

高职生心理健康现状与应对方式相关研究

何文文

泰州职业技术学院

[摘要]为探讨高职生心理健康现状,本研究采用自编问卷、心理健康自评问卷、广泛性焦虑障碍量表和简易应对方式问卷,对910名高职生进行了调查研究,研究发现高职生心理健康状态与其焦虑状态、家庭教育方式、积极应对方式和性别有显著相关。提醒高校和家庭应充分关注女生和非民主型家庭教养方式学生的心理状态,对出现焦虑情绪的学生及时干预,提供各种资源帮助学生积极应对。

[关键词]高职生;心理健康状况;应对方式

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.466

1 引言

近年来,国家对高等职业教育的重视程度越来越高,《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》中也明确指出加快发展现代职业教育。社会对职业教育给予了更多关注和投入以及高职生队伍越来越壮大的背景下,不仅要重视高职生技术技能的培养,而且要重视他们的心理健康水平^[1]。有研究表明高职生心理健康水平低于全国大学生常模的心理健康水平^[2],也有研究发现高职生的心理健康状况与全国大学生常模之间不存在显著差异^[3]。本文旨在以高职生为被试,探索心理健康现状及其不同群体之间的差异,考察应对方式、焦虑情绪和家庭教养方式对心理健康状态的影响,为高职院校更好针对不同特点的高职生群体调节情绪、积极应对心理困扰,并制定有效的心理干预方法提供参考。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

通过问卷星回收问卷965份,有效问卷910份。其中男生374人,女生536人;理工类356人,文史类272人,艺体类88人,医学类194人;独生子女354人,非独生子女556人,民主型教育方式726人,非民主型教育方式184人。

2.2 研究工具

2.2.1 心理健康自评问卷(SRQ-20):问卷包括20个条目,主要调查过去1个月内的焦虑、抑郁和躯体不适等症状,总分 ≥ 7 为筛查阳性, < 7 分的为正常。信度系数为0.83,在国内针对应激状态下的学生使用时具有较高信效度^[4]。

2.2.2 广泛性焦虑障碍量表(GAD-7):问卷共7个条目,采用4级评分,总分越高焦虑水平越高,5-10分为轻度焦虑、10-15分为中度焦虑、大于等于15分为重度焦虑。内在一致性信度系数为0.898,且具有较好的效度^[5]。

2.2.3 简易应对方式问卷(SCSQ):共20个项目,由12个积极应对条目和8个消极应对条目组成,能反映出人群不同应对方式特征及与心理健康之间的关系^[6]。

2.3 统计方法

采用SPSS26.0软件对调查数据进行描述统计、方差分

析、相关分析和回归分析。

3 研究结果

3.1 高职生心理健康和焦虑状态总体情况

表1 SRQ-20量表和GAD-7量表描述统计结果

变量	内容	SRQ-20量表M \pm SD	GAD-7量表M \pm SD
性别	男	2.922 \pm 0.340	3.265 \pm 0.319
	女	3.878 \pm 0.254	3.033 \pm 0.239
专业	理工	3.309 \pm 0.277	3.270 \pm 0.261
	文史	4.160 \pm 0.354	3.715 \pm 0.332
	艺体	3.020 \pm 0.555	2.655 \pm 0.521
	医学	3.110 \pm 0.482	2.832 \pm 0.453
居住地	城市	3.534 \pm 0.300	3.147 \pm 0.282
	农村	3.308 \pm 0.292	3.140 \pm 0.275
是否独生子女	独生	3.348 \pm 0.310	2.810 \pm 0.291
	非独生	3.489 \pm 0.284	3.448 \pm 0.267
是否学生干部	是干部	3.393 \pm 0.312	3.304 \pm 0.293
	非干部	3.447 \pm 0.283	3.008 \pm 0.266
父母教育方式	非民主型	4.762 \pm 0.377	3.869 \pm 0.354
	民主型	2.367 \pm 0.229	2.573 \pm 0.215

数据统计结果显示,心理健康自评问卷中总体平均值为2.98,总标准差为3.89。总分 ≥ 7 ,筛查为阳性的共160人,占总人数的17.58%,提示这部分人群产生了明显的心理困扰。其中女生群体检出率高于男生;不同专业阳性检出率文科生最高,医学生最低;居住地为城市和农村的高职生阳性检出率差别不大;非独生子女略高于独生子女;学生干部略高于非学生干部;非民主类家庭教养方式的阳性检出率明显高于民主类家庭教养方式。分析GAD-7数据发现,总平均值为2.83,总标准差为3.61。共203人得分 ≥ 6 分为阳性,阳性筛查率为22.31%。其中5-10分轻度焦虑有232人,占比25.49%;10-15分中度焦虑有24人,占比2.64%;大于15分重度焦虑有10人,占比1.10%。

3.2 高职生应对方式的总体情况

分析SCSQ问卷结果,以积极应对方式和消极应对方式作为因变量作多元方差统计发现,积极应对因子分平均值为2.88,标准差为0.51,消极应对因子分平均值为2.17,标准

差为0.53。应对方式在不同专业高职生之间存在显著差异（见表2）。进一步分析表明，差异主要表现在积极应对上，文科生较其他专业学生更少积极应对，但在消极应对上，没有显著差异。

变量	值	F	假设自由度	误差自由度	显著性
性别	0.002	0.752	2.000	800.000	0.472
专业	0.023	3.122	6.000	1602.000	0.005**
居住地	0.001	0.343	2.000	800.000	0.710
是否独生子女	0.002	0.649	2.000	800.000	0.523
是否学生干部	0.006	2.379	2.000	800.000	0.093
父母教育方式	0.002	0.693	2.000	800.000	0.500

注：*代表p<.05；**代表p<.01

3.3 高职生心理健康、焦虑状态和应对方式的相关分析

高职生心理健康状态得分与消极应对因子分和焦虑总分三者呈显著正相关，与积极应对因子分呈显著负相关（见表3）。说明消极应对和焦虑状态越少，积极应对越多，心理健康状态越好。

4 讨论

4.1 高职生心理健康、焦虑状态和应对方式的特点

研究发现，有17.58%的高职生心理健康自评得分筛查为阳性，其中以女生群体和非民主型教育方式家庭的学生群体为心理健康问题高发群体。与同时段研究数据16.8%的阳性检出率对比略高^[4]。学生不同性别及不同家庭教育方式的学生心理状态有明显差异的结果与多项研究结果一致。这可能是由于女生对外部环境更加敏感，易受情绪和外界影响。此外，非民主型家庭的学生，家长对孩子过度干预或放任不管，不利于孩子自我认识的发展、情绪的宣泄和应对生活应激事件，故而容易导致心理健康状态不良或产生焦虑情绪。

4.2 影响高职生心理健康状态的因素分析

本研究表明，高职生心理健康状态与消极应对和焦虑状态显著正相关，与积极应对显著负相关。说明积极应对能帮助高职生减轻心理困扰和焦虑情绪。高校和家庭应对多对高职生开展积极正面的引导和教育，树立其乐观正向的思维模式，为应对高职生学习、生活和就业的等现实中遇到的压力源做好心理准备。

4.3 高职生的心理干预建议

综合以上研究结果，高职生心理健康现状不容乐观，高校和家庭都应采取足够的重视。首先，应特别关注高职女生和非民主型教养方式的学生心理健康状态，可针对性进行教育，比如开展系列心理讲座教授心理调适方法；组织团体活动或朋辈互助及时解决心理困惑和学习问题；提供心理热线服务和线上咨询服务；定期了解学生情况，建立良好的家校沟通；开设家长课堂引导家长转变教育观念树立心理健康意识等。其次，针对焦虑状态较重的学生也要积极引导，比如协助其规划好学习生活和职业方向，监督其按部就班完成学习和生活计划，培养良好的生活作息习惯，发展娱乐休闲培养业余爱好等，高校和家长通力协作，帮助学生度过心理难关。第三，对已经出现严重心理困扰的学生，家长要营造家庭温暖和提供情感支持。积极应对方式，可预测学生心理健康的良好状态，大学生得到的社会支持越多，越倾向于积极地应对问题，故家长多鼓励孩子使用积极应对方式去应对压力，有助学生心理状态的调整。

参考文献

- [1] 田蕊. 中国高职生心理健康状况的元分析[J]. 高等教育探索, 2018, 17(4): 64-70.
- [2] 边文颖. 关于高职生心理健康状况的调查研究[J]. 教育理论与实践, 2011, (31): 49-52.
- [3] 卓兰芳. 某高职校护理专业学生心理健康状况调查[J]. 中国校外教育, 2015, (9): 149-150.
- [4] 江新会, 王桢. 心理健康自评问卷在地震灾区学生中使用的信效度[J]. 中国心理卫生杂志, 2010, 24(4): 313-317.
- [5] 何筱衍. 广泛性焦虑量表在综合性医院的信度和效度研究[J]. 上海精神医学, 2010, 22(4): 200-203.
- [6] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1998, 6(2): 114-115.

作者简介:

何文文(1984.10—), 女, 江苏扬州人, 教师, 讲师, 主要研究方向: 大学生心理健康。

基金项目: 江苏省高校哲学社会科学基金项目思政专题(2021SJB1135)

	心理健康自评得分	积极应对因子分	消极应对因子分	焦虑总分
心理健康自评得分	1			
积极应对因子分	-.279**	1		
消极应对因子分	.150**	.139**	1	
焦虑总分	.622**	-.267**	.274**	1

注：*代表p<.05；**代表p<.01