

高职学生心理健康影响因素探究

刘洋洋^{1,2} 袁维达²

(1.中国社会科学院大学,北京 102488; 2.山东交通职业学院,山东 潍坊 261206)

摘要:通过对某高职院校进行问卷调查,采用描述性分析及多元线性回归模型对影响高职学生心理健康状态的因素进行探究。研究发现,高职学生的心理健康受到了家庭环境、个人特征及学校因素等三个方面的共同影响;其中,家庭经济状况、人际关系、情绪状态、专业喜欢程度及网络依赖都显著影响在校生的心理健康状况;心理健康自评较差的学生对心理课程的需求更为强烈。学校应给予贫困学生更多的心理关注,通过开设心理辅导课程、改善学生人际关系对在校生的心理健康进行积极干预。

关键词:高职学生;心理健康;心理干预

中图分类号:G710

文献标志码:A

文章编号:1009-4156(2021)06-132-05

一、问题提出

习近平总书记指出,要牢牢把握服务发展、促进就业的办学方向,深化体制机制改革,创新各层次各类型职业教育模式,坚持产教融合、校企合作,坚持工学结合、知行合一,引导社会各界特别是行业企业积极支持职业教育,努力建设中国特色职业教育体系^[1]。发展职业教育、培养职业技能型人才是我国实现“中国制造 2025”计划的重要人才保障。有效提升高职学生的理论素养和职业技能是培养技能型人才成功与否的关键所在,而高职学生的心理健康则是保证这一过程顺利进行的心理基础。保证学生良好的心理状态是实现我国职业现代化发展的基石。

虽然我国大学生的心理健康整体水平呈逐步提高的趋势^[2],然而人际关系、学业压力、社会适应、就业等方面的困扰,必然使大学生成为心理问题的易感人群,且严重性有递增趋势^[3]。而且大部分院校更关注学生知识培养和技能训练,对于心理健康问题则比较忽视,或者即使有所重视,也因为不了解更为细致的情况而使得心理辅导和干预的政策仅仅成为粗略性的指导条目,难以有效地落地和实施,也无法真正解决学生面临的一系列心理健康问题,但大学时期又是人的社会化或心理社会性发展的重要阶段。这一时期大学生经历着从青少年向成年人的角色转换,而心理健康是他们顺利过渡的心理基础^[4]。具体到高职学生,他们是我国高等教育招生过程中最后一批录取的大学生,是大学生中的一个

特殊群体,在文化基础知识、学习能力、学习态度方面都落后于普通高校的学生^[5]。有研究表明,当前存在心理问题或心理障碍的高职学生在整个群体中也呈增多趋势,此类群体的表现多为负面或消极面,具体体现为较严重自卑情绪、较普遍心理失衡、没有缘由的受挫与怯懦情绪等一些不健全的人格特质表象^[6]。这些心理问题都严重阻碍了高职学生的知识获得和技能培养,高职学生的心理健康问题必须得到院校及社会的高度重视。

要解决高职学生心理存在的问题,改善和提升其心理健康水平,就必须准确把握影响学生心理健康水平的因素。尽管有大量文献探讨如何构建高职院校的心理课程及服务体系^[7],但针对影响高职学生心理健康的具体因素分析仍然比较匮乏,采用调查问卷及实证分析方法,尝试从家庭、个体及学校等三个方面对影响高职学生心理健康的因素予以分析,并据此提出相应的措施,有效改善高职学生的心理健康状况。

二、数据与方法

(一)数据来源

数据来源于某高职院校 2021 年在校学生学习生活状况问卷调查。本次调查采用概率分层抽样与随机抽样结合的方法,首先采用分层抽样覆盖每个专业,并按照每个专业人数确定抽取比例,然后采用随机抽样的办法抽取各个专业学生。此次调查范围涵盖了公路、运输、汽车、管理、经济、机电及航海等 38 个高职专业,样本构成与全校学生专业结构保持了

高度一致性。本次共发放调查问卷 900 份,其中,有效回收 820 份,样本有效性为 91.11%,较好地代表了在校生总体。

(二)研究方法

高职学生的心理健康状况受到多方面的影响。由于在校生还未真正踏入社会,受到社会环境的影响相对较小,除了个人自身特征以外,家庭和学校往往是最主要的影响因素。因此我们从家庭背景、个人因素以及学校环境等三个方面进行分析。我们首先对影响学生心理健康的因素进行描述,随后进行实证分析。

1.因变量

本文的因变量为“您觉得您的心理是否处于健康状态”。问卷回答为“1 表示很不健康,2 表示比较不健康,3 表示比较健康,4 表示很健康”。为了便于对在校生心理健康状况更直观地描述,我们将心理健康状况进行 1—4 赋分,分值越高,表示该生自评心理健康状况越好,并在后续分析中使用在校生心理健康自评得分作为因变量进行分析。学生心理健康自评平均得分为 3.2 分,说明在校生的心理健康整体上处于较好状态。有 42.68%和 39.76%的人选择了比较健康和健康,大部分学生认为自己心理是健康的,但更值得注意的是,仍然有高达 17.56%的学生选择了比较不健康和不健康,这需要引起我们的警惕,学生的心理健康状况会直接影响在校生的学习、人际交往甚至是未来的职业发展和人生路程,因此对影响高职学生心理状况的因素进行探讨有着积极的现实意义。

表 1 在校生自评心理健康状况

自评心理健康	频数	频率
不健康	19	2.32
比较不健康	125	15.24
比较健康	350	42.68
健康	326	39.76

2.自变量

考虑到影响高职学生心理健康状况的三个方 面,我们选取了三类自变量。其中,家庭因素包括户口性质、家庭经济状况以及父母的受教育水平(以较高的一方受教育程度为标准);而个人因素包括性别、朋友数、人际关系、情绪状态、自信程度以及恋爱状态;学校因素包括对专业的喜欢程度、学习状态以及认为是否有必要开设心理辅导课程。在本次研究所使用的自变量中,男性占到总人数的 70%,由于调查学校属于理工类职业院校,因此男性比例较高,样本性别比例符合学校性别分布;其中,大部分

生源来源于农村地区,这一比例达到 77%。有 13%的人认为自己家庭经济状况较差,但也有 19%的人认为自己家庭条件良好;父母中接受过大专及以上教育程度的有 12%,学历为高中的为 30%,同时有 57%的学生父母只有初中及以下的学历水平;有 10%的学生认为自己只拥有少数的朋友,而 20%的学生认为自己的朋友很多;有 2.8%的学生认为自己的人际关系比较差,且 7.2%的学生缺乏自信,要特别注意的是,近一半的学生处于负面情绪状态;一半以上的学生处于恋爱状态,每天上网超过 5 小时的学生超过总人数的 13%;超过 8%的学生表示不喜欢自己所学专业,且三成学生学习状态比较差;最后,有 81%的学生认为有必要开设心理健康的课程。

三、研究结果

(一)影响高职学生心理健康的描述分析

首先描述了不同情况下学生的健康自评得分,男女和城乡之间不存在显著的心理 健康差异,其余自变量之间均有显著的统计学差异。其中,家庭经济状况越好,学生的心理健康自评越高;父母受教育程度越高,学生的自评得分也随着提高,但该项仅呈现边际显著;自认为朋友数越多,自评得分也越高,且人际关系越好,得分也越高,拥有良好人际关系的学生与人际关系较差的学生平均得分相差 0.92 分;情绪状态同样会影响主观心理健康,持乐观态度的学生自评得分明显高于其他学生;失恋状态的学生自评心理健康明显要低;上网时间越长,心理健康评分越差;是否喜欢所学专业也存在差异,不喜欢所学专业的学生心理健康评分明显低于其他学生,同时学习状态越差,心理健康状况也越差;最后,认为有必要开设心理健康课程的学生评分明显要低。从描述分析结果看,除了性别和户籍性质对学生的自评心理健康没有影响以外,其余自变量都具有显著影响,其中,家庭条件较好、父母受教育程度高、朋友多、人际关系良好、拥有积极情绪和自信心以及对学习和专业比较满意的学生,心理健康自评得分较高。

(二)影响高职学生心理健康的实证性分析

我们描述了不同特征下的高职学生心理健康自评状况,但是不同因素之间的作用可能存在相互作用,这干扰了我们结论的精确性,均值检验只能让我们大概了解影响学生心理健康的因素。因此我们仍需进一步实证分析,将各自变量之间的相互影响加以控制,以便更精确地把握自变量与因变量之间的关系。因为本文因变量为 1—4 取值,应采用序次回

归模型,但由于序次回归模型系数解释起来比较晦涩,所以我们仍采用传统的线性回归分析,线性模型的表达式为:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \cdots + \beta_j X_j + \mu \quad (1)$$

公式(1)中 Y 为因变量,表示学生的心理健康

评分; β_0 表示截距,代表着控制了所有自变量后,学生自评心理健康的均值得分;而 X_j 代表第 j 个自变量, β_j 表示自变量 X_j 的系数, μ 表示不能为模型所解释的残差项,假定服从正态分布。

表 2 影响高职学生心理健康的因素分析

自变量		模型 1		模型 2		模型 3	
		系数	SE	系数	SE	系数	SE
截距		3.01 ***	0.08	2.62 ***	0.20	2.93 ***	0.24
家庭经济状况 (较差)	一般	0.16 *	0.08	0.13+	0.08	0.10+	0.07
	良好	0.31 ***	0.10	0.17 *	0.09	0.14 *	0.09
父母受教育程度 (初中及以下)	高中/中专	0.04	0.06	0.01	0.06	-0.01	0.06
	大专及以上	0.10	0.09	0.03	0.08	0.04	0.08
自评朋友数 (很少)	一般			0.31 ***	0.09	0.28 ***	0.09
	很多			0.39 ***	0.10	0.33 ***	0.10
自评人际关系 (较差)	一般			0.16	0.16	0.14	0.15
	比较好			0.37 *	0.17	0.35 *	0.16
自信程度 (不自信)	一般			0.17+	0.10	0.13	0.10
	自信			0.34 ***	0.10	0.28 **	0.10
情绪状态 (积极)	其他			-0.25 ***	0.08	-0.20 **	0.08
	消极			-0.43 ***	0.06	-0.41 ***	0.06
恋爱状态 (已恋爱)	没有恋爱			0.10 *	0.05	0.09+	0.05
	失恋状态			-0.24 *	0.11	-0.26 **	0.11
上网时长 (1 小时以内)	1—3 小时			-0.07	0.09	-0.10	0.09
	3—5 小时			-0.11	0.09	-0.15	0.09
	5 小时以上			-0.25 *	0.11	-0.23 **	0.11
专业喜欢程度 (不喜欢)	一般					0.27 **	0.10
	喜欢					0.26 **	0.09
学习状态 (良好)	一般					-0.06	0.06
	较差					-0.11	0.07
开设心理课程 (没必要)	一般					-0.19	0.12
	有必要					-0.40 ***	0.10
R^2		0.02		0.22		0.25	
样本量		820		820		820	

*** 表示 $p<0.001$, ** 表示 $p<0.01$, * 表示 $p<0.5$, +表示 $p<0.1$;括号内为各自变量参照项。

因为户口类型以及性别在方差分析中没有显著差异,因此在回归中我们不再将其纳入。表 2 是实证分析结果。在线性回归模型中,模型 1 放入了家庭环境变量,包括家庭经济状况和父母受教育程度,与家庭经济状况较差的学生相比,家庭经济状况一般和良好的学生心理健康评分分别高出 0.16 和 0.31 分,这表明家庭经济状况与学生的心理健康状况呈现正向关系,而父母的受教育程度则没有显著影响。

在模型 2 中,我们加入了个人特征变量,家庭经济状况的影响变为边际显著,虽然作用方向没有发生变化,但作用效应有所下降,这说明家庭经济状况

对于学生心理健康的影响受到了学生个人特征的调节。在个人特征的影响方面,朋友数量、人际关系与自评心理健康呈现明显的正向关系,朋友数量一般和较多的学生的心理健康评分比朋友较少的学生分别高出 0.31 和 0.39 分,而人际关系良好的学生比较差的学生高出 0.37 分;自信的学生健康评分比不自信的学生高出 0.34 分,且具有统计显著性;此外,情绪较为消极的学生自我健康评分要比认为自己情绪处于积极状态的学生显著降低 0.43 分;未谈恋爱的学生自我健康评分最高,而处于失恋状态的学生自评心理健康得分最低;每天上网超过 5 小时的学生自评健康明显低于上网时间低于 1 小时的学生。

模型3进一步加入了学校环境变量。在控制了学校环境变量后,家庭收入以及个人特征变量的显著性和影响方向没有明显变化,但作用均有所下降(系数绝对值降低)。这说明家庭及个人因素对心理健康的影响也受到了学校环境的部分影响。具体来看,与不喜欢所学专业的学生相比,对专业喜欢程度选择一般或者喜欢的学生心理健康评分分别高出0.27和0.26分;学习状态越差,自评心理健康越差,但这种差异不具备统计显著性;认为需要开设心理课的学生评分比认为没必要开课的学生低0.40分,越是认为有必要开课的学生心理评分越低,说明心理健康较差的学生对心理课程的诉求更为强烈。

通过均值差异描述及回归模型分析,我们得知家庭经济状况、人际关系及朋友数量、自信状况及情绪状态、上网时长、是否喜欢所学专业都会影响高职学生的心理健康状况,其中,家庭经济状况较好、人际关系良好,朋友多、上网时间较短、积极自信以及认可自己专业的高职学生的心理健康状况更好,且心理健康越差的学生对于心理健康课程的诉求也更为强烈。

四、总结与讨论

2014年,国务院下发的《关于加快发展现代职业教育的决定》指出,“加快发展现代职业教育,是党中央、国务院做出的重大战略部署,对于深入实施创新驱动发展战略,创造更大人才红利,加快转方式、调结构、促升级具有十分重要的意义”,发展现代职业教育是推动我国现代化发展的重要举措^[8]。2019年,国务院印发的《国家职业教育改革实施方案》提出,将启动实施中国特色高水平高等职业学校和专业建设计划,建设一批引领改革、支撑发展、中国特色、世界水平的高等职业学校和骨干专业(群)^[9]。要真正发挥“双高”战略的积极效应,关键在于培养高级技能型人才。高职学生成为实现现代职业教育、促进国家产业结构调整 and 升级的重要力量和人才保证,而健康的心理是将高职学生培养成高级技能型人才的重要保证和基础。高职院校亟须掌握学生的心理状况及影响因素,进而能够采取相应的积极措施,提高高职学生的心理健康状态,为高职学生的教育和培养奠定良好的心理基础。通过对高职学生心理状况的描述和实证性研究,得出结论,并提出相应的建议。

(一)关注贫困学生,改善其生活状况

在分析中我们发现,家庭经济状况较差的学生心理健康状况也明显较差,家庭环境会影响学生个

人的心理状况。家庭条件较差的学生由于面临更多的经济压力,很可能是导致其心理健康水平较低的原因,因此高职院校应该对家庭贫困的学生予以重点关注,加大奖助学金体系的帮扶力度,减轻他们的经济负担及心理压力,使其能够顺利地完学业,避免因家庭贫困而造成在生活和学业上的困扰。

(二)拓宽学生专业选择权,提高学生专业满意度

不喜欢所学专业是导致高职学生心理健康自评低的重要原因。在填报志愿时,很多学生很难深入了解所报考专业,在专业选择上带有很大的盲目性和随意性,因此部分学生难以对所报专业产生兴趣,这不仅导致其无法学好本专业,而且还会造成一定的心理紧张和压力,导致负面情绪增加。这不利于学生的技能培养,因此学校应当建立长效沟通机制,及时发现学生在专业方面所面临的问题。尝试构建动态专业调整机制,对于确实无法适应所报专业的学生,应当给予调整专业的机会,尽可能保证学生兴趣与专业的匹配度,这有利于改善学生的心理健康状况。

(三)促进学生人际关系改善,减少网络依赖

学生人际关系对于心理健康有明显的促进作用,人际关系糟糕的学生心理健康得分明显要低。高职院校应当建立有效的师生沟通机制,尤其是要建立辅导员与学生群体的定期谈话机制;在教学和管理过程中及时发现学生中间存在的人际矛盾,并给予积极沟通和协调,改善学生的人际关系,保证学生群体形成良好的人际关系,这有利于改善和提升学生的心理健康。同时我们发现上网时间越长,对学生心理健康的影响越负面,有学生可能会沉迷于网络而难以自拔,影响到其学习生活及人际交往,学校要加强宣传与引导,引导学生适度合理利用网络,减少对网络的依赖性,进而降低网络给心理健康带来的负面效应。

(四)开设心理辅导课程,提高学生自信心

缺乏自信心以及负面情绪较重都会明显降低学生的心理健康评分,提升学生自信心是改善心理健康的重要途径。学校要积极开展各项社团活动,鼓励学生参加公益类、具有一定竞争性的社会活动,这有助于提升学生的自信心,进而提高学生的心理健康水平。此外,我们也发现心理健康水平较差的学生对于心理类课程诉求更为强烈,因此学校有必要开设专门的心理辅导课程,同时应当定期开展心理讲座,向学生普及心理知识;要建立完善的心理求助机制,及时发现并进行积极的心理干预,使学生能够

得到有效帮助,化解心理危机。

职业教育是培养我国技能人才的重要手段,高职学生是职业教育的主体力量。有效提升高职院校学生的培养质量,使高职学生具备良好理论素养及操作技能是我国进行现代化建设的关键因素。而良好的心理健康水平又是学生提升素养、获得技能的基本条件。保证高职学生良性心理状态是高职院校的重要工作,这直接关系到职业教育的成败问题。因此高职院校要重点帮扶在校贫困生,建立相应的动态专业调整机制;保持长效沟通途径,构建良好的学生人际关系;引导学生树立正确的网络观、恋爱观,减少网络依赖;积极开设心理辅导课程及心理讲座并鼓励参与社会活动;多种措施并举以提高学生的积极情绪,化解心理危机,改善心理状态,为现代化建设提供坚实的人才保障。

参考文献:

[1] 习近平:加快发展职业教育 让每个人都有人生出彩机会[EB/OL]. 新华网, http://news.xinhuanet.com/politics/2014-06/23/c_1111276223.htm.
[2] 辛自强.大学生心理健康变迁的横断历史研究[J]. 心理学报,2012(5).

[3] Watkins, D. C., et al. Increased Demand for Mental Health Services on College Campuses: Perspectives from Administrators[J]. Qualitative Social Work, 2011(3).
[4] 罗晓路.大学生心理健康教育的现状与对策[J]. 教育研究, 2018(1).
[5] 龚芸,李宇才,贺建新.关于高职学生学习现状的调查[J]. 职教论坛, 2009(3).
[6] 周琢虹.心理资本视角下大学生弱势群体心理健康教育研究——以高职院校为例[J]. 职教论坛, 2017(35).
[7] 熊伟娥.基于积极心理学的高职学生心理健康服务体系构建[J]. 教育与职业, 2019(1).
[8] 国务院关于加快发展现代职业教育的决定[EB/OL]. 中华人民共和国教育部, http://old.moe.gov.cn//public-files/business/htmlfiles/moe/moe_1778/201406/170691.html.
[9] 国家职业教育改革实施方案[EB/OL]. 中华人民共和国中央人民政府, http://www.gov.cn/zhengce/content/2019/02/13/content_5365341.htm?_from=singlemessage&isappinstalled=0.

【刘洋洋:中国社会科学院大学博士研究生,山东交通职业学院科学与人文部助教,研究方向:社会心理学。袁维达:山东交通职业学院管理与信息系讲师,研究方向:高职心理教育】

Research on the Influencing Factors of Mental Health of Higher Vocational Students

Liu Yangyang^{1,2} Yuan Weida¹

(1. University of Chinese Academy of Social Sciences, Beijing 102488, China;
2. Shandong Transport Vocational College, Weifang 261206, China)

Abstract:Through a questionnaire survey in a vocational college, using descriptive analysis and multiple linear regression models to explore the factors that affect the mental health of vocational college students. The study found that the mental health of higher vocational students is affected by three factors: family environment, personal characteristics, and school factors. The family's economic status, interpersonal relationship, emotional state, professional likeness and network dependence all significantly affect the mentality of students. Students with poor mental health self-assessment have stronger needs for psychological courses. The school should pay more attention to the poor students' psychology, and actively intervene the students' psychological health by offering psychological counseling courses and improving students' interpersonal relationship.

Key words:Higher vocational students; Mental health; Psychological intervention