

离异家庭大学生心理健康状况调查

——以武汉工商学院在校大学生为研究对象

杨建平

(武汉工商学院 湖北 武汉 430065)

摘要:大学生虽然已经具备了一定的自主意识和对抗负面情绪的能力,但相比较其他年龄阶段的学生而言,显得更在意外界社会的看法和观点,也更容易感受到原生家庭从各方面带来的压力。相比较正常婚姻家庭的大学生而言,离异家庭学生在心理调节方面存在着更大的困难,如果相关人员不对离异家庭大学生的心理健康问题引起足够重视,并采取疏导措施,那么很容易导致离异家庭大学生在心理健康发育方面出现偏差,最终影响到离异家庭大学生的未来人生规划和发展。本文通过文献研究和数据分析等方式的运用,对离异家庭大学生的心理健康状况展开调查。

关键词:离异家庭;大学生;心理健康;调查研究

引言:离异家庭大学生所能够接受到的来自父母的关心和爱护,与婚姻正常的家庭相比较而言,存在着一定的差异。因此对于离异家庭的大学生来说,他们会更早的承担家庭经济压力以及社会压力,他们要有比正常婚姻家庭大学生更为良好的心理调节机制,才能够有效消除单亲所带来的负面影响,争取让自我意识得到提升,心理冲突得到消除。但在很长一段时间内,高校教育研究者都将教育教学的重点放置在专业学科课程建设和人才培养方面,对离异家庭大学生的心理健康问题缺乏必要的了解和关注,这会对离异家庭大学生的心理健康发育产生不良影响。以武汉工商学院的在校大学生为研究对象,展开对离异家庭大学生心理健康状况的调查研究,能够让高校在人才培养的过程中,提高对学生心理健康教育方面的关注度。

一、问卷调查制定

在此次心理健康状况调查研究中,笔者选取了武汉工商学院的100位离异家庭大学生作为被观察研究对象,参与此次的调查研究。与此同时,笔者还选取了100位婚姻正常家庭大学生作为对照研究对象参与此次的调查研究。此次调查研究将以不记名的形式展开,笔者将会把调查问卷分发至这两个组别的被观察研究对象的手中,引导其根据自身的实际情况填写问卷内容。在问卷填写完毕后,笔者将及时回收问卷,并对问卷数据全面的整理和研究。此次调查研究发放问卷200份,回收问卷200份,回收率为100%。所有参与本次问卷调查的离异家庭大学生和婚姻正常家庭的大学生,在性别、年龄、民族以及专业等各方面的数据上,均不存在统计学差异。

二、离异家庭大学生心理健康问题分析

1.自我控制力不足

在此次参与问卷调查的100位离异家庭大学生中,有36%的学生认为自身在日常的生活和学习中经常出现难以控制自己情绪的现象,有27%的大学生在睡眠过程中很容易出现失眠或神经衰弱等现象。而在正常婚姻家庭大学生中,仅仅只有7%的学生认为自身在日常的生活中,可能会出现情绪难以自控的问题。存在失眠或神经衰弱现象的正常家庭大学生所占比例也只有10%。这就意味着离异,家庭环境的确在大学生自控能力养成方面会产生负面的影响,离异家庭的子女,由于家庭环境的变化,很容易出现较大的心理波动,这种在幼年时期出现的心理波动往往无法得到有效的解决,甚至还会使得其出现较为极端的情绪。当在成年之后碰见诸如此类的环境变化,原本幼年时期的心理波动就会再次呈现出来,情绪无法得到有效克制的失望,难过和愤怒的情绪会又一次助长其极端心理的出现,这是离异家庭大学生心理健康方面存在的问题。

2.疑心和妄想倾向严重

在参与此次问卷调查的100位离异家庭大学生中,有45%的学

生认为自身在日常的人际交往中常常表现出极度的不信任感,并且存在着较为明显的疑心现象。有42%的学生认为在日常的人际交往中,会有较为明显的孤独感和妄想倾向,因此不愿意主动与人交流。而在正常婚姻家庭大学生中,仅仅只有6%的学生认为自己在日常的人际交往中会表现出极强的不信任感,也仅仅只有8%的学生认为,自身在日常的人际交往中会有明显的孤独感或者妄想倾向。这就意味着离异家庭环境的确在大学生的人际交往方面产生了十分明显的负面影响。有些离异家庭的大学生甚至认为其他人的行为或言语是可笑的,是不值得信赖的,是不值得交往的,因此即便在大型的集体活动中,离异家庭学生也很容易感到孤独。这或许是因为在幼年时期构建亲密关系时,父母的情感破裂使得其对亲密关系的构建产生了怀疑情绪,这种情绪一直渗透到了成年时期,最终阻碍了离异家庭大学生的正常人际交流。

3.冲动性紧张倾向突出

在此次参与调查研究的100位离异家庭大学生中,有53%的大学生会认为自身在日常的生活和工作中经常出现十分冲动的情绪,譬如在听到好消息时,十分容易产生极度兴奋的情绪,而在听到坏消息时,要比正常学生更容易产生极度愤怒的情绪。在日常的成长过程中,一旦遭遇挫折,就很容易缺乏自信,会以患得患失、惶惶不可终日的负面情绪示人,最终甚至会影响到周围人的正常生活和学习。而参与调查研究的100位正常婚姻家庭大学生,却并不容易出现这种明显的冲动性紧张倾向。他们即便听见了令人振奋的好消息,也不会产生过度紧张和兴奋的情绪。在听到坏消息时,往往更容易克制内心的愤怒情绪,以冷静理智的方式处理坏消息。即便遭遇了挫折,也不会太过缺乏自信,会主动制定迎难而上的计划和策略,争取安然无恙地渡过难关。因此相比较正常婚姻家庭的大学生而言,离异家庭大学生的确更容易出现冲动性紧张倾向。之所以如此,大体是由于在离异家庭大学生的幼年时期,家长没能给予学生必要的引导,在学生遭遇极端事件后,没能有效感知学生情绪的波动,在学生遭遇挫折时,也没有以正确的方式给予自身子女克服挫折的正向鼓励,这也是离异家庭大学生在日常学习和生活中容易出现心理健康问题。

4.人际关系较为敏感

在此次相遇调查研究的100位离异家庭大学生中,有58%的学生认为自身在逐步步入社会群体交际圈时遭遇到了困境,在尝试培养自身专业能力和专业素养的过程中很容易遭受挫折,在遭受挫折后,往往会过于在乎外部的评价,呈现出人际关系敏感的特征,最终由于外部的负面评价,而陷入自我否定和紧张焦虑的情绪当中。相比较离异家庭的大学生而言,正常婚姻家庭大学生在人际交往方面不容易产生过于敏感的情绪。即便逐步进入了社会群体交际圈,日常婚姻家庭的学生也会以更为积极主动的方式,培养自身的专业

能力和专业素养,即便遭遇了挫折,也不会过于陷入紧张和自我否定的状态当中。而离异家庭学生之所以会出现这类问题,大体是由于在其幼年时期最需要接收父母的肯定信息反馈和激励赞扬时,父母并没有满足他们的期待,这导致这一部分学生一直处于渴望被认可,被肯定和被鼓励的精神状态中。而在正常的人际交往过程中,想要收获善意的肯定和赞扬,在困难程度上要远远大于其在父母身边。因此离异家庭大学生很容易出现人际关系敏感等现象。

三、有效解决离异家庭大学生心理健康问题的策略分析

1.有效创建心理健康档案

虽然大部分离异家庭大学生在心理健康方面都可能存在一些共性问题,但这并不意味着不同离异家庭大学生的心理健康问题都是趋于一致的。实际上,不同离异家庭大学生在心理健康问题上仍然存在着明显的差异性,因此教师想要有效解决离异家庭大学生存在的心理问题,就需要为所有离异家庭大学生构建个性化的心理健康档案。在档案编辑和数据记录的过程中。不仅要包括学生的基本家庭情况,学生的个人成长情况,还需要详细记录学生的既往病史以及父母的受教育程度。此外,教师在编辑健康档案时,还需要就学生智力发育和学习适应状况等问题进行数据记录,并通过与学生的面对面交谈来有效了解学生的择业期望和个人发展规划。上述数据以及资料,都是心理健康档案构建过程中的重要组成部分,教师需要引起足够的重视。

2.使用网络技术实现在线心理教育

许多离异家庭大学生都较为排斥通过线下交流的方式来完成心理咨询,之所以会出现这样的现象,大体是由于离异家庭大学生认为,线下交流形式会让其感受到隐私遭遇侵犯。但如果通过网络技术的使用,来创建在线的心理健康教育和咨询平台,那么线下之间面对面的交流压迫感就能得到有效地缓解,比较线下咨询和交流来说,线上的咨询和交流更容易让学生卸下防备,以更为轻松愉悦的方式来与心理健康教师沟通。这不仅能够有效缓解学生的心理压力,还能让学生在更为保密的环境下,接受更为高质量的心理干预和质量。因此网络技术心理教育和心理咨询方面的运用,为离异家庭大学生的心理健康发育提供了多种可能性。高校需要意识到这种心理教育和咨询方式使用的优势,尽可能地拓展网络技术在心理教育和咨询方面的应用。

3.团体与个别心理辅导同时进行

之所以有些离异家庭大学生不愿意参与心理辅导教育,是由于在离异家庭大学生的潜意识中,不愿意承认自身在心理健康方面与其他同伴存在差异。而大多数高校的心理辅导都是以1对1的方式展开的,这种心理辅导方式本身,就会让离异家庭学生在辅导咨询的过程中产生极度的不舒适感。为了避免这一现象的出现,心理教育教师应当以团体与个别心理辅导同时进行的方式,来完成对离异家庭大学生的心理干预。实际上大多数学生都或多或少存在着一定的心理健康方面的问题,必要的团体心理辅导不仅能够帮助每一位学生树立正确的价值观念和人生观念,还能够消除心理辅导方面存在的个体差异感,让离异家庭大学生在集体活动中有更为明显的归属感。而事实上高校离异家庭大学生不在少数,如果完全使用个别心理辅导的方式来解决离异家庭大学生的心理问题,需要耗费心理健康教师,不少的精力和时间。但有许多离异家庭大学生的心理健康问题都存在一定的共性,是可以通过团体心理辅导来得到解决的。因此团体与个别心理辅导同时进行是很有意义的,是能够发挥作用的。

4.建立更为完善的社会支持网络

社会支持在心理健康教育中能够发挥出的作用是不可估量的,而大学生正处于三观逐渐稳固和心理发育逐渐趋于稳定的关键阶段,在这一阶段建立完善且良好的社会支持,能够让大学生构建更

为全面且正向的人际交往系统。相比较正常婚姻家庭的大学生而言,离异家庭大学生更容易遭受各类挫折。如果能够构建完善的社会支持网络,在遭遇挫折和困难后,离异家庭学生便能依靠正向的社会支持系统来解决问题,直面困境,这能够使得其身心健康发育得到正向的干预,让其未来的个人成长和发展,向积极阳光的方向前进。而正向且全面的社会支持网络构建,不仅需要学校的参与,还需要包括父母在内的各类亲属等诸多社会关系的支持。因此想要顺利地帮助离异家庭大学生构建社会支持网络,有关教师和学校领导需要在适当时机,与学生家长和各类亲属取得沟通和交流。

5.引导离异家庭大学生积极主动地参与社会交际活动

人类本身就是群居性动物,只有通过不断的社交才能够全面的了解自身成长过程中存在的缺陷,更多方面更立体的了解社会,形成更为准确的自我认知。如果脱离了社会交往,那么人在成长过程中就很可能出现各类的心理健康问题。离异家庭学生之所以会出现各类心理健康方面的故障,正是由于其在幼年时期遭遇了家庭变故,亲子交往受到了极大的阻碍。子女在这一过程中的交往意识逐步受到了压抑,因此产生了自我否定的想法。这种想法会逐步影响到学生未来的成长,导致其在日常的人际交往过程中缺乏自信不容易被同伴接纳,为了改变这一现象,高校教师需要为离异家庭大学生创设更为友好的人际交往环境,提高离异家庭大学生的人际交往欲望,这能够让离异家庭大学生逐步在人际交往过程中获得正向的情感反馈,帮助其缓解人际交往方面的紧张和压抑心理。良好的社会交际活动形式,甚至能够帮助离异家庭的大学生正确处理亲子关系,以科学合理的方式自我规划未来的人生道路,让自身的心理健康发育得到正向的突破。

结束语

总而言之,离异家庭大学生可能出现各类心理健康状况,身为高校教师,应该对离异家庭大学生的心理健康教育引起足够的重视。采取各类措施来帮助离异家庭大学生解决心理健康问题,使得其能够正常参与社交、生活和学习活动。相比较人才培养的专业学科建设而言,心理健康教育和引导工作对于高校教师而言同样重要,教师要对两者进行平衡,只有促进大学生的心理健康发展,才能让他们更好的成才。

参考文献:

- [1]李欢欢.单亲家庭大学生心理健康现状与特点——基于江苏省高校的调查[J].江苏第二师范学院学报,2021,37(6):5.
 - [2]李超,杨艳艳,马灼芳,等.大学生心理健康状况调查——以昆明M大学为例[J].西部素质教育,2021,7(5):4.
 - [3]杨菊杰.新形势下高校大学生心理健康状况的调查与分析[J].大学:社会科学,2021(4):3.
 - [4]崔久岗,王泽松,蔡海涛.浅析离异家庭对大学生心理健康影响和教育对策——以青岛某民办高校为例[J].长江丛刊,2020(18).
 - [5]张绿次,曾丽萍,兰兴妞,等.大学新生心理健康状况调查——以贺州学院为例[J].教育观察,2020,9(9):3.
 - [6]杨满云,贺颖,周仁会."00后"大学生心理健康状况及心理服务需求调查[J].教育与文化论丛,2020(1):30-38.
- 作者简介:杨建平,(1978年4月-),女,土家族,湖北省来凤县,武汉工商学院,讲师,硕士,思想政治教育。
基金课题(须有编号):湖北省高校实践育人特色项目2019SJJPB3001