

# 高职院校女大学生心理健康现状及对策研究

刘佳

(烟台职业学院, 山东烟台 264670)

摘要: 为了了解高职院校女大学生心理健康现状并提出相应的教育对策, 采用症状自评量表(SCL-90)对烟台职业学院1831名女大学生进行心理健康测评。结果表明: 高职女大学生心理问题检出率为12.6%, 最突出的三类问题是强迫、人际关系敏感和抑郁; 高职女大学生总体心理健康水平高于正常成年人群体; 独生与非独生高职女大学生在心理健康状况上存在统计学差异。

关键词: 高职女大学生; 心理健康; 教育对策

近年来, 国家陆续发布《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党〔2018〕41号)、《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025)》等文件, 高度重视大学生的心理健康状况。目前, 职业教育发展迅速, 肩负着培养更多高素质技术技能型人才的重任。作为职业院校中的“半壁江山”, 高职院校女大学生在生理方面与男生存在着明显差异, 同时面临着较多的人际适应、就业歧视、生命安全等方面的压力, 高职院校女大学生的心理健康状况值得高度关注。本研究以烟台职业学院女大学生为研究对象, 对高职女大学生的心理健康现状进行调查, 针对存在的问题提出相应的教育策略, 以期提高高职院校女大学生的心理健康水平。

## 一、研究对象与研究方法

### (一) 研究对象和过程

研究对象为烟台职业学院2022级和2021级女生。2023年3月, 通过问卷星进行问卷发放, 联系各系学生工作负责人、班级辅导员协助问卷调查。回收有效问卷1831份, 研究对象年龄范围在18岁到20岁之间。

### (二) 研究工具

本研究采用SCL-90症状自评量表作为研究工具, 该量表被我国广泛应用于大学生心理健康的调查研究中。量表共包括90个项目, 10个因子, 分别反映躯体化、强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对性、恐怖、偏执、精神病性和其他(睡眠及饮食)10个方面的心理症状情况, 每个项目均采用1-5级评分。

## 二、研究结果

### (一) 高职院校女大学生心理健康的总体情况

根据SCL-90量表的评分标准, 90个项目的总分超过160分, 可做阳性筛查, 即存在相应的心理问题。在本研究1831名被试中, 总分超过160分的被试共计231人, 占总人数的12.6%。

### (二) 高职院校女大学生不同类型心理问题检出率

根据SCL-90量表的评分标准, 任一因子分 $>2$ , 表示被试在该项目上有症状, 即存在相应的心理问题。各因子的阳性人数及占总人数的百分比分别为躯体化(62人, 占3.4%)、强迫(170人, 占9.3%)、人际关系敏感(113人, 占6.2%)、抑郁(104人, 占5.7%)、焦虑(72人, 占3.9%)、敌对性(78人, 占4.3%)、恐怖(93人, 占5.1%)、偏执(73人, 占4.0%)、精神病性(54人, 占2.9%)、睡眠及饮食(81人, 占4.4%)。根据调查结果, 在高职院校女大学生中占比最高的三类心理问题分别是强迫、人际关系敏感和抑郁。

表1 高职院校女大学生心理问题检出率(n=1831)

因子	阳性人数	百分比
躯体化	62	3.4%

强迫	170	9.3%
人际关系敏感	113	6.2%
抑郁	104	5.7%
焦虑	72	3.9%
敌对性	78	4.3%
恐怖	93	5.1%
偏执	73	4.0%
精神病性	54	2.9%
其他(睡眠及饮食)	81	4.4%

### (三) 高职院校女大学生与成人常模间的比较

结果表明, 研究的被试群体在SCL-90各个因子上同成人常模均存在显著差异( $p=0.000$ )。除恐怖得分高于常模外, 其他所有因子的得分均低于常模。

表2 高职院校女大学生与成人常模间的比较(n=1831)

因子	M $\pm$ SD	正常成人常模	t
躯体化	1.22 $\pm$ 0.45	1.37 $\pm$ 0.48	-14.047***
强迫	1.49 $\pm$ 0.62	1.62 $\pm$ 0.58	-9.130***
人际关系敏感	1.35 $\pm$ 0.56	1.65 $\pm$ 0.61	-23.068***
抑郁	1.34 $\pm$ 0.56	1.50 $\pm$ 0.59	-12.387***
焦虑	1.25 $\pm$ 0.50	1.39 $\pm$ 0.43	-12.377***
敌对性	1.27 $\pm$ 0.51	0.46 $\pm$ 0.55	-15.536***
恐怖	1.30 $\pm$ 0.53	0.23 $\pm$ 0.41	5.960***
偏执	1.24 $\pm$ 0.48	0.43 $\pm$ 0.57	-17.069***
精神病性	1.21 $\pm$ 0.45	0.29 $\pm$ 0.42	-7.695***

### (四) 独生子女与非独生子女在高职院校女大学生心理健康状况上的差异比较

研究表明, 独生子女的心理健康状况总体上好于非独生子女。两者在人际关系敏感和恐怖两个因子上存在显著差异( $p<0.05$ ), 非独生子女得分显著高于独生子女, 在其他因子和总分上不存在显著差异。

表3 独生子女与非独生子女心理健康状况的差异比较(M $\pm$ SD)

因子或问卷分	独生子女(n=275)	非独生子女(n=1556)	t
躯体化	1.20 $\pm$ 0.47	1.23 $\pm$ 0.45	-0.872
强迫	1.43 $\pm$ 0.61	1.50 $\pm$ 0.62	-1.783
人际关系敏感	1.29 $\pm$ 0.51	1.36 $\pm$ 0.57	-2.005*
抑郁	1.30 $\pm$ 0.55	1.34 $\pm$ 0.57	-1.122
焦虑	1.21 $\pm$ 0.50	1.25 $\pm$ 0.50	-1.350
敌对性	1.25 $\pm$ 0.50	1.28 $\pm$ 0.51	-1.017
恐怖	1.24 $\pm$ 0.48	1.32 $\pm$ 0.54	-2.436*
偏执	1.21 $\pm$ 0.46	1.24 $\pm$ 0.49	-1.107

精神病性	1.18 ± 0.43	1.21 ± 0.46	-1.141
其他(睡眠及饮食)	1.24 ± 0.50	1.27 ± 0.50	-1.064
总分	1.26 ± 0.47	1.30 ± 0.49	-1.457

### 三、讨论与结论

研究表明,高职女大学生存在一定的心理健康问题,问题检出率为12.6%。强迫、人际关系敏感和抑郁是最主要的三类问题,这与王珊的研究结果相一致。其中,出现最多的是强迫症状,原因可能与女生对自我要求较高有关,做事比较谨慎小心,容易出现不自信的问题,对自己的选择产生自我怀疑。其次是人际关系敏感,这是女大学生比较常见的心理问题。女生本身的心理敏感性比较高,可能会对别人无意的言语和行为产生过度解读,过度在意别人的评价,造成心理内耗,影响自己的学习、生活和人际关系。再者是抑郁问题,受生理、心理等多方面因素影响,女性抑郁的发生率要高于男性,而且抑郁问题也是目前高校学生主要的心理问题之一,患病比例在逐年升高。

在与全国正常成人常模的比较中,除恐怖因子得分高于全国常模外,其他因子的得分均显著低于全国常模。这说明高职女生的心理健康状况在总体上要好于正常成人被试,相较于正常成人,高职女大学生尚未踏入社会,她们主要面临着学习、人际交往等方面的压力,总体而言,各方面的压力较小,而且普遍能够得到来自父母和家人、学校和老师以及朋友的关心和支持,社会支持资源较丰富。但可能由于高职女生本身年龄较小,缺乏社会阅历,可能会过高的估计问题或情境的困难和严重程度,遇到问题容易产生逃避心理和较大的心理压力。

研究表明,独生子女和非独生子女在人际关系敏感和恐怖两个因子上存在显著差异,非独生子女的得分显著高于独生子女。在非独生子女的家庭中,人际关系更加复杂,除了父母外,还需要和兄弟姐妹打交道,人际敏感性可能更强。而且,个体本身或父母可能在无意间对兄弟姐妹进行比较,处于劣势的个体容易产生自卑心理,更加在意别人的眼光与评价。非独生子女在恐怖维度上的得分显著高于独生子女,这可能因为非独生子女在面对和处理问题时考虑的方面比较多,做事更加谨慎,但是这种谨慎和小心超过了一定的程度就可能表现为做事畏手畏脚和处理问题时的畏难情绪。

### 四、教育对策

#### (一) 提高高职女大学生自我心理健康教育意识

要引导高职女大学生进行自我心理健康教育,积极主动的学习心理健康知识,维护好自身的心理健康状态。心理健康教育的第一步是认识自我,每一位女大学生都需要对自己有一个全面和客观的认识,了解自身的优点和不足,能够做到接纳自我,认可自我,不断地完善自我。当经历挫折或逆境,面临较大的心理压力,个体的心理健康状态有所偏差时,要及时觉察到自身的异常,并进行心理健康维护。首先进行自我调整,给自己积极的心理暗示,从正面的角度看待问题,进行自我减压和放松;其次帮助学生树立求助意识,充分利用身边的资源和条件,积极寻找解决问题的办法,帮助自己顺利渡过逆境和困难。

#### (二) 开展多种形式的高职心理健康教育

充分发挥心理健康课课堂教学的作用,分专题进行心理健康教育,了解学生的所思所想,帮助学生树立心理健康意识,掌握

心理健康知识和技能。除课堂教学外,针对高职女大学生在调查中出现的主要心理问题,开展人际关系、沟通交流、情绪管理、认识自我、增强自信等专题的团体心理辅导活动,不同于人数较多的课堂教学,参加团体心理辅导的学生都是对同一问题存在困扰或者比较感兴趣,有着较强学习动机的学生,互相的交流探讨能够更加有效的帮助这些学生提高具体的能力和素质,如起到习得人际交往技能,疏导负面情绪,增强自信心的效果;还可以通过开展心理剧、心理知识竞赛、微电影、征文等多种活动营造良好的心理育人环境,提高学生的心理健康意识。另外,为提高高职女大学生的人际交往技能和社会适应能力,学校应组织丰富多样的课余活动、集体活动和实践活动,搭建起学生与他人和外界沟通交流的平台,鼓励学生积极参与各类活动,在活动中锻炼自己的心理素质和人际交往能力。

#### (三) 增强对重点人群的关注和心理疏导

学校应在新生开学后适时开展心理健康测评,每学年对各年级学生至少开展一次心理健康测评,对于在心理筛查中呈阳性或存在某类心理症状的学生给予重点关注。辅导员或老师在关注过程中要注意方法策略,多给予学生积极的引导和关心,对学生的长处和优势进行鼓励,尽量少将关注点放在学生的问题和症状上。心理老师应对具有心理危机的风险人群进行回访,了解学生的心理症结和困扰,进行心理疏导和支持,建立学生心理健康档案,并定期回访,随时关注重点人群的心理状态。学校应健全预警体系,完善“学校-院系-班级-宿舍/个人”四级预警网络,强化危机干预体系建设,对负责学生工作的人员进行危机干预辅导,保障学生的生命安全。

#### (四) 家校合作,协同育人

学生的身心健康发展离不开家长的支持和理解,但部分家长的家庭教养方式存在问题,对孩子的教育过于严厉或忽视对孩子的教育,这可能造成孩子胆小畏惧或过分叛逆的性格,父母不当的教育方式是学生心理问题的源头之一。另外,相当一部分家长对心理问题缺乏正确的认识,存在污名化,对孩子的心理问题不能做到理解和支持,忽略心理问题的严重性,这有可能导致学生心理问题加重。因此,辅导员和班主任老师应及时就学生的心理健康现状或异常表现及时与家长沟通,引导家长树立对于心理问题的正确认识,双方就改善学生心理问题或症状的方法及策略达成一致,共同合作以增强学生的心理素质,提高学生的身心健康水平。

### 参考文献:

- [1] 武颖,申跃其,宋颂.本科护生异常心理症状间关系分析及心理健康预测模型建立[J].护理学报,2022,29(20):70-74.
- [2] 王姣锋,姜鑫,保志军等.上海某高校医学研究生心理健康评估及其影响因素分析[J].中国健康教育,2019,35(06):542-545.
- [3] 王珊.高职院校女生心理健康状况调查分析[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2019(02):116-117.
- [4] 胡士亮.高职院校女大学生存在的心理问题及对策分析——以陕西省轨道类高职院校为例[J].林区教学,2021, No.290(05):99-101.