

大学生入学常见心理问题及对策分析研究

邱天琦 张宇 韩振

(江苏海洋大学 江苏连云港 222005)

摘要: 随着社会的发展,心理健康已经成为高校不容忽视的课题。近年来,大学生心理健康状况不容乐观,大学生的心理问题已经逐步成为社会关注的焦点。大学新生作为大学生群体的重要部分,大学生入学初期的心理健康状况影响了整个大学的学习及生活质量,往往决定了大学时期心理健康水平。因此,新生入学时面临的困境及常见的心理问题需要我们重点关注,科学应对大学生入学之初的心理问题,有助于为整个大学生涯奠定良好的心理基础,有助于减少不良事件的发生[1]。本文旨在通过抽样调查等形式研究大学生入学时常见的心理问题,剖析其背后的发生原因,探索常见心理问题解决路径。

关键词: 大学新生 心理问题 对策

大学生入学初期是大学生成长的关键时期。近年来,高校对于大学生心理健康工作重视程度不断加强。针对大学生入学初期的心理健康特点,研究部分学生的心理健康水平,结合大学生心理测试情况,针对性的为改善大学生入学初期的心理问题提出解决办法。

1. 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

本次选取了江苏海洋大学海洋科学与水产学院 2021 级新生 240 名学生进行了调查,通过 scl-90 量表、大学生抑郁自评量表,以及现场谈话等方式进行研究。

1.2 结果分析

经过相关调查研究显示,其中 43.5% 的学生存在不同程度的焦虑迷茫症状,其中 26% 学生存在轻度睡眠障碍,12% 的学生表示自己在人际关系中表现敏感自卑,依赖,出现强迫症状。调查显示高达 34% 新生曾经或现在有过自伤自杀想法,约 0.6% 的学生有自杀或自伤表现。

2 原因分析

2.1 时代背景下大学新生群体的特殊性

当今大学新生作为“00后”群体,在经济社会的高速发展之下,心理问题也愈加高发,有研究表明,“00后”与“90后”群体相比个性更加鲜明,自我意识更强,人际边界感明显,心境障碍群体明显增多^[2]。抑郁症,躁狂症等心理疾病呈现低龄且高发态势。在大学新生入学有关心理疾病的调查中发现,“带病入学”学生群体人数逐年增高。这使得大学生心理健康工作面临严峻考验。作为新媒体成长的一代,“00后”的思维方式价值观念及其行为表现特征都在互联网的影响下,面对大量信息涌入,这一时期的大学生群体不能正确筛选和甄别对大学生心理产生一定的消极影响,在人际交往方面呈现逃避,抗拒等特点,喜欢在媒体平台隐匿抒发自己的不满,表达自己独特的观点,寄托于网络虚拟空间让年轻群体无所适从。此外,调查中的 2020 级大学生新生受新型冠状病毒疫情影响较大,这一重大疫情事件作为突发压力源,迅速引发了广大“00后”学生的普遍应激反应^[3]。研究表明疫情期间“00后”新生对网络教学效果评价较好,但对自身网络学习效果评价较差,在进入大学前,高中备考网课复习,打破了原有的学习模式和生活习惯。特别是面对不断变化的疫情以及长时间的居家隔离防控疫情和网络学习,高考延期等不确定因素使得部分学生出现不同程度的恐惧、焦虑、

抑郁情绪。都使得大学新生群体在入学之初产生一系列心理调适障碍,严重的会引发不同类型的疾病。

2.2 入学后适应困难引发心理问题凸显

新生入学的适应性问题是大学生群体所面临的常见问题。大体概括为学习、人际关系、生活等几个方面。在新的环境中需要建立新的人际关系框架,例如同学关系、宿舍内部关系和老师的关系等在人际关系处理中,表现的情感困惑尤为明显^[4],据粗略统计,有超过 80% 的新生曾经有过或正在面临人际关系困惑,约有 60% 的大学生群体对大学中的人际关系感觉无所适从或有不自信表现。紧张、冲突的人际关系会给人带来烦恼、郁闷和痛苦。在面对与高中截然不同的环境,所需要的人际交往能力有所改变。在面对来自不同地域,不同生活环境的同学,需要找到一种有效沟通方式达到人际关系满意,如果在人际沟通方面出现问题,就会产生一系列的不良情绪,如悲伤、郁闷、愤怒、自卑、恐惧等。严重的学生将会患有不同程度的心理疾病,不能正常在校生活的将会面临休学,退学等状况。在生活适应方面不良产生的心理问题也较为突出,宿舍,学校环境满意度不高,无法进行生活自理,脱离家庭照顾后表现无所适从,经济方面自主能力不强,缺少独立在校生活的能力,这使得一部分学生会伴随想家的情绪难以自控,产生一系列不良反应,从而影响正常在校的学习生活,表现出焦虑的症状。同时,学业目标缺失,学习目的不明确,职业生涯规划迷茫对于考试挂科焦虑等问题导致部分学生逃避现实,沉迷网络,精神空虚,从而引发更加严重的心理问题。

2.3 自我意识强烈与家庭矛盾激化影响

对于大学新生,部分脱离了家庭的约束和监督,自我意识尤为强烈,特立独行,坚持自我在一定程度上会与同学群体渐行渐远,表现的被孤立,无法融入集体。与老师关系紧张,同时会对自身学业与发展产生影响,产生一些孤僻,偏执等表现。同时,与家庭相处中常常表现的叛逆,亲子关系不佳。此外,在大学新生入学时的心理测试过程中我们发现,大部分学生存在原生家庭缺少关爱,家庭重组,留守经历等一系列痛苦经历,这一部分学生在新生入学之初表现为家庭支持不足,经济状况不佳,更严重者患有抑郁症,焦虑等一系列精神疾病,表现尤为消沉。随着社会的不断发展变化,家庭在社会中面临的挑战也更加复杂,学生不良的成长经历产生的影响在大学时期矛盾凸显,焦虑迷茫甚至对生活

丧失希望也是这些学生的主要特征,在新生入学时期表现的更为明显,且此类学生的心理问题往往更加复杂需要长时间进行跟踪并进行正确疏导。

3. 引发思考及路径探索

3.1 入学教育质量提升

新生入学教育作为开学第一课对学生未来的大学生涯能否顺利度过都起着至关重要的作用。开展有针对性的入学教育,丰富新生入学教育内容,有利于缓解学生的焦虑情绪,一定程度上调节入学期间的不适心理。围绕学校的生活设施,人文环境,校史校训等对学生进行教育,增强学生融入意识和归属感,有效缓解入学以来适应性问题及人际交往恐惧等症状。充分利用朋辈帮扶进行专业指导,积极开展专业入学教育,介绍未来行业发展就业趋势等学生迫切关心的问题,全面把握专业特色,找到适当学习方法,清晰学习思路,构建学习目标,积极确定就业方向,有效做好职业生涯规划。针对新生实际需要,有针对性的,多层次的指导,真正发挥入学教育的全方位育人功能。加强入学教育对学生自我认知的影响,学生在高中时期的主要行为目标需要重新构建,在加强专业教育的同时增设心理健康课程引导,帮助拓宽学生视野,正确认识并悦纳自我,介绍校心理中心,大学生求助热线等支持资源,强化学生心理健康辅导工作^[4]。

3.2 家校协同联动育人

大学生心理健康受家庭经历的影响往往较大,大学生虽然在身体上成熟,但是心理上还不完善,来自家庭的痛苦经历伴随学生求学生涯,使得部分学生在大学时期集中爆发,严重会导致不良事件的发生,因此良好的家校沟通变得尤为重要。首先,大学生心理健康以来于家长提供的良好的家庭环境,取决于物质生活是否丰富,心灵滋养是否充足,同样,家长作为孩子的榜样,他的处理事情的态度和方法,会对大学生的成长和未来自来人格发展产生深远影响。大学生入学之初,正处于人格发展的矛盾期和心理问题的爆发期,这就需要家长提供充分的关心,使得大学生再次期间获得强有力的精神支持,从未缓解入学焦虑等一系列症状,也会变得更有自信,面对事情达到事半功倍的效果。此外,对于特殊家庭学生的关注不容忽视,一些单亲家庭、重组家庭、经济困难家庭等学生的心理问题在入学前就得以显现,部分会表现出孤僻,多疑,敏感等特点。在与此类学生家长沟通过程中,掌握方式方法,接受既定事实,多提解决实际问题意见,转变家长不正确思想,使其更加关注学生心理变化。开学前分享“给家长的一封信”,建立家长群聊,使得家校沟通渠道初步建立。组织心理健康教育专题家长云讲座论坛等形式多样的活动,为学生家长普及心理健康知识。与家长保持畅通联系,对于特殊问题学生要与家长了解学生的过往经历如是否在中学时期遭遇校园暴力等不良事件,掌握当下状态等重要信息。及时有针对性的开展各类心理帮扶,在沟通过程中如发现严重问题者及时送往就医。建立学生心理档案,一生一档做好家校沟通工作。

3.3 创新优化心理健康教育路径

利用学生喜闻乐见的方式开展心理健康教育,通过新媒体新技术为学生搭建心理服务平台。调查表明,互联网在线寻求心理帮助正成为“00后”大学新生的求助主渠道,部分学生不愿将自己过分暴露在线下传统的心理咨询方式之

中,互联网满足了这些学生的基本需求^[5]。近些年,由于电子信息技术的发展及疫情原因线上教育的蓬勃发展,都为大学生线上心理健康的教育和服务提供了坚实的保障。时代发展趋势注定心理健康教育要将传统线下模式与线上创新性发展有机结合。增强心理健康服务的实际效果,满足心理健康服务的对象的实际需要。丰富的校园文化活动可以促进新生的心理健康,增强他们的归属感和集体荣誉感,常规活动如团体辅导,户外心理素质拓展可以结合年轻一代大学生特点,通过微视频等网络渠道等宣传传播作用,大大提升学生的参与度和参与兴趣。从主题选定、内容设计、队伍建设、场地配备等多个方面增强团体辅导活动创新性,突出创新活动,精品活动,使大学生新生真正从中获益。

3.4 心理健康服务队伍建设保障

建立心理健康四级工作网络,由寝室心理联络员,班级心理委员,辅导员,心理咨询教师建立的四级工作体系有助于新生在入学之初享受较为优质的心理资源,将潜在心理问题逐渐消除,选树一批心理健康的先进典型,乐于助人的阳光之星,将这些素质较好的同学,进行心理辅导理论和技能的培训,从而解决同辈的一般入学初常见的轻微的心理困惑。心理课教师在新生入学的心理健康教育中也起着关键作用,在心理工作中,发挥心理健康课程的主作用,心理课教师要具有专兼职心理咨询师资格,心理辅导员需要对心理工作具有充分理解和独到见解,在教学内容上要结合学生当下所面临的问题,心理课程为学生解决实际心理问题,心理课程教师为学生提供良好的心理指引,课程育人体系逐步完善。心理辅导员与学生进行谈心谈话时要解决学生的实际困惑,切实提高新生的心理素质、开发大学生心理潜能、提高大学生心理健康水平。此外,在处理新生入学危机事件过程中,各学院要具备快速高效的危机事件上报及反应机制,制定完备的心理突发危机事件预案。在危机事件处理过程中,本着关爱学生生命健康的原则,在事件发生后形成总结,持续跟踪学生心理状态。

参考文献:

- [1] 谷丹. 大学新生适应期心理健康状况及对策研究 [J]. 文化创新比较研究, 2020, 4(29): 55-57.
- [2] 程煜, 彭璐, 马莉, 李英姬. 00后大学生心理问题及对策 [J]. 高教学刊, 2021(02): 193-196.
- [3] 林宗栋, 张妍, 朱秋红. “00后”大学新生心理健康状况实证调查研究 [J]. 哈尔滨学院学报, 2021, 42(04): 138-141.
- [4] 张春桃. 大学新生心理适应能力调查与研究 [J]. 才智, 2020(20): 102-103.
- [5] 张师辉, 吕倩. 突发公共卫生事件下大学新生心理健康状况调查分析及对策建议 [J]. 国际公关, 2021(02): 24-26. DOI:10.16645/j.cnki.cn11-5281/c.2021.02.010.

基金资助: 江苏海洋大学党建与思想政治教育研究课题“大学新生入学常见心理问题原因分析及对策研究”DS202144

作者简介: 邱天琦 (1995.4-), 性别: 女, 民族: 汉族, 籍贯: 吉林省四平市, 学历: 硕士研究生职称: 助教, 研究方向: 思想政治教育。