

# 技工院校学生心理健康状况及干预策略研究

宋晨

(天津市电子信息技师学院 天津市 300355)

**摘要:** 本研究采用《症状自评量表》(SCL-90)对技工院校学生进行调查。结果发现总检出率为12.9%,阳性项目数最多的是强迫症状,最少的是躯体化。本研究基于天津市电子信息技师学院学生心理健康的总体状况、检出率、阳性项目数进行了分析,据此有针对性地提出干预对策和建议,以期能对学生的教育及人才培养工作提供现实的指导意义。

**关键词:** 学生,心理健康,干预策略

## 1. 问题的提出

近年来,技工院校学生的心理健康问题愈发受到重视。鉴于技工院校学生正是世界观、人生观、价值观形成的“拔节孕穗期”。同时学生处于青春期,身体迅速成长但心理尚未断乳,自我意识及成人感迅速增强,心理冲突较为严重,容易受到外界影响,是心理障碍的易发期,需要正确的教育引导。

李玉峰教授研究指出:家庭关系是影响孩子心理健康状况的重要因素。笔者通过学生的基本资料收集、个体咨询、动态行为观察等方式了解到,部分技工院校学生父母单方或双方有外出务工活动,留守、半留守家庭较多,学生心理上存在关心与爱的缺失。部分家长对职业教育缺乏认知,教育理念较为落后,对孩子的教育缺乏信心。特别是存在暴力教养方式的家庭,学生更容易出现各种心理问题。此外,技工院校学生进入职业教育学校后,面对未来的迷茫,社会中相关的低评价等,自卑心理尤为突出。基于此,笔者借助网络平台对学生实施心理健康测试,借此对筛选出的心理亚健康群体提出干预及预防策略,进而提高学生的心理健康水平。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

此次调查对象为天津市电子信息技师学院学生,共发放3380份问卷,回收3380份。其中,参加测试女生803人,占总体人数的23.8%;参加测试男生2577人,占总体人数的76.2%。

### 2.2 研究工具

本研究利用《症状自评量表》(SCL-90),对技工院校学生心理健康状况进行了调查,在此基础上完成了这篇调查报告。

《症状自评量表》(The self-report symptom inventory, Symptom checklist, 90, 简称 SCL-90)有90个评定项目,包含了比较广泛的精神病症状学内容,从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食等均有涉及,能准确刻画划被试的自觉症状,能较好地反映被试的问题及其严重程度和变化,是当前研究神经症及综合性医院住院病人或心理咨询门诊中应用最多的一种自评量表。每一个项目采取五级评分制(五个等级),分别是“1”代表没有:自觉无该项症状(问题)。“2”代表很轻:自觉有该项症状,但影响轻微。“3”代表中度:自觉有该项症状,有一定影响。“4”代表偏重:自觉常有该项症状,有相当程度的影响。“5”代表严重:自觉该症状的频度和强度都十分严重。

### 2.3 研究方法

本研究采用问卷调查法,利用网络平台对被试者进行施测《症状自评量表》(SCL-90),受试个体依据统一指导语自填量表,利用手机微信客户端,使用问卷星对问卷进行整理,并录入数据,并采用SPSS 17.0进行数据处理。

## 3. 研究结果及讨论

### 3.1 学生心理健康状况的统计结果

以总分大于160作为检出标准,有436人分数大于160分,有

12.9%的被试者大于160分,也就是说有12.9%的人可能存在心理问题。不同程度检出率统计依据为,3>G $\geq$ 2为轻度症状,4>因子分 $\geq$ 3为中度症状,因子分 $\geq$ 4为重度症状。

表1 被试者不同程度检出率统计结果(N=3380)

SCL-90	3>G $\geq$ 2		4>G $\geq$ 3		G $\geq$ 4		总检出率	
	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比
躯体化	134	4.0	17	0.5	3	0.1	154	4.6
强迫症状	273	8.1	118	3.5	13	0.4	404	12.0
人际关系敏感	265	7.8	99	2.9	18	0.5	382	11.3
抑郁	246	7.3	92	2.7	9	0.3	347	10.3
焦虑	251	7.4	51	1.5	8	0.2	310	9.1
敌对	208	6.2	88	2.6	33	1.0	329	9.7
恐怖	187	5.5	51	1.5	8	0.2	246	7.3
偏执	224	6.6	65	1.9	12	0.4	301	8.9
精神病性	229	6.8	38	1.1	6	0.2	273	8.1
睡眠障碍和 饮食不良	236	7.0	77	2.3	12	0.4	325	9.6

注:G代表因子分

### 3.2 学生心理健康状况的结果讨论

由表1可以看出,不同程度的检出率从总体上看,轻度症状所占比例较多,中度症状所占比例较少,重度症状所占比例最少。这一现象符合心理问题检出率在总体上符合正态分布的规律。另一方面也表明,十个因子的检出率差别不是很大。检出率超过百分之五十的项目,无;检出率在百分之十以上的因子有强迫症状(12%)、人际关系敏感(11.3%)、抑郁(10.3%);检出率在百分之五至百分之十之间的因子有敌对(9.7%)、睡眠障碍和饮食不良(9.6%)、焦虑(9.1%)、偏执(8.9%)、精神病性(8.1%)、恐怖(7.3%);检出率在百分之五以下的有躯体化(4.6%)。

其中数目最多的是强迫,数目最少的是躯体化,这与廖兰清的研究结果一致。此外,景英等人也指出:青少年的心理健康问题主要表现在强迫、人际关系敏感、抑郁、偏执和敌对等方面,这与本研究结果有相似之处。

在这十个因子中,强迫症状的检出率排在首位,达12%,说明对此现象应当引起重视。强迫主要属于焦虑障碍的一种类型,包括强迫思维和强迫行为,这因为技工院校学生多数具有追求完美的倾向,对自己要求较高,苛求细节,但是自身现实的情况却很难让自己接受,因为之前挫败的人际交往、考试成绩等因素使学生做事退缩,故而出现强迫思维和行为。

检出率在百分之十以上的因子中,人际关系敏感(11.3%)项目也值得关注。其中对检出率为11.3%的有人际关系敏感倾向的学生应当给予特别的关注。在《症状自评量表》(SCL-90)中,人际

关系敏感因子反映的是某些个人不自在感与自卑感,尤其是在与其他人相比较时更为突出。自卑感、懊丧、以及在人事关系明显相处不好的人,往往这一因子得高分。部分学生因父母吵架,亲子关系不良,产生畏惧心理、羞怯心理,甚至回避社交。

从表1可见,人际关系敏感因子轻度检出率为11.3%,中度检出率与重度检出率合计为3.4%。在现实生活中,被试者的轻度分数通常属于有人际关系敏感倾向,而中度和重度分数情况则较为严重。因此,通过《症状自评量表》(SCL-90)的初步筛查,及时发现这部分重点对象,此基础上给予及时有效的帮助,是缓解学生人际关系敏感的有效措施。

学生阳性项目数最少的是躯体化,该因子主要反映主观的身体不适感,如头痛、乏力、失眠、身体不舒服、学习效率下降,这与本校坚持课间操,鼓励学生运动锻炼有关系,因为体育运动可以缓解躯体上的不适。

#### 4. 原因分析

通过对天津市电子信息技师学院学生《症状自评量表》(SCL-90)的测试得出各因子的数据比例,从整体上看,强迫症倾向都较显著,其次是人际关系敏感、抑郁。这与国内相关研究人员对技工院校学生的心理状况研究结果一致:强迫症状、人际关系、抑郁这三个因子比较显著,以总分大于160作为检出标准,则有12.9%的人大于160分,也就是说有436人可能存在心理问题。通过对学生的个案咨询经验分析,很大原因可能是“原生家庭中亲子关系不良”。另外,进入技工院校后,因为大部分学生住校,他们第一次离开父母,缺乏自理能力、独立精神,过不惯集体生活,可又渴望得到同伴的认可,所以对人际关系非常敏感,同时,初中学业失败的经历、少数教师对他们的严厉批评,给他们留下了阴影,形成了较强的抑郁心理,也导致了躯体上的不适。

#### 5. 维护技工院校学生心理健康的对策及建议

本研究分析了学生心理健康的总体状况和具体特点,并分别从检出率、阳性项目数上进行分析。随着国家、社会、学校对学生心理健康的重视,技工院校学生的心理健康问题也成为关系其日后职业教育是否顺利的关键。它关系到国家高技能的水平,关系到劳动力市场稳定的技能人才输出,关系到学校的平安稳定,关系到学生如何进行学习、生活。基于以上调查研究结果,笔者有针对性地提出以下干预对策和建议,以期能对技工院校学生的教育及人才培养工作提供现实的指导意义。

##### 5.1 建立心理健康三级预防系统

一级预防系统:对于心理亚健康状态学生,其心理问题主要基于心理适应、角色转换困难和人际关系问题。首先,心理健康教师在心理健康课上对学生进行简单的心理知识讲授,教授心理辅导方法。其次,可以通过心理健康主题班会课、校园心理剧的编制与开展、心理图片展览、倾诉、心理板报、学校广播传播心理励志美文等协助学生会心理调适。再次,对于学生人际关系问题可以采取写信与回信的模式进行有效沟通,让孩子们把自己想说的话诉说出来。最后,对于新生的心理适应问题,进行破冰活动团体辅导。让孩子们合理宣泄消极情绪,缩短角色转变的适应期。

二级预防系统:对于心理测试结果在200分以上的,其心理状态可能较差,这需要交给学校心理老师处理,可以对其进行一对一个体辅导。有些学生不喜欢诉说,心理教师应首先获得学生信任,拉近彼此距离,打开学生心扉。此外,心理老师还可以针对此类学生进行团体辅导如自信训练、内观训练等,此类活动对学生处理好人际关系问题具有良好的效果,还可以开设教授心理调适方法的讲座。

三级预防系统:对于入校后被班主任发觉有“行为怪异”等严重精神病倾向和自杀倾向的学生,应对当事学生实行24小时有效监护,确保学生生命安全,并及时求助社会援助系统,送到专业精神卫生机构进行专业救治。

##### 5.2 构建家庭-学校-社会一体化心理健康教育系统

家庭是社会的细胞,问题家庭会培育问题小孩,所以说家庭教育很重要,学校可以开设关于父母与子女沟通的讲座,促进和谐的家庭关系,讲座中强化家长打破“只有学习好才是成才”的理念,鼓励父母对子女多加赞扬,协助家长建立积极的成才观,同时可以与学校建立联系卡,对于学生的情绪问题及时与父母联系。

学校层面,首先可以聘请心理专家来校开设心理健康讲座,鼓励学生的自信心。其次,要加强心理健康教师队伍建设,技工院校应采取专兼职相结合的方式,以专职教师为骨干,兼职教师为辅助,以促进学生心理健康教育工作的开展和对学生心理健康问题的干预能力。再次,针对学生的心理测试结果,学校心理老师可以与班主任、家长建立协调合作的群体,以便对学生的心理问题早发现、早干预。最后,学校层面可以建立心理行为的预防干预系统如发现体系、监控体系、沟通体系、干预体系和学生的自我教育体系。

社会层面,争取更多的关于职业技术教育的有利报道,加大职业教育的宣传力度,可以在媒体层面多职业技能大赛获奖学生,还可以与其他学校联合举行职业技能比赛等,大力消除职业技术教育的负面社会效应,或者与一些企业采取联合办学形式,提升学生的学历、技能素养,创设出全体社会成员共同参与和支持的心理氛围。

##### 5.3 发挥朋辈心理辅导的作用,强化心理品质的培养

朋辈心理辅导对学生心理危机的预防有很大作用。已有研究表明,朋辈心理辅导在学生心理健康中的作用非常明显,建议技工院校建立心理社团协会,各班级推荐若干名心理委员。心理委员在班级中积极宣传心理健康教育知识,以主动帮助、互助等形式帮助同学们了解认识自我、处理人际关系、调整情绪状态,提供朋辈支持,共同面对成长的烦恼。还可以帮助教师发现问题及时反馈。心理健康教师对心理委员开展情绪调节方式、倾听和共情技巧的培训,以便做好朋辈心理辅导工作。同时,主题班会中,可利用班级电子黑板播放心理励志电影,还可以在班级开展朋辈团体辅导活动,有利于班级学生的沟通、团结。

#### 结语

随着当代社会的飞速发展,学生们赖以生存的社会、学校、家庭的客观环境正在发生着深刻的变化。市场经济大潮的冲击,人们生活方式和价值观念的变化,学习的压力,离异家庭的增多,独生子女、单亲家庭子女的教育问题等,使当代技工院校学生的心理问题比以往更为突出。诸如厌学、心理脆弱、性格孤僻、独立能力差、亲子冲突呈增加趋势等。如果这些问题得不到及时解决,将会严重影响学生的健康成长。

学校应大力支持、开展心理健康教育工作,坚持以人为本,根据学生生理、心理发展特点和规律,运用心理健康的理论和方法,培养学生良好的心理素质,促进他们身心全面和谐发展。

#### 参考文献:

- [1]留守经历高职大学生心理健康现状及对策研究[J]. 杨娟. 经贸实践. 2017(10)
- [2]独立学院大学生心理健康现状及维护研究[J]. 向中坤. 福建茶叶. 2019(11)
- [3]公共卫生事件背景下中职生心理健康现状研究[J]. 黄慧敏,曾冠群,张丽鹰. 才智. 2022(03)