠不齐。部分民办高职院校师资力量较差、管理制度不规范,基本设施配备不齐,这些都会在不同程度影响学生心理健康教育,使学生出现不同程度的心理健康问题。

2.7.2 家庭因素 (1)父母教育方式简单粗暴:由于高职院校学生绝大部分来自农村,学生家长受教育不多,教育方式欠缺、方法简单,有个别甚至较粗暴,很少关心学生的心理健康。(2)单亲家庭影响^[7]:现在社会单亲家庭越来越多,由于家庭破裂,学生内心极度脆弱敏感,过度关注别人对自己的态度和情绪,自我调节及适应能力不足。(3)留守家庭影响:职业院校学生留守家庭子女较多,这部分学生长期与父母分离,导致留守学生在日常生活中享受不到父母的关怀,缺乏严格的教育和管理,遇到困难不能从父母那里找到感情的支持,在学习、生活过程中出现一些差错得不到及时的引导、纠正,久而久之,便形成一些明显的心理行为问题。(4)经济困难家庭原因:家庭经济困难学生生活拮据,只能满足学生最基本生活需求,从小就产生自卑、嫉妒、孤僻等心理症结。

2.7.3 社会因素 (1)不良社会行为的影响:由于职业教育的特殊教学性质,学生可在求学期间不同程度的接触到真实社会的方方面面,不能忍受社会对职业院校学生的偏见和歧视,认为自己低人一等,没有发展出路。再加上一些不良社会行为在潜移默化的影响着学生,当然容易导致高职院校学生心理健康问题。(2)不良社会风气影响:现在社会物欲横流,传统的道德和价值观受到了前所未有的冲击,出现了价值观念功利化、实用化、短期化的倾向,对学生心灵造成严重污染。

2.7.4 学生心理因素 (1)个性原因:由于考入高职院校的学生大部分是基础知识较差、行为习惯不够好、长期得不到认可表扬的学生,所以高职院校学生的自卑心理较强,这使得他们难得拥有一个健全的人格和振奋向上的个性全貌。(2)人际交往困难:进入高职院校学习,学生交往的范围比以前有所扩大,部分学生个性突出,自我意识强烈,缺乏大局意识和团队合作精神,功利心强,不懂如何与他人沟通,导致人际关系紧张;有的学生自卑、性格内向、胆小怕事,不敢与老师同学交往,显得孤独无助,关上了和外界沟通的大门。(3)学习压力过大:高职院校学生,基础知识相对薄弱,学习能力相对低下、学习不自觉,学习主动性和积极性不够,学习兴趣缺乏,加之没有掌握正确的学习方法,没有养成良好的

学习习惯,导致进入学校后,面对日益繁重的课业,学习成绩毫无起色,学习自信不足,最终导致破罐破摔,放弃自我。

3 讨论

学生的心理健康问题将严重的影响学生的学习和生活,也给学校的管理带来很大的难度。高职院校学生正处于身心发展的重要时期,健康的心理,快乐的成长是保障他们正常生活学习的基础。本研究结果显示,高职院校学生中有 23.47% 的学生存在不同程度的心理问题。结果表明高职院校学生心理问题较为严重,心理健康素质有待提高。应加强学校教育^[8-12],根据国卫疾控发(2016)7号文件精神,按师生比 1:4 000 的规定配齐心理健康教育和咨询的专职教师。通过培训,提高专、兼职心理健康教育和咨询教师的基本理论、专业知识和操作技能,按规定开设心理健康教育课程,对高职医学生采用叙事医学模式教学,提高他们的人文素养。各校应积极向上级争取划拨心理健康教育专项经费保证生均每年不低于 5 元,用于心理健康教育和咨询工作的开展及基础设施的建设,设立标准的心理健康咨询中心,配齐设施设备,专门用于学生的心理健康教育、心理咨询、心理干预。让学生心理压力得到缓解,心灵创伤得到干预,心理疾病得到医治。建立家校联系沟通机制是心理健康教育工作中必不可少的重要内容^[13-15],学校要随时把学生在校的表现及时告诉家长,表现好时让家长和孩子一起分享成功的喜悦,感受孩子进步的快乐,激励孩子再接再厉,让学生获得自信;表现不好时也要告知家长,让家长配合学校共同教育和帮助学生。同时鼓励家长多关心孩子,特别是单亲家庭、贫困家庭、留守学生父母更应多付出时间与子女沟通、交流,关心他们的身心健康,成长成才,让他们感受到父母的无微不至与关怀。要坚持正面引领,典型引路,大力宣传先进典型和模范人物,特别是身边的好人好事,营造崇尚先进、学习先进、追赶先进的大好局面。全社会都应关心爱护青年一代,特别是对留守学生、家庭困难学生和单亲家庭学生的生活、学习条件提供必要的保证,使他们能健康成长。

通过调查分析发现,男生有 16.6%,女生有 25.96% 存在不同程度的心理健康问题,女生比例高于男生($P < 0.01$),主要是在心理预警和心理亚健康比例有明显的差异,与田润智^[16]的研究结果相似。这与女生在就业等方面得不到公平待遇,部分家庭仍存在重男轻女的思想行为,让女孩在成长过程中受到很多不公平的待遇,导致女孩自卑、胆

小、内向、孤独、没有安全感,这是造成女生存在不同程度心理健康问题的比例明显高于男生的主要因素。学校、家庭、社会应多关心关爱女孩子的身心健康,真正做到男女平等,就能使她们保持积极心态,健康快乐成长。

调查分析表明,有明显心理问题和严重心理问题的学生比例为2.58%,男生和女生比例无显著性差异($P > 0.05$),这与女生有一般心理问题,学校、家庭、社会更加关注关爱女学生,女性地位在社会上进一步提高有一定的关系。对有明显心理问题和严重心理问题的学生,学校及二级院(系)要更加关注关心关爱他们,指派心理咨询老师找他们谈话,了解情况,做好记录,不定期进行跟踪了解,对严重问题的学生及时转接到心理健康教育中心,进行心理干预,必要时告知家长,介绍就医。

单项目“想结束自己生命”(≥4分)的学生占比1.61%,比例较高,但男生与女生比例无明显差异,这是非常危险的指标,会给学校、家庭、社会带来很大危害。这与学校的教育,家庭的关爱,社会的影响有关,再加上学生缺乏正确的恋爱观,承受压力的能力太弱,出现一般心理问题未能及时进行心理咨询,及时调整心态,导致该比例更高。学校应及时与家长沟通,随时关注他们的动向,进行心理干预,了解他们有无异常行为,必要时派专人看护,建议及时就医。

综上所述,高职院校学生存在不同程度的心理健康问题,有少数学生还非常严重,值得学校、家庭、社会认真关注。学校教育、家庭环境、社会影响、个人心理等是导致学生出现心理健康问题的重要因素。因此,应采取以下应对策略,使他们从心理阴影中走出来,健康快乐成长:第一,加强学校教育。充实力量,建设一支高水平的心理健康教育教师队伍;加大投入,夯实学校心理健康教育和咨询的工作基础;狠抓落实,大力开展心理健康教育和咨询活动;加强管理,强化学校心理健康教育咨询的考核评估。第二,强化家庭教育。让他们感受到父母无微不至的关怀。第三,强化社会教育。抵制社会不良风气,弘扬正能量;重视就业指导服务,让学生更好融入社

会。第四,加强自我教育。加强学习,树立健全人格;珍爱生命,树立正确恋爱观;自我调节,保持健康心态。

参考文献

- [1] 胡永萍. 学校心理健康教育[M]. 广州:中山大学出版社, 2010.
- [2] 孙宁海. 大学生心理健康教育[M]. 北京:中国人民大学出版社, 2016.
- [3] Li XY, Wang MS. A Case Study of Mental Health of Impoverished College Students in Minority Areas of Guangxi Province in China [J]. Creative Education, 2018, 9(16):2804-2810.
- [4] Bíró É, Ádány R, Kósa K. A Simple Method for Assessing the Mental Health Status of Students in Higher Education [J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019, 16(23):4733.
- [5] Jiang L. Research on the Construction of New Mode of Mental Health Education for Higher Vocational College Students Based on Computer Big Data Technology [J]. Journal of Physics: Conference Series, 2020, 1578(1):012113.
- [6] 陈永芳. 职业教育中的积极心理健康教育应用分析[J]. 现代职业教育, 2017, (13):150-151.
- [7] 郭海娟. 单亲家庭大学生的教育管理问题及解决策略[J]. 山东农业工程学院学报, 2018, 35(12):53-54.
- [8] 彭赛红. 新时代的高职生心理健康状况调研与思考[J]. 教育现代化, 2019, 6(8):180-183.
- [9] 俞国良, 王浩, 赵凤青. 心理健康教育:高职院校学生的自卑与超越[J]. 中国职业技术教育, 2017, (7):28-32.
- [10] 孙凤敏, 沈亚强. 心理学视域下技术技能人才的内涵、特征与培养策略[J]. 中国职业技术教育, 2017, (5):5-9.
- [11] 崔灿. 高职院校学生心理健康教育现状及对策研究[J]. 心理月刊, 2019, 14(16):44.
- [12] 王莉. 探讨职业教育心理学教学中渗透心理健康教育[J]. 课程教育研究, 2019, (46):156-157.
- [13] 王春. 离异家庭学生心理健康教育的对策[J]. 宁夏教育, 2019, 46(1):79-80.
- [14] 苑蕾. 基于家庭环境的学生心理健康教育路径探索[J]. 中华少年, 2019, (32):238-239, 241.
- [15] 周玲霞, 石璐, 余莎. 留守学生的心理健康问题及干预措施[J]. 西部素质教育, 2019, 5(10):125-126.
- [16] 田润智. 职业学校学生心理健康问题的研究[J]. 职业, 2019, (21):28-29.

(收稿日期:2020-12-21

修回日期:2021-01-17)