

职业院校学生心理健康状况研究

申泰若

(乌鲁木齐职业大学经济贸易学院,新疆乌鲁木齐 830022)

摘要:在高等教育中,职业院校在培养人才方面发挥着重要的作用,职业院校凭借其专业化师资、先进的设备和全新的教育理念,为国家培养了诸多优秀的人才。文章在了解心理健康教育相关理论的基础上,采用问卷调查法,对职业院校学生心理健康状况进行调查,从中了解到职业院校学生心理健康教育中存在心理健康教育途径单一,心理健康教育师资队伍建设和不足,心理健康教育课程有待完善等问题。针对这些问题,职业院校需要实现,多种途径开展心理健康教育,不断地强化教师人才的设置和提拔,通过各种形式进行心理健康教育,为增强学生心理健康的水平提供助力。

关键词:心理健康; 教学课程; 师资建设

中图分类号: G441

文献标识码: A

文章编号: 1007-5828(2021)16-0181-02

现阶段我国正处在快速发展的阶段下,需要更多综合素质较高的人才,职业院校在人才培养方面一直发挥着重要的作用,为学生提供专业化的教学指导,完善的教学设备,以提高学生的能力。并且从根本上提高学生能力,随之提高学生心理健康的关心程度,主要是因为学生在生活和学习中面临着情感、就业等方面的困扰,压力随之而来,导致很多学生消极应对。在这种情况下,就需要职业院校能够在关注学生学业的基础上,可以更加重视学生的心理健康状况,从学生的心理诉求出发,能够在教学中灌输正确的价值观念,尤其是对学生抗压、抗击打能力的锻炼,而且,对职业院校学生心理健康的研究,可以进一步了解到当前职业院校在学生心理健康方面做出的努力和存在的不足之处。

一、心理健康概念

有关于心理健康概念的界定,世界卫生组织将健康定义为具备良好的生活状态、身体状态和心理状态,其中心理健康作为重要组成部分,其也指一种精神上的状态。同时,在《心理学大辞典》中,认为心理健康主要指的是人的心理状态达到一定的标准内,能够保持良好的水平,且个人的内部自我意识和控制能力可以与环境保持和谐状态。在我国,大多数学者对于心理健康的界定主要是认为其是一种持续状态下的内心体验,个人内心的体验呈现出积极的、消极的、正向的、负面的等不同的状态。由此可见,心理健康是个人的心理状态与外部环境之间相互协调统一的过程,在外部环境变化中,个人能否通过不同的方式调整自己的心理状态,使其保持在积极地、正向的状态下。

二、职业院校学生心理健康状况分析

(一) 调查问卷的设计与方法

为了更好地了解当前职业院校学生心理健康情况,特设计《职业院校学生心理健康问卷》,本问卷主要包含了两部分,第一部分为基础信息部分,是对职业院校学生的基本情况的了解,第二部分是对学生进行心理健康评价,通过国

际通用的症状自评量表进行实际测评。症状自评量表是从情感、感觉、思维、意识、行为以及人际关系等多个方面展开的,根据自评量表的指标,分别是1分、2分、3分、4分、5分,分别对应的是没有、轻度、中度、偏重和严重,总分在160分-200分之间的表示学生的健康状况需要引起注意,总分在200分-250分之间表示学生的心理状况在中度心理问题,总分在250分以上的则表示学生存在较为严重的心理问题。

(二) 调查对象的选择

本次研究是以职业院校为主,随机选择了五所职业院校,从五所职业院校中一至三年级中随机抽取班级进行调查,调查对象共计400人。其中,男生200人,女生200人,独生子女187人,非独生子女213人,一年级122人,二年级135人,四年级143人。

(三) 调查结果与分析

1. 学生的总体心理健康状况

职业院校学生的总体心理健康状况可以通过相应的数据显示出来,当前调查的五所职业云霄中,强迫、抑郁、人际关系、焦虑和偏执排在前五位,说明这五项心理问题是当前职业院校学生较为普遍存在的,也是需要职业院校重点关注的问题。

2. 学生心理健康状况的性别差异

男生和女生在生理和心理方面都存在一定的差异,性格不同,认知不同等都有可能引发不同的心理问题。在对职业院校男生和女生心理健康状况差异的调查中发现,男生在躯体化、恐怖、偏执这三个方面的占比均高于女生,女生在其他方面则高于男生,其中抑郁、较量和精神病这三个方面更为明显。这些数据就说明,女生的内心更加敏感、脆弱,且比较在乎一些小细节,比较容易产生负面的情绪。

3. 学生心理健康状况的年级表现

通过此次调查不同年级的学生心理健康状况中可以发

现,学生在刚入学时期,心理健康水平相对来说是比较高的,主要是因为其刚刚从紧张的高中生活中解放出来,对轻松的生活充满了向往^[1]。到了二年级,学生的课业压力逐渐增加,逐渐开始产生抑郁、焦虑的心理问题,人际关系方面的问题也逐渐显露出来。三年级的学生在这一阶段下心理压力达到最大,需要面临毕业、就业的压力,尤其是职业院校的学生在就业方面很容易出现就业困惑的问题。

三、职业院校学生心理健康教育存在的问题

(一) 心理教育途径单一

通过上述对职业院校学生心理健康状况的分析,进一步分析职业院校学生心理健康教育中存在的问题,其中较为明显的问题就是心理教育途径比较单一。

在调查对象中有80人表示学校有自己的心理健康宣传片,也有175人并不清楚学校是否有自己的心理健康宣传片,178人表示学校并没有设计心理健康有关的报纸,157人表示学校尚未设置心理健康教育课程,229人表示学校并没有定期举办过心理健康教育讲座。而且,大部分学生入学是没有参加过心理测试,也没有参加过学校举办的心理咨询活动,很少与教师一起讨论心理健康的有关案例。从这些数据中就可以了解到当下职业院校在学生心理健康教育方面,各项教育途径尚未落实。

(二) 心理健康教育师资队伍建设不足

职业院校心理健康教育师资队伍是否完善,专业能力如何,在一定程度上会影响到心理健康教育的结果,在本次调查中发现,调查的五所职业院校中,可以发现,4所学校的心理健康教育教师数量在3人以下,1所学校的心理健康教师人数在3-5人,5所学校的心理健康教师基本上持有心理咨询师三级证书。

从教师的数量和资质来看,与当下职业院校学生的数量之间存在很大的差异,心理健康教育教师的数量较少,无法满足学生的需求,而且,教师的专业能力有待提升,对自身工作的认知不足,缺少对学生心理问题的了解,这并不利于学生心理健康问题的发现和解决^[2]。

四、提高职业院校学生心理健康教育水平的对策

(一) 实现多种途径开展心理健康教育活动

针对职业院校学生心理健康教育的发展,职业院校应该尽可能地以多种途径组织学生开展心理健康教育活动,针对不同年级、不同专业的学生开展相对应的活动。首先,职业院校要在内部设置专门的学生心理健康教育社团组织,该组织主要是针对学生的心理问题,由学校的心理咨询师为主导,各年级和专业选择出3-5人进行辅助。心理健康教育社团组织成员需要具备专业化的心理教育咨询能力,针对学生的实际情况,调动各专业、各年级,通过建立专门的心理咨询网站,向学生普及宣传心理健康尝试。

职业院校要定期开展心理文化活动,活动以“心连心”为主题,要求各班教师和学生干部能够近距离的了解班级成员之间的心理问题,通过学生、教师之间的互动,以游戏和对话的形式去发现问题^[3]。因为很多学生并不善于表达,且并不会轻易地将自己的问题流露出来,这时候就需要教师和学生干部合力,能够通过学生的日常标新,通过播放心理健康教育影片,鼓励学生敞开心扉。

(二) 强化师资建设与培训

专业化的师资力量对于职业院校学生心理教育来说发挥

着重要的作用,对此职业院校应该不断地加强对心理教育师资队伍的建设,心理健康教育师资队伍需要具备专业化的能力和较高的素养,所以职业院校应该聘请或者是培养专业化的心理咨询师,而并不是从学校的其他学科教师中选择,心理咨询师应该是独立的存在,这样才能够确保其专业性^[4]。尤其是现在国家加大了心理咨询师考取的难度,这不仅仅是对个人能力考验,也是为了确保其获取相关证书后,能力、素质都足以支撑起开展心理健康教育工作。也正是在这样的高要求下,职业院校更应该注重心理教育师资的能力和素养,通过定期开展专门的培训,为教师提供内部交流和外部培训的机会,让教师可以在内部交流和外部培训中,接触到更多的案例,增长见识,也能够提高自身的认知和解决实际问题的能力^[5]。此外,职业院校在关注教师能力的基础上,也应该不断地完善相关激励机制,激励能够更好地激励教师的能力,深化教师的思想认知,对于心理健康教师,职业院校可以设置科学的奖励措施、晋升措施,鼓励教师能够不断地提升自我,对于工作突出者,给予相应的奖励,也为学生心理健康教育提供助力。

五、结论

职业院校学生的心理健康教育应该在正确的思想引导下,通过科学化、多样化的方式开展教育工作。近几年来,职业院校学生心理健康问题普遍增多,学生面对心理问题,如果不能得到及时的解决,对于学生的学习和生活都会造成很大的影响。本次通过系统化的研究和分析,对职业院校学生心理健康现状进行分析,从中了解到很多学生或多或少都会存在一定的心理问题,但是当前职业院校在学生心理健康教育方面未能做到科学的规划,教学课程设置不够完善,师资力量不足^[6]。对此,职业院校应该明确学生心理健康教育的重要性,在了解学生需求的情况下,科学设置教课内容,实现对教师的专业化定期培训,达到提高心理健康教育的目标。

参考文献:

- [1]孙静.构建网络环境下高职学生心理健康教育新模式[J].科学咨询(科技·管理),2021(05):14-16.
- [2]吕晶.高职院校心理健康服务工作问题与对策研究[J].辽宁经济职业技术学院.辽宁经济管理干部学院学报,2021(02):116-118.
- [3]佟书.高职院校学生心理健康水平研究——以辽阳职业技术学院为例[J].辽宁师专学报(社会科学版),2021(01):122-124.
- [4]邓碧琳,陈穗清.高职院校学前教育专业学生心理健康状况分析与对策研究[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(01):60-62+65.
- [5]戴萍.全人教育理念下高职院校学生心理健康教育实践活动探索[J].安徽电子信息职业技术学院学报,2020,19(06):67-69+82.
- [6]黄孟颖.民办高职院校大学生心理健康课程建设的问题及对策研究——以四川文轩职业学院为例[J].科教导刊(上旬刊),2020(31):172-173.

作者简介:

申泰若(1982.01-),男,汉族,河南上蔡县人,于2020年12月获得讲师职称,研究方向为思想政治教育。