

大学生心理健康特点及与思政教育结合的路径探析

丁宇翔

南通师范高等专科学校体育学院

DOI:10.12238/er.v4i8.4141

[摘要] 互联网是当前大学生获取信息、传播信息和交流信息的重要平台。当代大学生在心理活动、思想动态等方面有着其独特的时代特征,给高等院校心理健康教育和思想政治教育带来了新的挑战。为进一步了解我国大学生心理健康状态,本研究选取师范类专科院校大一学生进行心理症状调查,并基于调查结果剖析当前心理健康教育与思想政治教育结合的有效路径。

[关键词] 大学生; 心理健康; 互联网+; 思想政治教育; 路径探析

中图分类号: G04 文献标识码: A

Path Analysis on the Combination of College Students Mental Health Characteristics with Ideological and Political Education

DING Yuxiang

Sports Institute, Nantong Normal College

[Abstract] The Internet is an important platform for college students to obtain, disseminate and exchange information. College students have their unique characteristics in psychological activities and ideological dynamics, which brings new challenges to mental health education and ideological and political education in colleges. In order to further understand the mental health of college students in China, this study recruit freshmen in normal colleges to investigate their psychological symptoms, and analyzes the effective path of the combination of mental health education and ideological and political education based on the survey results.

[Key words] college student; mental health; Internet+; ideological and political education; path analysis

前言

随着“互联网+”时代的到来,大学生心理健康问题也逐渐成为人们关注的热点,及时发现、干预不良心理问题和提高心理健康水平是开展新时代高等教育工作的重要职业素养。新时代的大学生在认知、情感、人际关系等方面都具有其时代性^[1],虽然目前已初步认识到大学生心理健康教育的重要性,但对高等教育过程中心理健康教育,以及与思政教育有机结合的探索工作仍然缺乏完整体系。

前期大量研究提示,大学生的心理健康问题令人堪忧,同时这一现象还受到多方面因素的影响。而高等专科院校作为大学生的一类特别群体,其心理健康问题的探讨甚少。因此,本研究将以某高等专科学校大学生为研究对象,通

过问卷调查,对大学生心理健康特征进行分析,并基于前期经验,探究大学生心理健康教育与思政教育结合的实践路径。

1 大学生心理健康特征

1.1 测量问卷

本研究采用标准化心理健康测量表《症状自评量表(SCL-90)》。该量表为五级评分(1~5分),包括躯体性、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性等10个症状因子,具有较好的信效度^[2]。

1.2 调查对象

本研究选取南通市某高等师范专科学校一年级学生137人发放问卷,问卷有效率100%。其中男生111人,女生26人,平均年龄 19.4 ± 0.86 岁。

1.3 大学生心理健康特征

对SCL-90量表进行统计后,结果发现,受调查人中具有轻度心理健康症状的占总人数的10.2%,其中各症状因子阳性项目数占总人数比例为躯体化(4.4%)、强迫(16.1%)、人际关系(13.1%)、忧郁(10.9%)、焦虑(7.3%)、敌对(10.2%)、恐怖(10.2%)、偏执(10.2%)和精神病性(7.3%)。

由此可见,专科大一学生在心理症状表现在各项因子中表现出了阳性情况。其中强迫因子的比例最高,其次是人际交往敏感,由于受调查人群多为刚入学的大一新生,正处于校园生活和社会体验的初步尝试阶段,对于个人与环境以及人际关系等问题可能较敏感。

1.4 大学生SCL-90各因子上的得分与全国常模比较

表1 大学生与全国 SCL-90 常模比较^[2]

因子	高等专科大学生		全国常模		t
	M	SD	M	SD	
躯体化	1.17	0.31	1.37	0.48	-7.63**
强迫	1.41	0.55	1.62	0.58	-4.53**
人际关系	1.32	0.56	1.65	0.61	-6.97**
忧郁	1.3	0.5	1.5	0.59	-4.67**
焦虑	1.23	0.42	1.39	0.43	-4.54**
敌对	1.25	0.45	1.46	0.55	-5.5**
恐怖	1.23	0.44	1.23	0.41	-0.1
偏执	1.26	0.49	1.43	0.57	-4.2**
精神病性	1.2	0.39	1.29	0.42	-2.58*

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.0001$

由表1可知,除恐怖因子外,调查专科大学生其他8项因子均显著低于全国常模。新生经历过高考,脱离了自己家庭的舒适圈,甚至来到一个陌生城市,对于大学的学习和生活等多方面均存在适应的需求和过程。

综上所述,大一学生存在一定心理症状,大学生心理健康教育十分必要。但本研究调查人数有限,且仅为大一学生,仍需今后进一步研究探讨。当前高校,尤其是专科院校在心理健康教育方面存在许多不足,面对新时代的要求和挑战,将思想政治教育与心理健康教育相结合已经成为一大趋势。

2 心理健康教育与思想政治教育结合的路径剖析

2.1 完善心理健康教育体系

建立并不断完善高等专科院校心理健康教育体系是解决当前大学生心理健康教育的重要措施^[3]。首先需要突出教师的专业性,除了不断引进人才外,还应该提高当前师资的整体素质,在教师群体中开展定期的心理健康教育培训。同

时突出“以人为本”的教育理念,结合知识传授、心理疏导、价值引导等多方面工作,实现心理教育与思想政治教育的有机融合。突出实践活动的作用,将课本理论知识与生活事件有机结合,突出学生主体地位。

2.2 实现“微思政”与心理教育联动

“微思政”是网络快速发展下的思想政治教育新形式,当前各大网络平台均成为了联系教师与学生的有效枢纽^[4]。有效利用互联网平台的高效性与快捷性特点,及时了解学生的心理活动变化,对各种生活事件进行分类识别,疏导负面情绪,引导正确认知和价值观,是心理教育和思政教育相结合的重要途径。采用“微思政”与心理健康教育相结合的手段,可以让高校心理健康教育脱离止于书本的局限性,做到早发现、早干预、早治疗。

2.3 培养思想政治教育和心理健康教育的双向教师人才

当前高等专科院校的师资队伍水平较不平衡,缺乏思政教育和心理健康教

育的人才。将心理教育纳入思想政治工作中也是高校的发展趋势,需要加强对专职辅导员和教师的心理卫生培训,提高教师队伍的整体专业水平。同时可以适当提高心理教育兼职比例,形成动态、良性的心理健康教育体系。结合高校自身发展和实际情况,建立一支专业的思政教育与心理健康教育结合的教师人才队伍。

同时,在实际教学和辅导过程中,应该根据每个学生建立心理健康数据库,分不同时期对心理症状进行测量,实时监控和关注学生心理状态的变化。

3 结语

综上所述,高等专科院校心理健康教育是当前的一大缺口,是高等教育体系的重要组成部分,提高心理健康教育专业性水平,结合思想政治教育工作,是今后高等教育的重要发展方向。

[参考文献]

- [1]李浩,张建取,杨滢茹.“00后”大学生心理健康教育现状及路径探析[J].河北能源职业技术学院学报,2021,21(01):33-36+44.
- [2]陈树林,李凌江.SCL-90信度效度检验和常模的再比较[J].中国神经精神疾病杂志,2003,29(5):323-327.
- [3]刘梦迪,薛玉琴.新时代大学生心理健康教育存在的问题及对策[J].辽宁教育行政学院学报,2021,38(01):35-40.
- [4]丁宇翔.高校辅导员“微思政”新型工作的现状与路径分析[J].青年与社会,2020,(25):167-168.