

某高校大学生在校期间心理健康情况调查分析

1隆懿州 2梅雪林

(1贵州医科大学, 贵州 贵阳 550025; 2贵州理工学院, 贵州 贵阳 550003)

[摘要]高校大学生在校期间, 很可能对其未成熟的心理发展状况造成负面的影响。本文借助多种方法, 展开对大学生在校期间心理健康情况的调查与分析, 同时为高校学生心理健康工作的开展提出一些建议, 为政府部门在高校教育中对大学生心理健康教育与服务工作的开展, 提供更多精准性的决策参考意见, 将其作为工作开展的契机, 为大学生在校期间的成长提供帮助, 能够学会正确的面对社会各种危机、人生挫折。

[关键词]高校学生; 在校期间; 心理健康; 调查分析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1338

前言:

在现今高校教育工作开展中, 频繁的发生各种心理危机, 促使社会与学校开始注重大学生的心理健康状态。对于大学生来讲, 处于信息化时代发展北京西爱, 面对着较为复杂的社会发展环境, 大学生自身在校园中接收的信息量也在不断的增加, 呈现出多元化的发展趋势, 很容易影响到学生的心理健康, 对学生健全人格的形成也产生阻碍作用。就需要高校教育工作者能够注重大学生在校期间的心理健康教育, 这对于培养优秀大学生是非常关键的。

一、某高校大学生在校期间心理健康情况现状分析

在现今全新的社会发展形式下, 高校大学生的心理健康状况发展呈现出以下特点^[1]。首先, 部分的大学生整体素质得到了进步, 但是这也促使部分大学生心理状态呈现出多元化的发展趋势, 有相关学者针对于某市的10所普通高校中同一级的学生进行调查与问卷测试, 最终抽取其中1500名学生的有效数据, 根据相关信息数据的处理之后, 发现在该区域中大部分的学生拥有着强迫症、人际敏感性等特点。学生的表现较为凌乱, 明知道在没有必要的情况下依旧会作出冲动的行为, 也有学生容易出现反复不可控制的一种焦虑情绪、以自我为中心、容易情绪化等多种情况。所以我们可以看到, 现今高校大学生的心理状态, 已经从以往的单一化发展趋势抓紧的转变多元化。以下为调查统计情况

对于在校期间的学生来讲, 心理问题呈现出阶段性发展特征, 主要表现为不同阶段学生心理问题不一样。学生在大一时, 面对最多的是学习、人际关系、新生活以及环境等问题, 大部分的学生无法合理的安排课余时间, 即时的引导自己适应新环境。大二阶段学生主要受到学习问题的影响, 根据相关调查数据显示, 大二时比较平稳的一年, 大部分的学生在经过第一年之后, 能够慢慢的适应大学生活, 仅有一小部分的学生无法适应^[2]。

二、高校大学生在校期间出现心理健康问题的原因

(一) 宏观层面分析

我们立足于大学生心理健康研究的基础之上来看, 多数的大学生都是健康的, 并且有着较高的智力水平, 在学习方面有着良好的学习兴趣, 但是经过相关资料的统计分析, 我们依然可以发现, 近些年心理不健康的大学生数据一直处于上升阶段, 并且学生心理健康问题也呈现出多元化的发展, 心理健康问题出现的原因也变的更加复杂。我们从宏观发展角度来讲, 学生的心理健康主要受到以下因素影响。在时代的变迁、环境

的变化背景下, 个人的心理状态发展也会受到较大的影响。心理学家曾经表示, 当一个人处于一个巨大的环境变迁中, 就会导致这个个体呈现出新的准备状态, 以此强化对自身心理的调节。大学生在进入到高校之后, 会出现多种不同的心理问题, 主要是因为周边的大环境发生了改变, 导致学生产生一种心理上的应激, 继而呈现出心理健康问题。并且, 在社会的不断发展中, 对于学生的期望也会影响到正常的心理发展, 现今科学技术处于快速发展阶段, 促使我国教育模式发生革新, 大学生需要采取全新的学习态度、学习方法接受并学习知识内容, 这样的一种变化促使学生的行为习惯也产生较大的改变^[3]。大学生在进入到高校之后, 自身的交际圈也出现变化, 承担起的社会角色也发生改变, 这也就促使学生所处的人际交往圈层发生较大的改变, 将多种不同背景、不同经济以及不同生活习惯的人组合在一起, 形成全新的人际关系, 这也就在无形之中增加了学生的压力。

(二) 中观层面分析

对于学生来讲家庭教育也是非常重要的教育方式, 在学生的学习与生活中, 家庭教育与学校教育承担着不同的教育功能, 一个良好的家庭环境, 能够提升学生自身的思想道德水平与行为习惯。现今大多数学生都是独生子女, 这也就导致很多学生在出生之后就收到了过度的保护, 处于一种溺爱的生长环境下, 学生自身的心理较为脆弱, 不能经历任何的挫折, 学生在从家庭生活向学校生活过度的期间, 很容易在心理上形成严重的挫败感, 不断的否定自我、迷失自我^[4]。不仅如此, 家庭的经济也会对学生的心理健康发展产生影响, 大学生所接触的是来自于各个地区不同的学生, 难免就会出现相互攀比的情况, 此时经济条件比较差的学生就处于劣势, 很容易受到讥讽或嘲笑, 继而产生多种负面情绪, 负面情绪的长时间累积对心理健康会产生影响。生活中的一些事件也会影响到学生的认知, 继而对学生心理健康发展产生影响, 在生活中很有可能遇到各种不同的变动, 这些事件发生的不确定性就增加了学生参与学习的压力。

(三) 微观层面分析

在探究影响大学生心理健康因素时, 微观角度上来讲主要包含了学生的自我认知以及学生对于自我定位和心理之间产生的冲突。自我认知是学生在进入到大学生活之后, 生活模式与内容都发生了较大的转变, 促使学生对于自我认知评价也发生改变, 不仅仅是从学生的学习成绩上, 更多的是从学生的知识经验、人际交往等方面有所体现。对于大多数的学生来讲,

无法在很短的时间内适应这样的改变,就会对学生心理健康产生影响^[5]。现今社会发展处于不断的变化中,大部分的学生对于自我的期望值产生变化,在面对自我评估与优势、劣势等判断的过程中,同时也影响着自己是否能够拥有更高的抵抗力面对存在的压力。学生在大学阶段的成长中,难免会出现心理冲突,主要指的是个体在一些有目的的行为活动中,存在着两种以上相反或者是排斥的动机,这是一种矛盾的心理状态,这样的心态会导致一部分的动机无法得到满足,继而形成较多的挫折感,这也是学生受到打击的重要原因之一。

三、高校大学生在校期间心理健康问题辅导策略

(一) 规范教育开展,塑造健康人格

对于高校来讲,要结合时代的发展,开展一些有计划、系统性的教育工作,这对于大学生的人格塑造起到了推动作用。学校在开展教育工作时,需要制定出相应的教育规章制度,为塑造健康人格的工作开展提供更多制度上的保障,这样一来能够有效的促进学校实现工作开展目标,同时对于高校教育工作的开展,教育事业的健康发展等起到促进作用,影响到高校在行业中的社会地位,促使其教学效率不断的提升^[6]。就需要高校强化对规范制度的应用,提升对大学生人格的塑造,在使用制度文化规范大学生人格形成的过程中,学校文化的发展对于大学生自身人格的形成与发展,充分的起到了主导的作用,所以大学教育工作的开展对学生自身人格的形成产生深远的影响。对于高校来讲,需要将日常的教育工作与学生的人格教育有机的结合在一起,教学中更多注重人格的塑造,课堂管理中也需要注重对学生人格的塑造。不仅如此,学校还需要充分的使用课堂文化活动,以此丰富学生的业余文化生活,能够在各项活动中了解到学生的真正需求,强化对学生健全人格的培养。

(二) 强化情感教育,塑造健康人格

在开展大学教育工作时,切记不能忽视对学生的三观培养与纠正,学生自身需要树立起正确的是非观与正确的道德意识感,以此强化学生对自身的正确认知与了解,这是学校教育工作者所具有的职责所在。在对大学生健全人格塑造的过程中,教师自身要始终坚持以教育工作开展为主,转变以往教学中注重知识点内容的传输,避免学生无法真正的了解现今知识学习的状况,在高校需要大力推动各种实践活动的召开,引导学生能够在实践活动中,注重自身人格的形成与发展,继而树立起正确的世界观、人生观与价值观,在与人交往之间变得更加融洽^[7]。教育工作者就需要结合大学生自身的思维发展特点,以及对于知识内容的渴望与求知,通过实践活动的开展,强化学生的自身能力、社会认知以及个人因素等,以此强化对学生完善人格的培养。学校可以选择开展志愿服务、实习调研等多种不同形式的活动,引导并帮助学生强化对自我意志的锻炼,以此最大程度上解决理论与实践中的问题,突破学生的理想与现实中的隔阂,转变个体对自己的看法,能够直面自己存在的不足与缺陷,合理的进行自身缺陷的纠正,在一点一滴中强化对学生健康人格的培养,保障学生心理健康发展。

(三) 注重自我教育,塑造健康人格

所有事物的发展变化,都是由内部因素与外部因素所导

致的,内部因素是一件事物发生变化的主要依据。在高校教育工作中,想要更好的强化对大学生人格的塑造,就需要激发出大学生自身的主体性,能够积极、主动的参与到健全人格的探索中,将学生的自我塑造性、自我教育等多种功能充分的发挥出来,教师帮助并引导学生制定出更加明确的强化自我发展意识,学生可以在长期的发展中,从言行、效果等多个方面,强化对自我的检查、督促、反思等,以此最大程度上消除不良因素对学生的影响,能够凭借着自我意志战胜私欲与偏见,使用道德伦理战胜社会与个人之间的冲突,不断提升自我意识的认知,能够向着积极健康的方向发展^[8]。可以在高校内部组织开展一些实践活动,引导学生主动参与其中,营造出一种自我教育的氛围,学生通过活动的开展认识到自己存在的问题,能够直接的面对自己的内心,最大程度上消除其中存在的障碍。学校强化对心理咨询、心理团队以及心理健康等教育工作的开展,借助专业化的心理疏导组织,强化对心理健康工作的开展,引导学生可以主动的参与到学习活动中,并且在各种组织开展的活动中,掌握一些基础的心理健康发展相关理论知识,以此强化对自我教育的开展,推动自身实现不断的成长。

结语:

在高校教育工作中,心理健康教育是最基础的一项工作,同时也是所有环节中最重要的工作。对于人来讲身心健康是最基本的诉求,同时也是“维稳”的重中之重。本文将某高校作为研究案例,结合相关的文献综述,深刻的掌握现今高校大学生在校期间的心理健康发展状态、难点,为的是能够探索出更多切实可行的教育工作开展方法,为心理健康教育工作的开展,提供更多支持与启迪。

参考文献:

- [1] 梁洁. 广东某高校大学生家庭环境、物质主义与心理健康的关系研究[J]. 南昌大学学报(医学版), 2021, 61(06): 60-65.
- [2] 闭翠珍, 李文, 李晓凤. 突发公共卫生事件背景下高校大学生心理健康问题研究——以贵州财经大学为例[J]. 西部学刊, 2021, (16): 20-22.
- [3] 阮松丽. 高校大学生心理健康教育、心理咨询与德育工作相关性研究分析[J]. 食品研究与开发, 2021, 42(12): 233-234.
- [4] 宋昊, 罗少杰. 团体心理辅导对高校大学生成长的积极作用探究[J]. 科教导刊(下旬刊), 2020, (21): 165-166.
- [5] 贺小瑞, 赵见伟, 张少杰. 民办高校大学生心理健康服务需求调查——以燕京理工学院为例[J]. 才智, 2020, (03): 153.
- [6] 宋超. 西部地区高校大学生人格特征与心理健康研究[J]. 文化创新比较研究, 2019, 3(23): 35-36.
- [7] 王钥, 何军, 韩树新. 高校辅导员对大学生心理健康教育的影响研究[J]. 教育现代化, 2019, 6(60): 75-77.
- [8] 史辉. 家校合作模式下高校大学生心理危机干预策略探索[J]. 现代经济信息, 2017, (17): 416+418.