

职业教育下大学生心理健康状况的研究

——以柳州城市职业学院17级高职学生为例

李慧

(柳州城市职业学院大学生心理健康教育与咨询中心,广西柳州 545036)

[摘要]本研究采用UPI大学生人格问卷对2017级新生进行心理测试,通过对数据的统计分析,结果显示:2017级高职新生的心理状况总体良好,但仍有部分学生存在心理问题。根据高职生的性别、专业认同、家庭环境、认知方式等方面来分析影响他们心理健康的原因,并有针对性地提出相应措施及建议,为心理干预提供科学指导。

[关键词]心理健康;新生;测试;心理咨询

[中图分类号] G640 **[文献标识码]** A

doi: 10.3969/j.issn.2096-711X.2020.14.014

[文章编号] 2096-711X(2020)14-0030-03

[本刊网址] http://www.hbxb.net

近年来,不断有相关大学生心理问题的报道出来,教育部也越来越重视,在《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》中提出构建“三全育人”的十大育人体系,其中,心理育人是重要一环。为做好心理育人这项工作,学院每年会对新生开展心理健康的普查工作,根据测试结果有针对性地进行心理干预、心理疏导,帮助大学生缓解不良情绪,提升心理素质,树立正确的人生观、世界观。

一、研究对象和工具

本次测试的对象是2017级柳州城市职业学院高职新生,测试所用的问卷是UPI《大学生人格问卷》,该问卷主要是针对被试者近三个月及近一年来的心理健康状况,能准确地反映出被试者的心理问题。

二、测试的数据分析

(一) 新生总体分布

本次测试有5984人参加,有效问卷5443份/人,有效率为90.95%。按UPI量表测验计分标准(得分越高的表明心理问题越明显,最高分为56分,最低分为0分),根据学生测试最后得分情况分为三类。其中第一类学生(有明显心理问题者)466人,检出率8.56%,低于全国常模(全国常模为20.23%);第二类学生(一般心理困扰)819人,检出率15.05%;第三类学生(心理状况良好)4158人,检出率76.39%(见表1)。

表1 新生总体分布情况

	第一类		第二类		第三类	
男	163	2.99%	320	5.89%	2000	36.74%
女	303	5.57%	499	9.16%	2158	39.65%
总	466	8.56%	819	15.05%	4158	76.39%

(二) 异常人员各系分布

根据UPI的衡量标准以及学生在轻生因子上的选择情况,得分≥25分,同时又选择了轻生因子,并且认为自己存在心里问题的,我们称为一类重点关注人员。根据测试数据,有466人为一类重点关注人员,为整个被试人员的8.56%;其中机电

系50人,占该系被试人员的10.72%;建筑系59人,占该系被试人员的12.66%;经管系106人,占该系被试人员的22.74%;师范系119人,占该系被试人员的25.53%;信工系132人,占该系被试人员的28.32%。

表2 一类重点关注人员各系分布情况

单位	男生人数	比例 (%)	女生人数	比例 (%)	总人数	总比例 (%)
机电系	44	9.44	6	1.28	50	10.72
建筑系	23	4.93	36	7.73	59	12.66
经管系	20	4.29	86	18.45	106	22.74
师范系	3	0.64	116	24.89	119	25.53
信工系	73	15.66	59	12.66	132	28.32

(三) 轻生因子分布情况

从测试结果看,一类重点人员主要集中在对轻生、失眠以及自卑等因子的选择。其中失眠因子达到406人,占总人数的7.46%;自卑因子达到436人,占总人数的8.01%;轻生因子人数达到了126人,占了总人数的2.31%。

表3 轻生因子在各系的详细分布情况

单位	男生人数	比例 (%)	女生人数	比例 (%)	总人数	总比例 (%)
机电系	19	15.08	0	0.00	19	15.08
建筑系	9	7.14	9	7.14	18	14.29
经管系	4	3.17	19	15.08	23	18.25
师范系	0	0.00	28	22.22	28	22.22
信工系	17	13.49	20	15.87	37	29.37

(四) 二类人群及非重点关注人群现状

二类关注人员是指有一般心理困扰的,他们的困扰主要集中在对注意周围的人、在乎别人视线等因子的选择,虽然这类学生有部分心理困扰,但不影响他们正常生活跟学习。新生中有4158人心理状况良好的,这类学生为第三类人员,目前心理

收稿日期:2020-4-23

基金项目:本文系广西教育科学“十三五”规划课题(项目编号:2017c539)。

作者简介:李慧(1986—),女,重庆南岸人,讲师,研究方向:发展与教育心理学。

健康没有出现心理危机。

三、测试结果的分析

根据测试结果,显示我院2017级新生的心理状况总体良好,虽然也存在部分严重心理问题的人员,在不同性别及专业上有所差异,三类人员表现出来的心理问题的严重度也不同,但是所占百分比都低于全国常模,因此,2017级新生总体上心理处于一个健康水平。

(一) 三类人员的差异表现

数据统计显示,一类人群:主要集中在强迫症(如:记忆力减退、对脏很在乎等)、焦虑(如:失眠、过于担心将来的事情、爱操心)、轻生这些问题,这类人群应引起高度重视,及时进行危机干预;二类人员:表现在人际关系(总注意周围的人、在乎别人视线)、情绪症状(思想不集中)、新环境不适应等。虽然这类学生存在一些困扰,但不影响他们正常的生活学习,甚至有一部分学生持续过一段时间后,这种情绪会自动消失;三类为心理状况良好。

(二) 不同性别、专业上的差异

数据分析结果,男生的心理健康状况优于女生,且得分远远低于女生;在轻生这个因子上,同样也是女生所占比例比较大,即女生的情绪体验比男生更为细腻,更易受暗示;不同的系别、专业之间也存在显著差异,越倾向于理工类的、实际操作的专业,一类学生所占比例越小,如机电系、建筑系。

1. 性别差异

不同性别就会有不同的思维方式,相对于女生而言,男生在思考问题、处理问题时,显得更为冷静、沉稳,在看待问题时更客观、全面,逻辑性强。因此,在处理问题的过程中,男生则更多的偏理性;相反,女生的感性常常让她们在遇到问题、处理问题时,更容易根据自己的主观臆断来对待,情感的投入较男生要丰富。因而这就造成了男女生不同的情绪体验,女生作为易感人群,心思细腻,易受暗示,情感体验深刻;与之不同的是,更多时候男生的情绪处于一个相对平稳的状态,不易受到影响波动,且他们的情绪体验多粗放、直接;思维方式的不同、情绪体验的强弱,最终导致男女生的认知差异,女生更在意表面直观的,男生则更注重内容,这些都对男女生的心理状况有所影响,造成其性别差异。

2. 对专业的认同度

部分学生因为高考的失利,就读大专类院校,本身内心的排斥,再加上陌生的环境,让其倍感失落、抑郁;对所专业的认知偏差,让部分学生感到迷茫,学习的积极性不高、自主性差,以至于产生学习压力大、专业认同度低等心理问题。专业课教授方式的改变,让学生不能很快适应,从而让学生感到焦虑、郁闷。而且发现越是偏向理论性的学科专业,学生的认同就越低,在“过于担心将来的事情”这个因子上选择的人越多,认为目前所学是无用的。

四、对策与建议

(一) 档案的建立

根据测试结果,对预警名单中的一类重点关注人员进行及时干预,要求逐级建立该类人员的心理状况档案;首先是心理中心,在对该类人员进行心理危机干预后,收集整理好相关的心理咨询记录,并归档;其次是系部二级站,定期对该类人员进行排查,做好每一次面谈记录,建立该类人员心理排查的档案;

最后,辅导员在进行干预时,及时做好跟家长、学生的谈话记录,并形成相关纸质材料进行归档保存。档案的建立不但做到了有理有据,而且也有利于学生心理健康教育工作的开展。

(二) 不同对象采用不同干预方法

针对筛查出有明显心理危机的学生,应该及时干预,主要采用面对面的心理咨询,如该类学生的心理危机事件已超出心理咨询范围,则应立即转介到相关医院的心理门诊,并通知相关领导及家长;在危机事件干预过程中,一方面要注意遵循心理咨询的保密原则,不得随意向其他人透露学生的相关情况;另外一方面,注意辨别学生心理危机的“真伪”,排查学生是否谎报,在测试过程中是否认真作答,是否故意隐藏内心的真实想法。

针对日常有情绪困扰的学生,也就是二类关注人员,主要采用团体辅导方式,来帮助学生进行心理疏导。考虑到学生数量的庞大,让辅导员进行面谈的实际操作比较难以实现,可以利用班级的心理委员开展朋辈互助进行干预;也可利用学院心理咨询中心的沙盘室,开展团体沙盘进行筛查,根据筛查诊断,进行相应的干预。

那么针对心理健康的学生,可以给他们开设与心理相关的选修课,讲座等,来增加他们心理学方面的知识,提升他们的心理素质。

(三) 建立良好的心理校园环境

利用每年“5.25大学生心理健康月”开展内容丰富、形式多样、贴近学生实际的专题活动,使心理健康教育深入生活,让个体在真实情境中体验,潜移默化中提升学生的心理素质。比如举办幸福书签设计大赛、心理征文比赛、心理情景剧比赛、心理沙龙等。还可以通过大学生心理健康教育课程、学校易班、心理健康网站、院团委的第二课堂等,宣传相关的心理学保健知识,营造良好的校园氛围,让学生掌握更多的心理知识,学会自我调适。

(四) 开展心理功能室活动

个体心理咨询室,是专门的心理咨询场地,它是心理咨询实现的有效保障。学生可通过心理中心的QQ号、心理健康网站、心理咨询电话等形式预约。个体咨询室,不但能很好的保护好学生的隐私,还能帮助缓解学生在生活、学习、经济等各方面的压力及负面情绪,协助他们自我成长,解决人际交往、学习和生活适应不良等心理问题。

利用团体辅导室,对班级开展团体活动,通过活动增加班级凝聚力,改善同学之间的人际关系。同时充分利用团体辅导器材,开展户外心理素质拓展训练,提升学生的心理素质,增强团队合作。增加心理健康课的实践课时,让学生亲自设计团辅方案,老师共同参与。通过活动设计,让学生体验到成就感,提升自信心,减少自卑情绪带来的负面影响,培养抗挫能力。

可以利用咨询中心的无线放松室,逐步改善减轻失眠的情况;同时,通过招募的形式让学生到多功能室体验正念疗法的工作坊,让学生在工作坊中学会自我调节,用正确的认知去应对生活、学习方面的心理困扰。与此同时,将宣泄室与行为观察室同其他功能室有效结合起来,辅助其他功能室对学生进行心理疏导。

(五) 合理利用校外资源

定期邀请专家对特殊案例进行督导,提高心理咨询专职教

师的业务水平;与校外相关的医院建立合作关系,对有严重心理问题的学生进行转介。

因此,根据新生心理普测的结果,做好相关的应对措施,一方面能有效地预防校园恶性事件的发生,另一方面也能提升大

学生的心理素质,培养学生健康心态,促进其心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。做好大学生的心理健康教育工作,加强大学生的心理疏导与人文关怀,也是落实全程育人、全方位育人的重要举措。

参考文献:

- [1] 张正光.构建高校思想政治工作“十大”育人体系的有效路径[J].高校辅导员学刊,2018,10(4):1-4,9.
- [2] 王涛,李琪娜.“三全育人”理念下心理健康教育新模式研究[J].现代商贸工业,2018,39(16):165-166.

A Study on the Mental Health of College Students in Vocational Education ——Taking the Students of Class 2017 from Liuzhou City Vocational College as an Example

LI Hui

(Mental Health Education and Counseling Center for College Students, Liuzhou City Vocational College, Liuzhou Guangxi 545036, China)

Abstract: Data was obtained from freshmen of 2017, by UPI (University Personality Inventory) and psychological test. Through the statistical analysis, the results showed that the psychological status of freshmen of 2017 was better on the whole, but the mentality questions in some students have existed. According to the gender, professional identity, family environment, cognitive style and other aspects of students, analyzed the reasons for affecting their psychological health, proposed some corresponding measures and suggestions and thus provided scientific guidance for psychological intervention.

Key words: mental health; freshmen; tests; psychiatric consulting

(责任编辑:章樊)

(上接第29页)

- [3] 国务院.关于印发国家职业教育改革实施方案的通知[Z].国发[2019]4号,2019-1-24.
- [4] 贺佐成.没有排名的高质量职业教育——亲临芬兰职业教育的感受[J].职业技术教育,2019(40).
- [5] 谢莉花.提升职业教育吸引力——基于德国的经验[J].中国职业技术教育,2018(4).

Research on Developing High Quality Vocational Education and Enhancing Its Attraction

YU Yong-fang

(Jiangsu Vocational College of Business, Nantong Jiangsu 226000, China)

Abstract: Chen Ziji, director, the Department of Vocational Education and Adult Education of the Ministry of Education, put forward at the 2019 academic conference of China association of vocational and technical education that China's vocational education is facing major development opportunities, but the problem of low attraction of vocational education cannot be ignored. This paper first analyzes the current situation of vocational education: the state's attention, social prejudice, lack of personal awareness, on the basis of the current situation to explore the reasons for the lack of attraction of vocational education, and seek effective countermeasures to improve the attraction of vocational education. This paper mainly puts forward three ways to improve the attraction of vocational education: strengthening the construction of internal vocational education system, improving the internal and external environment, improving the connotation construction of vocational colleges, providing high-quality vocational education, and developing vocational enlightenment education to enhance vocational cognition from childhood.

Key words: high-quality; vocational education; attractive

(责任编辑:桂杉杉)