中职学生心理健康教育探究——以 A 县为例

曾 静 肖兴政

(四川轻化工大学教育与心理科学学院, 四川 自贡 643000)

摘要: 本研究通过对 A 县某中职校三个年级 300 名学生进行抽样调查, 发现该县某中职校学生的心理健康状况总体上不容乐观, 有接近 70% 的学生都存在一定程度的心理健康问题, 有少数学生存在中度以上的心理健康问题; 心理健康问题在强迫、偏执、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力、适应不良、情绪不稳定等维度上体现明显; 心理健康问题具有年级差异性等。本文对调研结果进行了分析讨论, 并对加强该县心理健康教育提升学生心理健康教育水平进行了一定程度的策略探究。

关键词: 中职学生; 心理健康教育; 策略探究

中职学生, 是指在中等职业学校在读的学生。与普通中学学生相比, 中职学校学生的心理健康教育起步较晚, 发展较慢。教育部《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》文件明确指出: “在中等职业学校开展心理健康教育, 是促进学生全面发展的需要, 是实施素质教育、提高学生全面素质和综合职业能力的必然要求”。2023 年 4 月, 教育部等十七部门印发了《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 年)》(以下简称《行动计划》), 旨在学习贯彻党的二十大精神, 落实《国务院关于实施健康中国行动的意见》等文件精神, 全面加强和改进新时代学生心理健康工作, 提升学生心理健康素养。《行动计划》确立了到 2025 年, 配备专(兼)职心理健康教育教师的学校比例达到 95%, 开展心理健康教育的家庭教育指导服务站点比例达到 60% 的工作目标。由此可见, 中职学校学生心理健康教育的重要性是毋庸置疑的。

A 县是四川省典型的贫困县, 基础教育也比较落后, 分流进入中职学校的学生有相当一部分觉得自己是个“失败者”, 大多有自卑、挫败、迷茫之感。在这样的情形之下, 亟需采取积极有效的措施对学生加以引导, 加强该县中职学校的心理健康教育提高学生心理健康水平是头等大事。想要从根源上预防和减少该县中职学生的心理健康问题、强化其心理素质, 就必须在充分了解现状、成因等基础上寻求有效的心理健康教育途径, 通过有效模式开展心理健康教育。

一、研究方法

(一) 调研对象

本研究以 A 县中职学生对调研对象, 抽取了该县某中职校 2021 级~2023 级学生进行了问卷调查。本次调查共发放问卷 300 份, 其中高一 100 份, 高二 100 份, 高三 100 份, 回收问卷 294 份, 其中有效问卷 292 份, 有效率 97.33%; 回收问卷高一 98 份、高二 97 份, 高三 97 份。

(二) 调研工具与数据处理

研究工具方面, 采用根据研究目的自编的《A 县中职学生心理健康教育现状调查问卷(学生卷)》对 A 县中职学校的学生进行抽样调查, 问卷主要调查两个内容: 一是关于学校心理健康教

育现状的调查, 是由调研者自编完成的半结构式问卷, 主要了解学校开展心理健康教育的方式及开展情况、学生对学校心理健康教育工作(如课程、讲座、咨询辅导、教师授课能力)的满意度等; 二是, 关于学生心理健康水平的调查, 使用由王极盛教授根据我国中学生的文化特性与行为习惯编制的中学生心理健康量表, 该量表共有 60 个必答题目, 评价 10 个中学生常见的心理问题, 它们分别为强迫症状、偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力感、适应不良、情绪不稳定、心理不平衡, 测试结果根据总平均分评定中学生心理健康状况, 根据各项目平均分可初步判断哪些因子存在心理健康问题的症状。其次, 还拟定了访谈提纲, 拟对部分学生和教师进行访谈。

问卷收集完成后, 对收集的原始数据使用 Excel 和 Spss25.0 进行筛选和处理。

二、调研结果

(一) 中职学生心理健康水平整体概况

表 1: A 县某中职校学生心理健康水平总体概况

心理健康情况	总均分	样本数	百分比
心理健康	1-1.99	92	31.16%
轻度心理健康问题	2-2.99	166	57.53%
中等程度心理健康问题	3-3.99	33	11.3%
较严重心理健康问题	4-4.99	1	0.34%
严重心理健康问题	5	0	0%

为了解 A 县某中职校学生心理健康的总体情况, 对样本的总均分进行了分析, 如表 1 所示, 学生的总均分在 1-1.99 区间的有 92 人, 占总样本的 31.16%; 总均分在 2-2.99 区间的有 166 人, 占总样本的 57.53%; 总均分在 3-3.99 区间的有 33 人, 占总样本的 11.3%; 总均分在 4.00-4.99 区间的有 1 人, 占总样本的 0.34%。从上表的统计结果可以看到, 心理健康的学生只占 31.16%, 还不到总样本的一半, 大多数学生存在轻度心理健康问题, 虽然不存在非常严重的心理健康问题, 但是还有 11.64% 的学生存中度或较严重的心理健康问题, 形势是非常严峻的。

(二) 各年级心理健康水平差异对比

表 2: A 县某中职校学生各年级心理健康水平差异

维度	强迫	偏执	敌对	人际关系敏感	抑郁	焦虑	学习压力	适应不良	情绪不稳定	心理不平衡	
高一	2-2.99	65	53	33	54	53	45	38	54	67	33
	3-3.99	18	17	10	21	19	25	29	16	23	7
	4-4.99	0	0	3	2	7	11	20	2	1	0
	5	0	0	0	0	1	2	4	0	0	0
	合计	38	70	46	77	80	83	91	72	91	40

高二	2-2.99	55	41	29	40	38	38	33	44	53	22
	3-3.99	16	17	11	14	16	20	25	14	16	6
	4-4.99	1	3	1	6	6	4	9	1	4	1
	5	0	2	1	0	1	2	1	0	1	0
	合计	72	63	42	60	61	64	68	59	74	29
高三	2-2.99	57	43	36	49	45	45	41	52	58	23
	3-3.99	18	19	12	13	16	22	24	23	17	2
	4-4.99	0	0	0	1	1	2	8	1	2	1
	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	合计	75	62	48	63	62	69	73	76	77	24

为了解A县某校各年级中职学生在心理健康各维度上的差异情况,对抽样学生分别在强迫症状、偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力感、适应不良、情绪不稳定、心理不平衡这10个维度的平均分进行了统计并进行了方差分析,结果表明,不同年级学生在心理健康各维度上具有明显的差异性,如高一学生在偏执、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力、情绪不稳定性维度上存在心理健康问题的人数明显高于高二、高三学生,但在强迫维度上存在心理健康问题的人数明显低于高二、高三学生;高二学生在敌对、焦虑、学习压力、适应不良维度存有心理健康问题的人数是低于高一、高三学生的,尤其是在适应不良方面具有显著差异性;高三学生在心理不平衡维度存有心理健康问题的人数低于高一、高二学生;三个年级的学生在学习压力、情绪不稳定性维度方面均存在较多的心理健康问题。

(三) A县某中职校心理健康教育情况

表3: 学生认为印象最深、受益最大的心理健康教育方式

教育方式	人数			百分比
	高一	高二	高三	
开设心理健康课程	7	7	15	9.93%
组织专题讲座	13	13	10	12.33%
班主任的心理健康指导	32	49	42	42.12%
任课教师在学科教学中渗透的心理健康教育	13	11	12	12.32%
开办心理辅导室	11	5	7	7.88%
校园广播宣传	11	5	5	7.19%
其他	11	7	6	8.22%

表4: 学生对学校心理健康教育工作的总体满意度

名称	很满意	比较满意	不太满意	很不满意
高一年级	23	52	17	6
高二年级	26	52	12	7
高三年级	20	58	11	7
合计百分比	23.63%	55.48%	13.70%	6.85%

通过半结构式的问卷调查了解到该县某中职校开展心理健康教育的方式主要有开设心理健康课程、组织专题讲座、班主任的心理健康指导、任课教师在学科教学中渗透的心理健康教育、开办心理辅导室、校园广播宣传等。在被问及哪种是学生认为印象最深、受益最大的心理健康教育方式时,约占9.93%的学生认为是开设心理健康教育课程,约占12.33%的学生认为是组织专题讲座,约占42.12%的学生认为是班主任的心理健康指导,约

占12.32%的学生认为是任课教师在学科教学中渗透的心理健康教育,约占7.88%的学生认为是开办心理辅导室,约占7.19%的学生认为是校园广播或校园橱窗宣传普及心理健康知识,约占8.22%的学生选择了“其他”。

在学生对学校心理健康教育工作的总体满意度方面,23.63%的学生表示很满意,55.48%的学生表示比较满意,13.70%的学生表示不太满意,6.85%的学生表示很不满意。

通过对心理健康教师的访谈了解到,该校专职心理健康教育教师仅1人,综合该校的在校学生人数,该校心理健康教育专职教师师生比为1:3000;学校的心理咨询室使用率较低。

三、调研结论

第一,A县某中职校学生的心理健康状况总体上不容乐观,有接近70%的学生都存在一定程度的心理健康问题,有少数学生存在中度以上的心理健康问题,不存在非常严重的心理健康问题。

第二,A县某中职校学生的心理健康问题在强迫、偏执、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力、适应不良、情绪不稳定等维度上体现明显。

第三,三个年级的学生在心理健康各维度上显示出差异性。

第四,三个年级的学生均在学习压力、情绪不稳定性维度方面的心理健康问题表现显著。

第五,学生对学校的心理健康教育工作的满意度方面近80%的学生是比较满意以上程度的,但仍有20%左右的学生是不满意甚至很不满意的。

第六,心理健康教师队伍匮乏,师资力量薄弱,心理健康教育形式化。

四、分析与讨论

从以上调研结论可以看出,A县某中职校学生的心理健康状况总体上是不容乐观的。高一学生在偏执、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力、情绪不稳定性维度上存在心理健康问题的人数明显高于高二、高三学生,这可能是由于高一学生刚入学不久,很多同学因为没有升入普通高中而感到迷茫。学生选择中职学校的原因有很多种,第一种是部分学生学习成绩不够优秀,中考后没能考上普通高中,进入中职学校后总感觉前途无望,放任自己颓废,第二种是部分学生不愿继续上学又不得不继续上学,迫于家长的压力选择了中职学校,入学后选择浑噩度日,学习态度不端正不积极甚至厌学。在这两种状态下,这些学生对未来没有明确的规划。所以在这几个维度上的心理问题表现明显;高二学生一方面他们已经入学一年多,已经适应了新的学校环境,能较好

的处理与同伴的关系,所以在敌对、适应不良方面问题相对较小,另一方面,相比较高一学生而言,高二学生学习上大多已经有了明确的方向,相较于高三而言,高二学生的学生还未面临即将要来的单招和高考,所以焦虑和学习压力相对较小。这里特别值得讨论的是总体来说三个年级的学生在学习压力、情绪不稳定性维度方面均存在较多的心理健康问题。随着社会对受教育水平要求的不断提高,现在有相当一部分学生是希望通过单独招生考试或者高考升学以继续接受高等教育,但是由于他们自身基础较差,学习方法不当等原因学习效果不理想所以面临着很大的学习压力。另一方面,中职学生的年纪通常处于15岁到19岁之间,他们的自身认知水平有一定程度的提升,但他们对世界社会人生还缺乏完整的体验和深刻的认识,对各种现象也缺乏正确的判断,因此很容易受到外界的影响,情绪易不稳定。

该校虽然开展了多种心理健康教育工作的方式,但是因为心理健康教育教师队伍匮乏,学生在遇到心理健康问题时更多地是倾向于寻求班主任的帮助,但绝大多数多数班主任是由学科教师担任,他们不具备心理学方面的专业理论和操作技能,所以可能并不能有效的为学生的心理健康问题提供科学的帮助与引导,心理健康教育有流于形式化的倾向,这也就解释学生普遍对学校心理健康教育工作较为满意,但是学生的整体心理健康水平却比较低的现象。

五、策略探究

影响中职生心理健康的因素众多,主要有自身因素、家庭因素和社会因素。加强该县中职学生心理健康教育,提升学生心理健康教育水平已迫在眉睫、不容忽略。

(一)立足A县心理健康教育质量现状,彰显自身特色

树立正确的心理健康教育发展理念,发挥主观能动性和创造性。要加大对心理健康教育的投入,以政策推动落实教育优质发展的支持。此外教育管理者要注意树立正确的发展意识,结合该县中职学校目前现状,有所侧重的开展学生心理健康教育提升工作。由于各个年级阶段学生对心理健康教育的需求不同,要坚持立足现状,具体问题具体分析,制定符合本县实际、彰显本县特色的发展计划。

(二)补齐心理教师队伍匮乏短板,提升教师专业化水平,重视班主任和学科教师的心理健康教育

因为心理健康教育是一种高投入、高付出、高情感倾注的教育活动,对个人的职业素养要求较高。一方面,可以通过引进新专职教师、兼职教师向专职教师转变等方式改变专职心理健康教育教师匮乏的现状,另一方面,在中职学校的心理健康教育工作中,班主任和学科教师是一支特别重要的队伍,在学生的日常生活学习中,班主任和学科教师与学生的相处时间是最多的,他们往往最能觉察到学生的心理变化,掌握他们的心理动态,如果他们能不断提升自己的心理健康教育知识水平,对学生进行科学的引导,

将大大有益于学校开展科学合理的心理健康教育活动,学生也能从中受益。

(三)建立学校心理教育工作机制,提高心理健康教育课程的有效性

成立心理健康教育领导小组全面统筹规划,建立管理机制、制定心理健康教育工作规章制度等。完善心理辅导室,发挥校园文化宣传作用,定期分析评估学生心理健康状况、制定和组织实施心理健康教育工作计划等。心理健康教育课程要结合学生的实际情况,为学生提供有针对性的教育容。教育形式要以学生为主体,采用多种活动让学生在课程中加深自我体验和感悟,使其能完全充分的参与其中,真正发挥心理健康教育课程的有效性,使学生在心理健康课程中真正受益。

(四)强化合作意识,建立家校社联动机制

一方面,要树立家校协同育人意识,形成家校合力,拓宽心理健康教育途径。家长是中职学生的监护人,在学生的成长中起着不可替代的作用,要在学校、教师、家长之间建立稳定的合作意识,加强三者的沟通交流,促进中职学生心理健康教育科学有效地开展,才能真正有效地提升中职学生心理健康教育水平。另一方面,构建学校家庭社会“三位一体”的教育体系,实现教育资源的充分整合和优化利用,促进学生的全面发展。要充分利用社会资源,建立有效的家校社联动机制,以学校牵头,心理健康教师为主导,可以借助互联网平台,促进学校、家庭和社会的合作交流,建立科学的评估和反馈机制,定期有针对性地开展活动,推动学生心理健康发展。

总之,中职学生的心理健康教育工作任重而道远,中等职业教育是现代职业教育体系的重要组成部分,加强心理健康教育有助于促进中职学校学生身心和职业的全面发展,要帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观,促进学生心理的健康成长和发展。

参考文献:

- [1]董怡静. 中职学生心理健康影响因素及改善对策探究[J]. 成才之路, 2022(09): 31-33.
- [2]马军艳. 加强中职学生心理健康教育策略探究[J]. 宁夏教育, 2022(Z2): 134-135.
- [3]BLEIDORN W, HOPWOOD C J, ACKERMAN R A, et al. The healthy personality from a basic trait perspective[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2020(6): 1-58.
- [4]柯青兰. 全面发展背景下的中职学校学生心理健康教育策略研究[J]. 教师, 2024(01): 18-20.
- [5]杨睿, 李昭君, 张俊祺等. 中职学生心理健康问题及“三位一体”心理教育策略研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2024(01): 209-212.

基金项目: 2023年四川轻化工大学研究生创新基金资助项目《中职学生心理健康教育探究——以A县为例》(Y2023127)