

高校大学生心理健康水平提升路径研究

——以陕西省某普通高校为例

王裕 钱德敏 张显勇

(陕西理工大学, 陕西 汉中 723000)

摘要: 为了全面且深入地了解新时代大学生的心理和行为状况,本研究采用了线上问卷调查法,详细探讨了高校大学生的实际情况、心理情绪状态以及面对心理波动时的处理方式。调查结果显示,大学生的不良情绪如迷茫、焦虑、担心和悲伤等仍普遍存在。这一现象凸显了高校心理健康教育常态化、专业化、规模化的紧迫性,提示高校深入开展大学生心理健康教育宣传、咨询帮扶的必要性,对大学生全面发展、预防和减少心理问题、为社会培养健康人才具有重大意义。

关键词: 大学生; 心理状况; 应对方式; 心理咨询

一、引言

随着社会的快速发展和高等教育的普及,新时代大学生作为国家的未来和希望,其心理和行为状况日益受到社会各界的广泛关注。大学生正处于人生的重要转折期,面临着学业、就业、人际关系等多重压力,这些压力往往对其心理情绪状态产生深远影响。因此,全面且深入地了解大学生的心理和行为状况,对于促进其健康成长、预防心理问题、提升综合素质具有重要意义。

二、问卷调查的基本情况

(一) 调查内容

本次问卷设计全面覆盖了以下几个方面:

基本信息: 包括学生的性别、年龄、年级、专业。

心理状态表现: 询问学生在在校期间的心理感受、情绪变化及主要压力来源。

心理咨询态度: 调查学生对心理咨询服务的看法及接受意愿。

(二) 调查对象

本次调查选取了陕西省某普通高校的在校大学生作为样本,共收到有效问卷4054份,其中男生1736名,女生2318名,确保了数据的代表性和广泛性。

(三) 调查方法

采用文献法和问卷调查法相结合的方式,通过“问卷星”平台发放并收集问卷数据,利用SPSS统计软件进行数据整理和分析。

三、高校大学生心理和行为状况调查与分析

(一) 高校大学生心理状况测评结果分布如下:

根据调查结果,53.21%的高校大学生自我感觉心理状态基本平稳。这一数据表明,超过半数的大学生能够维持一个相对稳定的心理状态,他们在面对学习、生活和人际关系等各方面的压力时,能够保持一定的心理韧性,不易受到外界因素的强烈干扰。36.63%的高校大学生自我感觉心情放松愉悦。这一比例显示出,相当一部分大学生在日常生活中能够体验到积极的情绪状态,他们可能拥有较好的自我调节能力,或者处于较为宽松和愉快的学习生活环境中。7.52%的高校大学生自我感觉有些郁闷。这部分大学生可能面临一些短期的心理困扰,如学业压力、人际关系问题或对未来发展的迷茫等。他们的情绪状态需要得到关注和引导,以避免进一步恶化。1.58%的大学生心理状态有些烦躁。虽然这部分大学生的比例较低,但他们的情绪状态较为激烈,可能更容易出现冲动行为或做出不理智的决定。因此,对他们的情绪疏导和干预同样重要。1.06%的大学生觉得不良情绪较平时出现更多。这部分大学生可能正处于一个心理危机期,他们的情绪状态极度不稳定,需要立即进行专业的心理干预和辅导。

整体来看,大部分高校大学生的心理状态是平稳或积极的,

但仍有相当一部分大学生存在不同程度的心理困扰。

大学生不良情绪和心理感受的来源、客观表现及应对方式。

(二) 大学生不良情绪和心理感受来源

85.5%的大学生将学业作为消极情绪和心理感受的主要来源。这一数据表明,学业压力是大学生心理健康问题的首要因素。高校学习竞争激烈,课程负担重,考试和论文压力大,这些都可能导致学生产生焦虑、抑郁等消极情绪。71.5%的大学生认为生涯规划是消极情绪和心理感受的一个重要来源。生涯规划涉及对未来职业和人生道路的选择,大学生在面对这一重大决策时,可能会感到迷茫、不安和焦虑。68.16%的大学生将人际系列为消极情绪和心理感受的原因之一。大学生生活中,学生需要与来自不同背景的同学建立关系,处理复杂的社交问题,这可能导致一些学生在人际关系上遇到困难,进而产生消极情绪。56.02%的大学生表示亲子关系也是消极情绪和心理感受的一个来源。随着大学生逐渐独立,与父母的沟通和互动方式可能发生变化,这种变化可能导致一些学生在亲子关系上产生困扰。33.13%的大学生认为适应不良是导致消极情绪和心理感受的一个因素。这包括对新环境、新生活方式的适应困难,以及由此产生的挫败感和孤独感。14.70%的大学生将情感问题列为消极情绪和心理感受的原因之一。大学生正处于情感发展的关键时期,可能会遇到恋爱、失恋、友情等情感问题,这些问题可能导致学生产生情绪波动和心理困扰。8.22%的大学生表示还有其他因素导致他们的消极情绪和心理感受。这些因素可能包括个人性格、健康状况、家庭背景等。

高校大学生消极情绪和心理感受的来源是多方面的,其中学业压力、生涯规划、人际关系、亲子关系等是主要因素。

(三) 大学生出现消极心理的应对方式

当遇到心理状态不佳时,大多数学生会选择主动调整。

调查结果显示:77.85%的学生在当遇到心理状态不佳时,大多数学生会选择主动调整。这体现了学生具备一定的自我调节能力和积极应对困难的心态。他们可能通过运动、阅读、听音乐、与朋友交流等方式来缓解不良情绪,保持心理健康。大多数同学具备良好的情绪调节能力。当遭遇心理危机或情绪低落时寻求外界帮助对于缓解不良情绪往往会起到事半功倍的效果,仅9.47%的学生表示会需求外界帮助,表明大多数学生遭遇心理危机或情绪低落时不愿寻求外界帮助或不知道需求外界帮助的途径,还有4.29%的学生选择不去管负面情绪,但任由负面情绪发展可能会造成更为严重的不良后果。

四、大学生对心理咨询服务的态度

(一) 大学生对心理咨询服务的关注情况

调查结果显示:92.45%的学生关注过心理咨询服务,其中有58.61%的学生经常或每天关注,对心理咨询服务关注度较高,反映

了他们在特殊状态下对心理健康支持的迫切需求。随着社会对心理健康问题认识的不断加深,越来越多的学生开始意识到维护心理健康的重要性。他们不再将心理问题视为“羞耻”或“软弱”的表现,而是主动寻求帮助。这种观念的转变,使得心理咨询服务在学生中得到了更多的关注和认可。在关注的学生中,有58.61%的学生经常或每天关注心理咨询服务,这表明他们可能正面临较为严重的心理压力,或者对心理健康问题有着较高的敏感度。而17.0%的学生偶有关心,可能是在遇到特定困扰或压力时才会想起寻求心理咨询。这种差异反映了不同学生在应对压力时的不同策略和需求层次。尽管大多数学生都关注了心理咨询服务,但仍有7.55%的学生没有关注。这可能与多种因素有关,如缺乏相关信息、对心理健康问题的忽视、自我应对能力较强或对心理咨询服务持怀疑态度等。

(二) 大学生对心理咨询服务帮助效果的认识情况

调查结果显示:有96.92%的学生认为心理咨询服务对负面情绪或心理问题有帮助,这一数据充分显示了心理咨询服务在学生群体中的广泛认可度和重要性。绝大多数学生(96.92%)认为心理咨询服务对于缓解负面情绪和解决心理问题具有积极作用,这表明学生普遍认识到心理健康支持在应对外界突发事件的挑战中的重要性。他们可能亲身体验到了心理咨询带来的正面影响,或者通过观察和了解他人的经历而形成了这一共识。值得注意的是,仍有3.08%的学生认为心理咨询服务没有帮助。这可能是由于多种原因造成的,如个人对心理援助的期望与实际不符、接受服务的方式不适合自己的需求,或者对心理咨询服务本身持有怀疑态度等。对于这部分学生,需要更深入地了解他们的需求和困惑,以便提供更加个性化和有效的心理支持。

在校大学生对心理咨询服务的高度认可表明心理健康支持在应对大学生活和学习中的重要性。同时,对帮助程度的多样性感知也提醒我们,在提供心理咨询服务时需要充分考虑学生的个体差异和需求差异。对于少数认为没有帮助的学生,则需要通过更加细致的工作来了解和解决他们的实际问题。

(三) 学生主动寻求心理咨询服务的情况

但当被问到是否寻求过心理咨询服务时,仅有5.85%的学生寻求过心理咨询服务,94.15%学生没有寻求过心理咨询服务或没有求助成功。呈现此结果的原因一方面是心理咨询服务普及程度较低,在遇到心理问题时,大多数人第一时间不会想到寻求心理咨询服务,只有加强专业的心理咨询师的培养、加大心理咨询机构的建设才能够促进心理咨询服务的发展,另一方面,学生对心理咨询服务持有戒心或抵触心理,认为寻求心理咨询服务是一件不光彩的事情,这也阻止了部分有心理负面情绪的学生及时进行心理咨询,最终导致形成心理问题。因此,在日常学生工作中,作为学生工作我们应在这方面加强引导,进行知识普及,引导学生及时进行心理咨询、谈心谈话,及时疏导、排解不良情绪。

五、结论

本次调查揭示了在校期间大学生在心理和行为方面所面临的挑战与困境,特别是在认知、情感和应对方式上的多样性和复杂性。尽管学生心理状态整体较好,但不良情绪和心理问题依然普遍存在,且在一定程度上影响了学生的日常生活和学习。

大部分学生心理状态基本平稳,但仍然存在不良情绪,主要来自于学业、生涯规划、人际关系三个方面,由此产生了迷茫、焦虑、担心、悲伤等一系列不良情绪,在出现心理问题或心理状态不好时大多数学生会自己主动调整,当自己无法调整时,他们更愿意和朋友敞开心扉的沟通,而不是选择心理咨询,大多数学生对心理咨询持观望态度,没有过心理咨询经历,而当代大学生存在心理问题已

不是个案,因此将心理咨询服务常态化、专业化、规模化势在必行。

六、高校大学生心理健康水平提升路径分析

(一) 强化心理健康教育与宣传

开展系统性心理健康课程:将心理健康教育纳入必修课程体系,从大一第一学期就开始,内容涵盖心理健康知识的理论和实践研究,同时融入生命教育和生涯教育,让学生懂得生命的意义和承担社会责任的意义。心理健康课程应倡导责任意识和担当意识,关注学生心理行为问题矫正,提高助人能力等方面,提高学生心理健康素养。

举办心理健康讲座与活动:定期邀请心理学专家、学者进校举办讲座,内容涵盖心理健康、压力管理、情绪调节、人际交往等多个方面。同时,组织心理健康主题的社团活动、工作坊等,增强学生的参与感和体验感。

定期组织专业、实用的朋辈辅导员培训,以及宣传表彰等方式,激发更多学生参与心理健康教育的热情。

(二) 加强心理咨询服务

完善心理咨询体系:健全“四级”危机预警防控体系,从心理健康课程、心理专项培训、心理活动开展、心理咨询服务、心理健康筛查和心理应用研究等六方面全面做好学生心理素养的培育工作。

建立健全学校心理咨询中心:配备专业的心理咨询师团队,提供面对面的咨询服务,同时开通线上咨询平台,方便学生随时随地进行咨询。

关注重点群体:特别关注有心理疾病史或家庭困难的学生等群体,提供个性化的心理支持,如一对一心理咨询、定期回访等。

(三) 引导学生加强自身能力的培养与锻炼:

积极引导通过自我观察,了解情绪变化和心理状态,定期反思个人情绪,记录心情日记。教授学生情绪调节技巧,如深呼吸、放松训练、积极暗示等,帮助他们在面对压力和挫折时保持乐观的心态。

鼓励学生积极参与社交活动,建立支持系统,通过校园社团、兴趣小组等方式结识志趣相投的朋友。学习人际沟通技巧,增强表达和倾听能力,处理冲突时保持冷静和尊重。

(四) 保持健康的生活方式:

引导学生养成良好的作息习惯,保证充足的睡眠和规律的饮食。注重体育锻炼,选择适合自己的运动方式,如跑步、游泳、瑜伽等,增强身体素质。

保持良好的兴趣爱好,如阅读、音乐、旅行等,丰富自己的生活体验,提升精神境界。

(五) 评估与反馈机制

建立心理健康评估体系:定期对学生心理健康进行评估,了解学生的心理状况和需求,为制定个性化的心理健康干预措施提供依据。

收集反馈意见:通过问卷调查、座谈会等方式收集学生和家

参考文献:

[1] 杨欢. 构建大学生心理健康教育模式的理论探讨[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2022(08).

[2] 李子默. 基于积极心理学视角的大学生心理健康教育创新路径研究[J]. 成才之路, 2022(27).

课题信息:校级科研项目,项目号:209010560,后疫情时代高校大学生心理健康水平提升路径研究