

高职学生心理危机意识及相关压力源调查研究

贾文娟

(天津市和平区新华职工大学,天津 300053)

摘要: 主要从高职学生的心理危机意识现状及心理危机相关压力源进行调查研究,结果显示高职学生的心理危机意识不足,存在较大的隐患。相关压力源主要包括重大与突发事件、家庭与经济压力、就业压力、学业压力、社交与人际关系压力等,且以就业压力为主。压力源根据不同学生类型的差异,又具有各自的特点。因此我们可以根据高职学生心理危机特点制定干预措施,有助于学生的心理健康水平及学校的危机干预水平的提高。

关键词: 高职;心理危机;压力源;应对方式

中图分类号:G777 文献标识码:A 文章编号:1674-1210(2023)03-0053-04

心理危机是指个体遭遇到既不能回避又无法用自己的资源和应激方式来解决的突发事件或重大的挫折和困难,从而出现的严重的心理紧张状态,会对个体的身心健康和社会稳定造成严重的不良影响。近年来,大学生心理危机事件频发,人们越来越关注这些天之骄子的心理健康状态。人会对的 齧1 !大*

收稿日期:2023-03-30

基金项目:天津市委教育工委天津市教育系统调研课题!5一般课题“高职学生心理危机防范和快速反应机制研究”(课题批准号:LN2023-544)。

作者简介:贾文娟(1983-),女,天津市人,天津市和平区新华职工大学讲师,主要从事高职学生心理健康教育。

度做出选择(0为无压力,1为轻度压力,2为中度压力,3为重度压力,4为严重压力),算子分。总分越高,表明压力强度越大。因子分为该因子所包含的题目压力值的总分除以的题目数,因子分越高,表明在该方面承受的压力越大。该量表克伦巴哈F系数为0.91,信数非常高,内部一致性好,结构效度高,符合研究要求。

测评工作采用手机在线作答的方式进行,由各班辅导员负责。测评流程如下:首先由课题负责人进行培训,讲明此次问卷测评规范要求。之后课题负责人将问卷上传至手机平台,并将发送至辅导员群。各班辅导员将问卷二维码转发至班级群,要求每一位同学扫描二维码在手机平台进行作答,并解释指导语,讲明答题要求。学生作答完毕后,将页面截图发送至班级群。在作答期间有任何问题,可在群中提出,辅导员负责解答,确保每一位学生正确理解。学生测评完毕后,辅导员上报课题负责人。最后由课题负责人进行问卷汇总,数据分析。

统计方法

数据采用SPSS 22.0统计软件,运用平均数计算和卡方检验等统计方法,进行相关数据的整

结果与分析

大学生心理危机意识调查结果分析

1. 第1题到第2题,主要考察学生对心理危机的认知。可以看出有10.24%的学生听说过和偶尔听说过的学生占了41.41%。51.40%的学生认为“心理危机有不同的解决方法。”41.41%的学生比较赞同和非常赞同“心理危机对心理危机有一定的认知水平,但还存在漏洞,需要进一步加强教育。”

3. 第3题到第4题,主要考察学生对心理危机现状的了解。可以看出有10.24%的学生经历过心理危机,15.1%的学生身边发生过大学生轻生事件,52.10%的同学认为“生命只有一次,大学生轻生的想法过分极端,枉费了父母和社会的栽培。”

5. 第5题到第6题,主要考察学生应对心理危机的方法。可以看出有41.41%的同学会寻求专业的帮助,只有14.77%的同学会寻求家人的帮助,25.21%的同学会寻求朋友的帮助。6. 第7题到第8题,主要考察学生对心理危机的宣传。可以看出有10.24%的同学认为“心理危机宣传,给学生以宣泄和求助的机会。”

大学生心理危机相关压力源情况分析

自变量	因变量
突发事件	心理危机
学业压力	心理危机
经济压力	心理危机
就业压力	心理危机
人际关系	心理危机
性别	心理危机

表1 性别差异分析表 ($\bar{x} \pm s$)

项目	男生($n=100$)	女生($n=100$)	P	;
总分	151.04	150.54	0.77	0.40
重大与突发事件	11.1	10.5	0.07	0.005*
家庭与经济压力	11.1	10.5	0.00	0.004
就业压力	11.4	10.4	0.24	0.005
学业压力	10.7	10.4	0.00	0.005
社交与人际关系压力	10.5	10.0	0.00	0.005

*表示: $P < 0.05$

从上表可以看出,男女高职学生在重大与突发事件方面有明显的差异,且男生的压力大于女生。但在总分、家庭与经济压力、就业压力、学业压力、社交与人际关系压力等因子之间比较,没有差异性。

6. 2 年级差异分析

表2 年级差异分析表 ($\bar{x} \pm s$)

项目	一年级($n=120$)	二年级($n=107$)	三年级($n=144$)	P	;
总分	151.47	151.0	150.75	0.27	0.5
重大与突发事件	11.1	10.0	10.1	0.22	0.007
家庭与经济压力	11.1	10.0	10.5	0.54	0.74
就业压力	11.1	10.4	10.7	0.71	0.00
学业压力	10.0	10.1	10.5	0.04	0.005
社交与人际关系压力	10.4	10.0	10.5	0.7	0.22

从上表可以看出,各年级高职学生在总分、重大与突发事件、家庭与经济压力、就业压力、学业压力、社交与人际关系压力等因子之间比较,没有差异性。

7. 专业差异分析

表7 专业差异分析表 ($\bar{x} \pm s$)

项目	工科($n=100$)	文科($n=100$)	P	;
总分	151.4	150.5	0.52	0.005
重大与突发事件	10.5	10.7	0.00	0.005
家庭与经济压力	10.5	10.2	0.00	0.005
就业压力	10.7	10.4	0.00	0.005

从上表可以看出,城乡高职学生在就业压力方面有明显的差异,且来自乡村学生的压力大于来自城镇的学生。但在总分、重大与突发事件、家庭与经济压力、学业压力、社交与人际关系压力等因子之间比较,没有差异性。

三、研究讨论

(一)高职学生心理危机意识现状讨论分析

从调查结果可以看出,高职学生的心理危机意识还存在一定的问题,主要体现在以下几个方面:第一,学生对心理危机有一定的认识,但不是十分全面。第二,部分学生自身及身边会出现心理危机事件,当出现危机时,大部分学生对待的态度是正确积极的,但还有少部分同学存在消极的态度。第三,当出现心理危机事件时,只有部分同学会借助社会支持系统寻求帮助,其他同学会自己调整或不知所措,说明学生对心理危机的应对方式还存在很大的隐患。这可能与高职院校心理危机干预工作起步较晚,各项工作机制尚不完善,对心理危机的宣传教育力度尚有待提高有关。还可能与高职学生的心理危机意识不强有关,认为这是距离自身很远的事情,没有对心理危机引起足够的重视。

(二)高职学生心理危机相关压力源讨论分析

造成高职学生心理危机的原因众多,主要归结于重大与突发事件、家庭与经济压力、就业压力、学业压力、社交与人际关系压力等。

重大与突发事件主要是指给个体造成重大创伤的事件,比如自己或亲人重病或受重伤、家庭破碎、严重的灾难等。高职学生心智及意志品质尚未发育成熟,对情绪的控制能力不是很强,遇到此类挫折时,不能及时调整自己,坚强面对,而是情绪失控或消极懈怠,产生伤(杀)人毁物或自残自杀等极端行为。在差异性比较中,男生较女生,工科生较文科生,这可能与男生的忍耐力较弱,更容易冲动有关,因工科生中男生占大多数,故也可归结于此原因。

在家庭与经济压力方面,高职学生的原生家庭普遍存在较多的问题,有的是父母的心理行为存在问题,有的是父母间关系不好,有的是学生与父母关系不好,有的是父母离异,有的是父母一方离世,或因各种原因自小没有在父母身边长大等。这些都会给高职学生的心理造成不良的影响,产生各种各样的心理问题。另外家庭经济困难也会给高职学生造成困扰。高职学生在学校的各项花费,不但包括学费、书费、住宿费,还包括平日的生活费,以及同学间的人情费等。家庭经济困难的同学为了筹集学费都会面临很大的困难,更不要说其他的费用,加之学生间常因消费水平进行攀比,都会给家庭困难的学生造成极大的心理压力。

在学业、就业压力方面,因高职院校的生源多为中专毕业生或是高考失利的普通高中毕业生,而中专生又多是因初中毕业没有考上高中的学生,因此高职学生或是抱着“破罐破摔”的思想,缺乏学习动力,或是抱着“得过且过”的思想,学习目的不明确。因此高职学生大多存在不知该为什么学,该怎么学的想法,面临着严重的学业困扰,亦为后面的就业问题埋下伏笔。在高职学生毕业的时候,因为专业知识掌握不牢固,以及高职学历的竞争力较弱等原因,企业更偏向于招收本科、研究生学历的毕业生,因此高职毕业生面临着严峻的就业形势,给他们的心理带来巨大的压力。在差异性比较中,乡村学生的就业压力更大,考虑可能与乡村以务农为主,不能提供良好的就业环境有关。

在社交与人际关系方面,有的高职学生人际交往能力不是很强,或自卑、内向,害怕与人交流;或自大、多疑,不愿与人交流;或偏执、冲动,不善与人交流。这些都是人际关系障碍的表现,会导致高职学生缺乏社会支持而感到孤独无助,或是经常与人冲突,甚至升级为暴力事件,给他们的学习、生活、情感、自我认知、行为等带来很坏的影响。其中失恋作为社交与人际关系压力中特殊的一部分,因其在高职学生中更加常见,危害更大,故在此着重提出。恋爱本是高职学生追求爱情这种美好情感的方式,但是倘若因各种原因,双方不能维持恋爱关系,就会给高职学生造成巨大心理压力的挫折体验。

