

职业院校学生心理健康状况调查及教育策略探讨

※ 卞 波

职业院校学生由于学习成绩、行为习惯等原因，在中学时代往往缺乏老师和家长的关注，学生的心理也相对脆弱。进入职业院校以后，突发的公共卫生事件也加剧了他们紧张焦虑、烦躁不安等情绪。在此背景下，职业院校为了保障学生在校期间的身体健康和生命安全，相继出台了一系列的管理措施，这些都会对学生的学习生活带来一定的影响，同时对他们的心理带来负面影响。针对这一特定的群体，职业院校要及时开展宣传教育，对学生进行心理辅导，提高学生的心理防疫能力，提升心理健康水平。

一、职业院校学生心理健康状况调查

（一）调查对象

调查选取了徐州某高职院校400名在校大学生作为研究对象，在征得被试者同意的前提下，于2022年5月进行问卷调查，学生来自全校的各个二级学院，具有普遍的代表性。剔除无效问卷，本次调查共收到392份有效问卷，其中大一学生149人，大二学生140人，大三学生103人；男生186人，女生206人；来自农村家庭的学生

232人，来自城市家庭的学生160人。

（二）调查方法

本次调查共设置了两张调查表，一个是国际上通用的身心症状自评量表SCL-90(Symptom Checklist 90)，此表包含比较广泛的精神病症状学内容，涉及思维、情感、行为、人际关系、生活习惯等方面。SCL-90包含9个症状因子，每个因子反映被试者某一方面症状的痛苦情况，通过因子得分情况可以了解症状分布的特点。另一个是调查问卷，主要了解职业院校学生缓解负面情绪的方式。

（三）调查结论

1.SCL-90 量表调查

在对学生进行SCL-90量表测量后，取男、女两组学生9个因子的平均得分进行对比研究，结果如表1所示。

SCL-90量表调查结果显示，职业院校学生在心理健康测试的部分指标上都高于常态，其中在抑郁、焦虑、恐怖等方面都有所显现。由于男女生的不同特点，与男生相比，女生更容易出现上述不良心理情绪。

2. 职业院校学生缓解负面情绪的方式调查

在缓解负面情绪方面，36.48%

表1 SCL-90 量表测量结果

因子	男生	女生	常模
躯体化	1.43	1.42	1.37 ± 0.48
强迫	1.74	1.79	1.62 ± 0.58
人际关系	1.69	1.67	1.65 ± 0.61
抑郁	1.96	2.13	1.50 ± 0.59
焦虑	1.83	1.94	1.39 ± 0.43
敌对性	1.52	1.48	1.46 ± 0.55
恐怖	1.66	1.70	1.23 ± 0.41
偏执	1.49	1.64	1.43 ± 0.57
精神病性	1.40	1.43	1.29 ± 0.42

的学生选择主要通过运动的方式来缓解; 33.67% 的学生选择通过音乐、影视等娱乐的方式来缓解; 22.19% 的学生选择通过向他人倾诉的方式来缓解; 4.34% 的学生选择其他方式; 3.32% 的学生选择无法缓解。

二、职业院校学生心理健康问题分析

(一) 职业院校学生心理健康水平相对较差

通过分析 SCL-90 量表的数据可以得知, 职业院校学生的心理压力较大, 抑郁、焦虑、恐怖等不良心理尤为明显。职业院校学生由于年龄、阅历等原因, 遇到困难或挫折时, 常常感到无所适从、患得患失, 导致心理健康水平相对较差。因为女生的情绪性和敏感性更高, 抗压能力较低, 所以要给予女生更多的心理辅导与支持。

(二) 部分职业院校学生心理疏导能力较弱

职业院校学生可以通过运动、音乐、影视等多种形式缓解紧张、焦虑、抑郁等负面情绪, 也有学生选择向他人倾诉的方式来缓解, 但有部分学生因缺乏兴趣爱好等, 导致无法正确调控情绪, 心理疏导能力较弱。

三、职业院校学生心理健康教育策略

通过 SCL-90 量表和调查问卷, 可以较准确地把握职业院校学生的心理健康状况、缓解负面情绪的方式以及学习生活情况等。结合学生

的年龄、性别、行为等特点, 职业院校要有的放矢地开展心理辅导, 改善学生的心理状况, 提高其心理健康水平。

(一) 及时回应学生诉求, 缓解心理压力

进入职业院校后, 学生在获得关爱和支持方面存在薄弱环节, 良好的帮扶和疏导会让他们在面对心理困惑时拥有更多的资源和力量。学校要多方了解学生的困难和诉求, 积极回应, 为学生排忧解难, 保障正常的学习生活秩序。对于重点群体要给予更多的关怀, 缓解学生的心理压力, 帮助其积极应对各种挑战。学校要拓宽心理咨询途径, 多渠道开展心理辅导, 设立线上线下等多种形式, 及时解决学生的困扰, 满足不同心理状况学生的需求。组建“心理咨询师—辅导员—班主任—任课教师—学生干部”五位一体的心理健康教育队伍, 全面开展辅导, 为学生的健康身心保驾护航。在学生干部中选拔一批有奉献精神的积极分子, 在心理咨询师的指导下利用朋辈优势影响和带动他人, 形成“自助互助”的共同成长模式。职业院校还应加强与家长的沟通交流, 构建家校联合育人的体系, 家校双方都能及时掌握学生的心理动态, 共同商讨学生心理问题的教育方法。

(二) 建立心理健康档案, 进行心理干预

职业院校要定期对在校大学生

心理健康状况进行筛查与统计, 建立和完善学生心理健康档案。对重点学生进行跟踪, 并有针对性地进行心理干预, 适时开展心理健康教育。同时要提高学校心理健康教师队伍的业务水平, 通过心理健康教师的心理咨询、心理疏导、干预治疗等行之有效的方法, 帮助学生更好地适应现实生活, 提高心理健康水平, 增强心理素质。心理健康问题要本着教育预防为主、干预治疗为辅的方针, 根据年龄、性别、行为习惯等, 个性化地开展教育, 帮助学生正确处理好学习、生活、就业等问题, 减少因外界影响而带来的负面情绪。特别是对女生要给予更多的关注, 在心理筛查的基础上, 提供专业的心理健康讲座, 进行个体的心理疏导和情感引导, 满足学生的个性化需求, 创设良好的教育环境。

(三) 开展团体心理辅导, 增强适应能力

部分职业院校学生因紧张、焦虑、抑郁等原因而不愿主动参加集体活动, 表现为害怕交往, 喜欢独处, 较难融入集体生活。学校在进行心理健康教育时, 需特别关注这一学生群体, 有计划地组织团体心理辅导项目, 让学生在团体情境和集体活动中学会自我探索、自我调节, 使其能够迅速适应周围环境。可以开展“快乐之声”“内心告白”“情绪管理”等积极的心理训

练环节,还有“团队破冰之旅”“交往能力训练”“素质拓展训练”等团体活动。团体心理辅导能让学生在参与中尽情地释放自己的情绪和压力,感受到集体和互助的力量,从而有效地避免焦虑、抑郁等不良心理。有些学生因性格内向、平时参加活动较少等原因,刚开始时可能有些不大适应,教师应鼓励他们努力坚持下来,认真完成各项训练。团体心理辅导能帮助学生重树自信,打开心灵之窗,消除自我封闭,学会团结和协作,自信乐观地面对学习和生活,达到增强适应能力的目的。

(四) 培养学生学习兴趣, 转移情感体验

兴趣是最好的老师,是学生们进行学习最有效、最强大的动力。对于职业院校学生而言,由于自身认同感较差、学习兴趣不太稳定等,很容易受到多种环境因素的影响。因此,职业院校要努力培养学生的兴趣,将学生的注意力引导到学业中来,这样既可以提高他们的专业水平,也可以有效避免情绪波动,保持心情愉快,克服负面心理影响。学校在培养学生学习兴趣方面,可以采用如下方法:一是培养学生广泛阅读的习惯,从书本中汲取知识和营养,提高学生的心理调节能力,从而增强心理免疫力。二是定期举办与学习相关的竞赛活动,培养学生的兴趣,鼓励学生把

积极的情感体验转移到学习中来;三是教师积极引导,与学生共同开展探究性学习活动,让学生享受学习带来的成功与乐趣,在参与活动中寻找健康心理的支撑点。

(五) 丰富社团文体活动, 保持身心愉悦

社团活动不仅可以丰富学生的课余文化生活,为学生提供展示自我才华的舞台,还可以磨练学生的意志品格,增强其心理承受能力,保持身心愉悦。抗疫期间,职业院校学生的学习生活会受到一定的影响,这就更加剧了他们的焦虑、抑郁等心理。因此,职业院校要从制度层面完善社团的组织管理和活动规则,引导学生积极参加社团活动,并将参与情况作为学生综合素质考核的一个重要指标,让学生在参与中强化兴趣爱好,增进身心健康。学校还要选聘经验丰富、责任心强的社团指导教师,他们不仅负责学生的活动指导和特长培育,还要加强对学生的心理健康教育,让学生在活动中得以锻炼,排解不良情绪。

四、结语

职业院校学生的心理压力较大,呈现出诸多不良反应,在行为上也会有所体现。职业院校应该高度关注学生的心理健康状态,积极回应学生诉求,定期进行心理筛查和分析,及时更新学生的心理档案,开展团体心理辅导,培养学生的学

兴趣,并有针对性地开展社团文体活动,有效地增强学生的心理素质,达到提高心理健康水平的目的。[注:本文系江苏省教育厅高校哲学社会科学基金项目“抗疫精神融入高职生思政教育的路径研究”(主持人:卞波;项目编号:2021SJB0564)研究成果之一]。ct

(作者单位:江苏省徐州技师学院)

参考文献:

- [1] 郭庆志. 疫情背景下职业院校的管理应对与启示[J]. 江苏教育, 2020,(28).
- [2] 甘良梅. 常态化疫情防控下高职生社会支持、心理韧性对心理健康的影响研究[J]. 晋城职业技术学院学报, 2022,15(02).
- [3] 余正龙, 吴梦佳. 疫情防控下心理健康教育防控改革研究[J]. 现代商贸工业, 2022,43(10).
- [4] 刘笑言, 刘家秀, 钟晓妮. 新冠疫情初期高校学生心理状态及影响因素分析[J]. 心理月刊, 2022,17(05).
- [5] 卞波. 职业院校家庭经济困难学生自卑心理的调查及应对策略[J]. 职教通讯, 2015,(13).
- [6] 赵学洪. 疫情防控常态化背景下高职学生教育管理模式的转变与对策[J]. 江苏高职教育, 2021,21(02).
- [7] 邵洵, 肖敏. 新冠疫情期间高职学生心理健康状况分析及教育对策初探——以某高职院校为例[J]. 鄂州大学学报, 2021,28(03).