

高职学生心理健康的影响因素及对策分析

——以宜宾职业技术学院为例

◆伍小兵

摘要:为探索高职学生心理问题形成的影响因素,采用教育部的《中国大学生心理健康测评系统》和自编的《高职学生基本信息调查问卷》,针对 645 名高职学生的调查数据显示:高职学生的升学方式、自我评价、对宿舍人际关系评价、对自身心理健康的关注程度,与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分存在显著差异;高职学生母亲的文化程度、父母之间的关系、家庭教养方式、父母的婚姻状况,高职学生对学校的专业、规章制度、硬件设施的满意程度,会影响其心理健康水平;高职学生网络使用的时长、对社会道德风气的满意程度以及参与社会实践的程度也会影响其心理健康。最后从高职学生自身、家庭、学校和社会四个方面,提出了相应的改善策略,并展望了未来可研究的方向。

关键词:高职学生;心理问题;影响因素;对策分析

中图分类号:G711

文献标识码:B

文章编号:1673-4289(2021)06-0046-08

国务院总理李克强在近年两会所作的《政府工作报告》中,分别提出要对高职院校扩招 100 万人和 200 万人,加快培养国家发展急需的各类技术技能人才。高职学生具有良好的心理素质是全面推进素质教育、培养高素质人才的需求。因此,正确认识高职学生的心理现状,了解高职学生心理问题形成的原因,并在此基础上制定相应的教育对策,是高职教育不可或缺的组成部分。

高职学生普遍存在的心理困惑,包括环境适应、人际交往、个性与能力、爱情与性、学业与成才、情绪调节、自我意识等方面。潘亚姝和周应龙(2019)经过对 2011 年至 2017 年中国大陆地区的 102 篇文献进行梳理,使用 SCL-90 作为测评工具对高职生心理健康测试数据进行分析,结果发现所有研究因子在 7 年的跟踪数据中,上升率从高至低排列前 5 位的是:躯体化、焦虑、抑郁、恐怖、精神病;高职生心理问题逐步增加,心理健康水平呈下降趋势。本研究试图对经心理普查筛查为严重心理危机(可能存在幻觉、妄想、自杀意向)的学

生进行深入的调查研究,进一步剖析影响高职学生心理问题形成的因素,并有针对性地提出应对策略,以便为高职学生心理健康教育工作的开展提供参考。

一、研究方法

针对 2017 级和 2018 级共计 7000 多名新生进行心理普查,采用教育部编制的《中国大学生心理健康测评系统》,经过问卷筛查和进一步回访筛选,筛查出可能存在影响心理健康因素的高职学生 662 名。

(一)研究对象

本次调查共发放问卷 662 份,实际回收 662 份,经过筛查后确认有效问卷 645 份,有效回收率为 97.4%。样本的具体分布见表 1。

表 1 样本分布情况(N=645)

年级		性别		是否独生子女		生源地			
2017 级	2018 级	男	女	是	否	大城市	中小城市	小城镇	农村
328	317	332	313	205	440	14	91	113	428

(二)研究工具

集中组织 662 名学生进一步填写自编的《高职学生基本信息调查问卷》。最后,将《中国大学生心理健康测评系统》的数据与《高职学生基本信息调查问卷》的数据进行信息匹配之后,采用 SPSS22.0 对数据进行了统计分析。

二、结果分析

高职学生在《中国大学生心理健康测评系统》上的得分越低,说明其心理健康水平越高。本研究从个人、家庭、学校、社会四个角度着手,探索影响高职学生心理健康水平的因素,结果如下:

(一)个人相关

1.人口学变量

独立样本 T 检验结果表明,是否独生子女、不同性别高职学生在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分不存在显著差异($P=0.214$, $P=0.104$, $P>0.05$)。方差分析结果表明,不同生源地学生(包括大城市、中小城市、小城镇、农村)在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分不存在显著差异, $P=0.485$, $P>0.05$ 。

2.升学方式

本研究中的高职学生其招生来源主要有普招、单招、五年制三种。方差分析结果表明,不同升学方式的学生在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分存在显著差异, $P=0.002$, $P<0.05$ 。经事后检验发现,普招高职学生和单招高职学生在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分要显著低于五年制高职学生(分别为 $P=0.000$, $P=0.014$, $P<0.05$),说明普招高职学生和单招高职学生心理健康水平要显著高于五年制高职学生;普招高职学生和单招高职学生得分差异不明显。

与本研究结果一致,何亚琼和姜新峰(2014)采用 SCL-90 调查五年制高职新生的心理健康水平,并将结果与全国高职生常模进行对比分析,发现五年制高职新生 SCL-90 各因子分均显著($P<0.05$)高于全国常模。相比于普招和单招高职学

生,五年制高职学生的心理健康状况更加堪忧。究竟是什么原因导致了这样的区别,还缺乏相关研究,这也是后续可以继续探索的方向。

3.自我评价

方差分析结果表明,对自我满意程度不同的高职学生在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分存在显著差异, $P=0.005$, $P<0.05$ 。进一步的相关分析发现,学生对自我的满意程度与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分呈显著正相关 [$r=.119^{**}$, $P=0.000$, $P<0.05$ (双尾)],即对自我满意程度越高的高职学生,其心理健康水平也更高。

为进一步考察高职学生的自我满意程度对其心理健康状态的影响力,本研究进行了线性回归分析,可以看出高职学生的自我满意程度对其心理健康状态有明显影响(见图 1)。

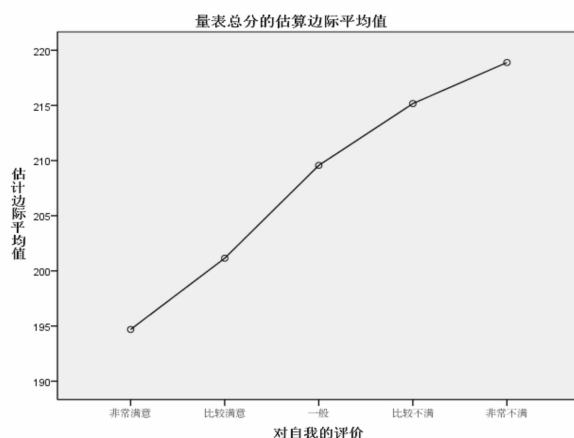


图 1 自我评价与量表总分的一般线性模型

4.宿舍人际关系自评

对宿舍人际关系融洽程度的评价,大部分高职学生的选择集中在比较融洽 ($n=296$, $N=639$) 选项,其次分别是非常融洽 ($n=178$, $N=639$)、一般 ($n=136$, $N=639$)、比较隔阂 ($n=25$, $N=639$) 和非常隔阂 ($n=4$, $N=639$)。对宿舍人际关系满意程度不同的高职学生在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分存在显著差异, $P=0.000$, $P<0.05$ 。事后检验表明,对宿舍人际关系满意程度一般和比较隔阂的高职学生,在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分明显更高,说明其具有更低的心理健康水平。

对数据进行相关分析发现,高职学生对宿舍人际关系满意程度与其在《中国大学生心理健康

表2 宿舍关系满意度与总量表及各量表指标之间的相关性

对宿舍人际 关系的评价	相关 系数	显著性 (双尾)	对宿舍人际 关系的评价	相关 系数	显著性 (双尾)
总分	.136**	.000			
幻觉和妄想症状指 标总分	.082*	.010	冲动指标总分	.083**	.010
自杀意图指标总分	.132**	.000	强迫指标总分	.074*	.020
焦虑指标总分	.062	.052	网络成瘾指标总分	.089**	.005
抑郁指标总分	.102**	.001	自伤行为指标总分	.121**	.000
偏执指标总分	.138**	.000	进食问题指标总分	.090**	.005
自卑指标总分	.086**	.006	睡眠困扰指标总分	.080*	.012
敏感指标总分	.077*	.016	学校适应困难指标 总分	.149**	.000
社交恐惧指标总分	.086**	.007	人际关系困扰指标 总分	.177**	.000
躯体化指标总分	.132**	.000	学业压力指标总分	.075*	.019
依赖指标总分	.047	.138	就业压力指标总分	.020	.521
敌对攻击指标总分	.149**	.000	恋爱困扰指标总分	.103**	.001

注: N=639, P<0.05 N 为剔除了在该题项上的无效作答之后的数据

测评系统》上的总分以及在“幻觉、妄想症状”“自杀意图”“抑郁”“偏执”“自卑”“敏感”“社交恐惧”“躯体化”“敌对攻击”“冲动”“强迫”“网络成瘾”“自伤行为”“进食问题”“睡眠困扰”“学校适应困难”“人际关系困扰”“学业压力”“恋爱困扰”等 19 个指标上的得分呈显著正相关(详见表 2),说明对宿舍人际关系满意程度低的高职学生,其心理健康水平也更低。但究竟是学生本身就处于较低的心理健康水平,进而影响到其宿舍人际交往,还是因为面临人际交往问题,导致自身心理健康水平降低,还有待进一步探索。本研究认为,二者必然是相互影响的关系。

5. 自身心理健康关注程度

整体而言,高职学生还是很关注自身的心理健康,其中有 165 人会经常关注自身心理健康,234 人偶尔关注,161 人关注的程度一般。高职学生对自身心理健康关注的程度不同,与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分存在显著差异, $P=0.031, P<0.05$ 。

线性回归分析结果表明(详见图 2),经常关注自己心理健康的高职学生,与偶尔、一般和很少关注自己心理健康的学生相比,心理健康水平更高。在开展心理素质教育的过程中,也发现关注自身心理健康的高职学生,会更积极主动地通过各种途径了解心理健康知识,会更愿意求助,这对其

进行心理调节具有积极作用。

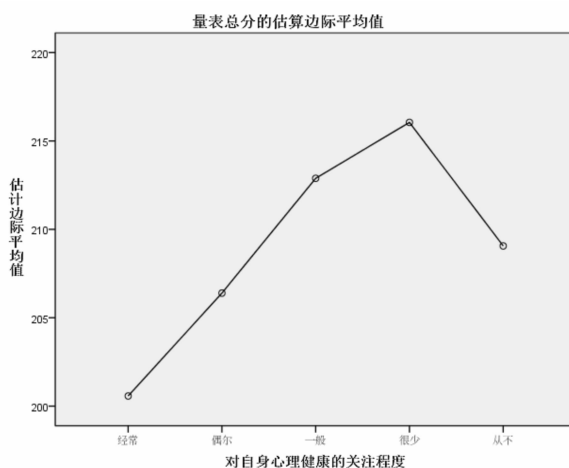


图2 对自身心理健康的关注程度与量表总分的一般线性模型

(二) 家庭相关

1. 家庭经济状况

表3 学生家庭月平均收入分布情况(N=640)

家庭月平均收入(元)	人数(n)
800-1500元	103
1501-2000元	163
2001-5000元	255
5001-10000元	97
10000元以上	22

注: N 为剔除了在该题项上的无效作答之后的数据

本研究中大部分高职学生的家庭月平均收入集中在 2000-5000 元(见表 3)。方差分析结果显示,高职学生的家庭月平均收入的高低与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分不存在显著差异, $P=0.846, P>0.05$ 。与以往大量关注贫困学生的心理健康状态的研究结果不同,在本研究中,家庭收入情况并未对学生的心理健康水平产生显著影响。是否有可能实际的贫困与心理贫困产生的影响是不同的,本研究进一步分析了高职学生对自身家庭经济状况的主观评价与其心理健康之间的关系。

从主观角度,大部分高职学生认为自己的家庭经济情况属于中等($n=282, N=626$)和比较贫困($n=288, N=626$)。进一步的方差分析结果显示,高职学生对家庭经济情况的主观评价与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分也不存在显著差异, $P=0.755, P>0.05$ 。家庭经济状况确实会影响高职学生的心理健康水平,这已被大量研究所

证实。研究结果为什么大相径庭?笔者认为家庭经济状况是否会最终影响一个人的心理健康水平,还与其个性品质密切相关。李德琴等人(2018)针对高职院校贫困大学生积极心理品质现状的调查发现,贫困大学生的积极心理品质处于中等偏上水平,一个拥有积极品质的高职学生,能够更恰当地面对自身窘迫的家庭经济状况,因而更有可能拥有更高的心理健康水平。

2. 父母文化程度

在本研究中,大部分高职学生的父亲文化程度为初中($n=232, N=641$),其次分别是小学($n=206, N=641$)、高中中专中技($n=124, N=641$)、本科大专($n=50, N=641$)、文盲($n=29, N=641$);大部分高职学生的母亲文化程度为小学($n=234, N=641$)和初中($n=233, N=641$),其次分别是高中中专中技($n=93, N=641$)、文盲($n=54, N=641$)、本科大专($n=26, N=641$)。

有意思的是,针对父母文化程度的方差分析结果显示,学生父亲文化程度的高低与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分不存在显著差异, $P=0.380, P>0.05$;高职学生母亲文化程度的高低与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分却存在显著差异, $P=0.036, P<0.05$ 。

母亲在家庭教育中扮演着不可替代的重要角色,有研究发现,父母受教育程度不同的大学生心理健康水平存在显著差异,且母亲受教育程度高的大学生其心理健康水平整体较高(胡尚峰, 2016)。例如母亲的文化素质高,更可能获得更多的教养知识,从而更恰当地养育孩子,对婴幼儿的需求更为敏感,能为孩子的成长营造一个更和谐、丰富的环境,有助于孩子社会情绪能力的发展,从而促进孩子的健康成长(李雪莹, 2018)。

3. 父母婚姻状况

本次研究中,大部分高职学生父母的婚姻状况属于正常($n=513, N=643$)。方差分析结果显示,高职学生父母的婚姻状况与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分不存在显著差异, $P=0.496, P>0.05$ 。将学生父母的婚姻状况与量表总

分及各个指标得分进行相关分析发现,学生父母的婚姻状况与量表中的“敏感指标”得分存在显著正相关[$r=.082^{**}, P=0.012, P<0.05$ (双尾)],与量表总分及其他指标不存在显著相关。说明父母婚姻状况“不正常”(诸如离异、离异后再婚、丧偶等)的高职学生会更敏感,如可能会表现出猜疑心更重、过分在意他人不关注的小事、过分受他人评价和看法的影响等不良个性特征。

4. 家庭教养方式

1978年,美国心理学家安娜·鲍姆雷德将家庭教养方式划分为权威型、专制型、放纵型和忽视型,并认为权威型的教养方式最有利于孩子的健康成长,因为这种教养方式下的父母既能表现出对孩子的理解与尊重、与孩子经常交流,又能对孩子进行恰当的管教和约束。本研究发现,权威型养育方式下成长起来的高职学生,确实比专制型、忽视型养育方式下成长起来的高职学生心理健康水平更高。线性回归分析结果进一步证实,权威型养育方式下成长起来的高职学生,心理健康水平整体要高于其他三种养育方式下成长起来的高职学生,详见图3。

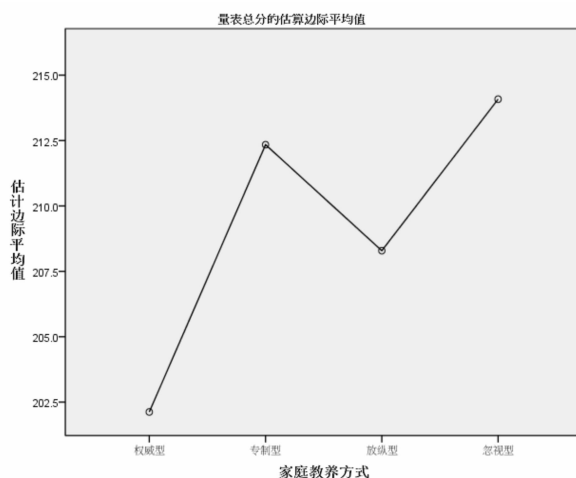


图3 家庭教养方式与量表总分的一般线性模型

5. 与父母的关系

如表4所示,在本研究中,大部分高职学生与父母的关系都比较亲密,且父母之间的关系也比较融洽。方差分析结果显示,高职学生与父母的关系与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分不存在显著差异(分别为 $P=0.228, P>0.05; P=$

表4 与父母的关系及父母之间的关系

与父亲的关系	人数 (N)	与母亲的关系	人数 (N)	父母之间的关系	人数 (N)
非常亲密	130	非常亲密	184	非常融洽	188
比较亲密	244	比较亲密	288	比较融洽	231
不冷不热	180	不冷不热	108	一般	124
比较冷淡	52	比较冷淡	30	比较隔阂	43
非常冷淡	14	非常冷淡	13	非常隔阂	33
总计	620		623		619

注: N为剔除了在该项目上的无效作答之后的数据

0.221, $P>0.05$); 而父母之间的关系与高职学生在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分却存在显著差异, $P=0.027$, $P<0.05$ 。

相关分析结果也表明, 父母之间的关系与学生在量表上的总得分呈显著正相关 [$r=.087^{**}$, $P=0.004$, $P<0.05$ (双尾)], 且与学生在“焦虑”“抑郁”“偏执”“自卑”“敏感”“躯体化”“敌对攻击”“冲动”“网络成瘾”“人际关系”“学业压力”“就业压力”等指标上的得分呈显著正相关。相比较于自身与父母之间的关系, 高职学生父母之间的关系如何, 更能影响其心理健康水平。

6. 有无留守经历

本研究中, 在“你是否在父母身边长大”这一题目上, 有 334 名高职学生选择了是, 292 名高职学生选择了否。独立样本 T 检验结果显示, 是否在父母身边长大, 高职学生在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分差异并不显著, $P=0.606$, $P>0.05$ 。这一结果显然与之前的相关研究结果不相符, 大量的研究以及相关的心理学理论都强调, 孩子在父母身边养育的重要性, 尤其是 0-3 岁这个年龄段, 是孩子依恋关系形成的关键时期。父母作为孩子的初级依恋对象, 过早的分离、亲子沟通不足, 造成父母家庭角色与责任的缺位, 难以建立和维持良好的亲子关系, 会影响孩子情感的发展和人际关系的建立(周芳, 2018)。本研究与其他相关研究结果不一致, 究竟是什么原因, 尚需进一步探索。

在此, 笔者有一个思考, 在成长的过程中, 父母是否在身边很重要, 或许更重要的是父母即便不在孩子身边, 依然能保持“存在感”, 如通过一些

方式与孩子保持情感的连接和沟通、尽可能抽时间陪伴等, 这同样有助于孩子形成安全的依恋关系。父母即使时时刻刻在孩子身边, 但对孩子的生活起居、情感需求毫无反应, 养育方式也不恰当等, 仍然可能致使孩子形成不安全的依恋关系, 从而影响其心理健康状态。

(三) 学校相关

在这一部分, 本研究主要从高职学生对学校的专业、规章制度、硬件设施、课程设置、素质活动(运动会、艺术节、社团月、心理健康教育宣传月)的满意度几个方面进行了研究分析。调查结果显示, 大部分学生对学校上述几个方面的满意程度大都集中在一般和比较满意两个维度, 详见表 5。

相关分析结果表明, 高职学生对学校的专业、规章制度、硬件设施的满意程度, 均与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分存在显著正相关, 详见表 6, 说明学生对其所学专业、学校规章制度、硬件设施的满意程度越低, 其心理健康水平也越差。当然, 也有可能是学生自身的心理健康水平也在影响着他们对专业、学校规章制度和硬件设施的满意度。

表5 对学校相关方面的满意度

维度 满意度	专业 (N)	规章制度 (N)	硬件设施 (N)	课程设置 (N)	素质活动 (N)
非常满意	56	49	31	66	69
比较满意	281	211	122	235	188
一般	260	267	255	240	204
比较不满	34	64	119	28	23
非常不满	7	10	41	2	7
总计	638	601	568	571	491

注: N=645, 表中的总数为剔除了在该项目上无效作答之后的数据

表6 对学校相关方面的满意度与量表得分的相关分析

维度	专业	规章制度	硬件设施	课程设置	素质活动
相关系数	.077*	.136**	.064*	.052	.055
显著性(双尾)	.012	0.032	0.043	.110	.113

注: $P<0.05$

(四) 社会相关

人, 不仅仅是一个生物、心理意义上的人, 还是一个生活在社会之中的人。高职学生日常的学习、生活大都在校园环境展开, 同时他们又生活在更广泛的社会环境之中, 并会受到它的影响。因此本研究在初始研究的基础之上, 又增加了社会

维度,进一步分析了网络使用、社会道德风气、社会实践等因素对高职学生心理健康水平的影响。由于学生毕业、外出实习等原因,645名同学中有423名最终参与了本次调查,有效回收问卷382份,有效回收率为90.3%。

1. 网络使用

网络使用已成为高职学生社会生活不可或缺的组成部分。在本研究中,大部分高职学生每天使用网络的时长集中在3-4小时($n=168, N=382$),其次为5-6小时($n=83, N=382$)。相关分析结果显示,高职学生网络使用时长与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分存在显著正相关($r=.080^*, P=0.038, P<0.05$ (双尾));与其在“网络成瘾”指标上的得分呈显著正相关($r=.089^*, P=0.027, P<0.05$ (双尾)),表明学生每天使用网络时间越长,可能会增加其网络成瘾的风险。进一步分析高职学生网络使用时间的长短对其学习、价值观和人际关系的影响发现,高职学生网络使用时长会显著影响其学习, $P=0.014, P<0.05$,说明高职学生不太能平衡好上网与学习之间的关系;对其价值观($P=0.146, P>0.05$)和人际关系($P=0.124, P>0.05$)的影响则不显著。

2. 社会道德风气

方差分析结果显示,高职学生对社会道德风气的满意程度不同,会显著影响其在《中国大学生心理健康测评系统》上的得分, $P=0.011, P<0.05$ 。进一步的相关分析发现,高职学生对社会道德风气的满意程度与其在《中国大学生心理健康测评系统》中的“自伤行为”上的得分呈显著正相关($r=.087^*, P=0.034, P<0.05$ (双尾)),且与“进食问题”指标上的得分呈显著正相关($r=.086^*, P=0.034, P<0.05$ (双尾))。但究竟是高职学生对社会道德风气的满意程度影响了其更易产生自伤行为和进食行为异常,还是本身就存在自伤行为和进食行为异常,使得这些学生对社会道德风气的满意度更低,还有待进一步研究。

3. 社会实践

本研究中的社会实践是指大学生参加的校外

实习、兼职、公益组织等活动。相关分析结果显示,高职学生参加社会实践的程度不同与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分相关并不显著($P=0.061, P>0.05$ (双尾)),但与其在“幻觉和妄想症状”“自杀意图”“抑郁”“偏执”“强迫”等指标上的得分呈显著正相关,详见表7。说明参加社会实践越少的高职学生,表现出更低的心理健康水平,或者是高职学生本身所具有的自杀念头、存在苦闷心境,或有偏执、强迫特征的状态,影响了其参加社会实践活动的兴趣和积极性。

表7 社会实践参与度与总量表及各量表指标之间的相关性

社会实践的参与度	相关系数	显著性(双尾)	社会实践的参与度	相关系数	显著性(双尾)
总分	.074	.061			
幻觉和妄想症状指标总分	.090*	.030	冲动指标总分	.073	.080
自杀意图指标总分	.093**	.026	强迫指标总分	.111*	.007
焦虑指标总分	.072	.082	网络成瘾指标总分	.010	.813
抑郁指标总分	.116**	.005	自伤行为指标总分	.043	.315
偏执指标总分	.089*	.031	进食问题指标总分	.079	.060
自卑指标总分	.077	.060	睡眠困扰指标总分	.022	.588
敏感指标总分	.058	.161	学校适应困难指标总分	.073	.079
社交恐惧指标总分	.050	.225	人际关系困扰指标总分	.035	.395
躯体化指标总分	-.005	.905	学业压力指标总分	.030	.465
依赖指标总分	.050	.227	就业压力指标总分	.031	.454
敌对攻击指标总分	.047	.258	恋爱困扰指标总分	.041	.320

注: $N=382, P<0.05$

三、应对举措

如何切实提高高职学生的心理素质水平,有效防治高职学生的心理问题,结合本研究结果,提出几点建议。

(一) 个人层面

心理健康状态直接关系到高职学生的生存、学业以及成长成才,这就要求高职学生自身必须首先意识到保持心理健康的重要性,并主动关注、关心自身的心理健康。

首先,高职学生可通过多种途径,诸如选修、辅修心理健康课程,参加讲座、自助阅读等,掌握一定的心理健康知识及自我心理调适的技巧;其次,高职学生要积极参加各种实践活动,在活动中有意识地不断提高自身的人际交往能力,加深对自我的认识 and 了解,形成恰当的自我评价,发展健全的自我意识;再次,高职学生在出现心理困惑时,要积极求助于信任的朋友、家人,必要时主动

寻求心理咨询,以提升自我的心理健康水平;最后,高职学生在出现心理障碍或更为严重的精神类疾病时,要积极寻求心理治疗,以便更好地获得心理的康复或是将心理健康维持在一个较好的水平。

(二)家庭层面

家庭对个人的心理成长起着重要的作用,本研究进一步证实,在一个家庭中,父母的养育方式、父母之间的关系、父母是否关爱自己的孩子,对孩子的心理健康水平有重要的影响。首先,父母要为孩子提供充足的情感支持,保持与孩子的积极互动,促进与孩子之间的亲密关系,主动关心和倾听孩子的情感需求并给予及时的回应和支持。其次,父母要保持开放的学习心态,主动学习科学育儿相关知识,用积极的教育方式养育自己的孩子,让孩子在成长过程中获得更多的鼓励,能够积极面对失败和挫折,形成健全的人格;最后,父母要主动营造和谐的家庭关系,多陪伴关心孩子,为孩子的健康成长创设良好的家庭氛围。

(三)学校层面

学校是开展心理健康教育的重要场所,可从以下几个方面促进心理健康教育工作:(1)营造健康校园氛围,诸如完善学校管理规章制度,改善办学条件,多开展心理健康讲座、论坛,通过多种渠道普及心理健康知识等,为心理健康教育创设良好的育人环境;(2)完善课程教学体系,积极开设心理健康教育选修、辅修课程,实现心理健康教育全覆盖;(3)加强辅导中心建设,提升心理咨询服务质量,使学生的心理困扰能够得到及时有效的排解和疏导;(4)丰富教育实践活动,组织开展各种有益于大学生身心健康的文体娱乐活动和心理素质拓展活动,培养学生的心理健康意识;(5)健全预防干预机制,建立学校、院系、班级、宿舍“四级”预警防控体系,使学生心理问题能够得到及时有效的关注;建立心理危机转介诊疗机制,保障疑似患有严重心理或精神疾病的学生能够及时被转介到专业机构接受诊断和治疗;(6)加强师资队伍建设,建设一支以专职教师为骨干、以兼职教师为

补充,专兼结合、专业互补、相对稳定、素质良好的心理健康教育师资队伍,重视对辅导员以及其他从事高校思想政治工作的干部、教师开展心理健康教育知识培训,为学校的心理健康教育工作的开展提供人才保障。

(四)社会层面

高职学生的心理发展,除了来自个人、家庭和学校的影响,社会环境对高职学生心理健康的影响也不容忽视。首先,要加快贯彻落实党的十九大提出的“加强社会心理服务体系建设,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”的要求,从宏观层面进行心理建设,为高职学生的心理发展创设良好心理氛围。其次,社会各界要一起努力,积极参与整个社会的道德建设和精神文明建设,促进良好社会风气的形成。最后,学校、家庭和社会应相互携手,强化社会实践活动在高职学生成长成才过程中的作用,并引导高职学生积极参与,让高职学生在实践中获启迪、促成长,形成良好心理品质,提升心理健康水平。

四、总结展望

(一)总结

近年来,高职学生的心理问题日益凸显,且呈严重化趋势。究竟有哪些因素在影响着高职学生的心理健康状态,本研究针对645名高职学生的调查数据显示:从个人角度,是否独生子女、不同性别、不同生源地高职学生在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分不存在显著差异;高职学生的升学方式、自我评价、对宿舍人际关系评价、对自身心理健康的关注程度,与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分存在显著差异。从家庭角度,高职学生家庭经济状况、父亲的文化程度、自身与父亲的关系、自身与母亲的关系、是否有留守经历,与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分不存在显著差异;但母亲的文化程度、父母之间的关系、家庭教养方式、父母的婚姻状况会影响高职学生的心理健康水平。从学校角度,高职

学生对学校的专业、规章制度、硬件设施的满意程度,与其在《中国大学生心理健康测评系统》上的总分呈显著正相关。从社会角度,高职学生网络使用的时长、对社会道德风气的满意度以及参与社会实践的程度也会在不同层面影响其心理健康水平。

高职学生心理问题的形成是多种因素共同作用的结果,因而高职学生心理问题的应对也需要多方面的共同努力。首先,高职学生自身要重视自己的心理健康,主动关注、调节自我的心理状态;其次,家庭作为高职学生成长过程中的重要环境,要为高职学生的健康成长打好基础;再次,学校要为高职学生心理健康水平的提升创造有利条件;最后,社会要为高职学生的心理健康营造良好氛围。

(二)展望

笔者在查阅文献资料时发现,现有的针对高职学生心理健康状态的研究呈如下特点:(1)微观研究较多,宏观研究匮乏。研究多集中于从高职学生群体某个较为突出的心理问题出发,去探索其形成的原因和应对的策略;或以某个学校为例,调查分析高职学生的常见心理问题及应对措施。尚缺乏从宏观的角度去了解高职学生这一群体的心理特点、心理问题类型、主要原因。(2)量化研究较多,质性研究偏少。现有的研究多采用调查研究法

去探索高职学生的心理健康现状,质性研究较少,方法过于单一必然会导致对高职学生心理健康现状认识与理解的片面性。

因此,未来可尝试从宏观的角度去把握高职学生群体的心理健康状态。在此基础上,采用访谈法、个案研究等多种方法,更深入地探索导致高职学生心理问题形成的原因,从而为更有效且针对性地开展心理健康教育工作提供参考。

参考文献:

- [1]潘亚妹,周应龙.大数据背景下连续7年跟踪高职学生心理健康研究[J].昆明冶金高等专科学校学报,2019,35(02):1-6.
- [2]何亚琼,姜新峰.五年制高职新生心理健康状况调查分析[J].吉林省教育学院学报(上旬),2010(04):17-19.
- [3]李德琴,张红霞,陈晓娟,等.高职院校贫困大学生积极心理品质现状的调查——以宜宾职业技术学院为例[J].青年时代,2018,000(029):214-215.
- [4]胡尚峰.家庭文化资本对大学新生心理健康的影响研究[J].中国特殊教育,2016(09):78-83.
- [5]李雪莹.母亲教养知识、亲子互动质量与婴幼儿社会情绪能力关系的研究[D].上海师范大学,2018.
- [6]周芳.农村留守儿童情感缺失问题研究[D].华中师范大学,2018.

(作者单位:宜宾职业技术学院,四川,宜宾 644000)