
大学生心理压力问题调查分析及 学校社会工作介入策略 ——以遵义师范学院为例

刘婉婷¹

(广西师范学院 政法学院, 广西 南宁 530001)

【摘要】: 大学生作为社会发展的一个特殊群体, 严峻的就业形势导致他们焦躁不安, 涌现出了一些心理压力问题。以遵义师范学院为例, 关注大学生心理压力现状, 并以此为基础探究心理压力产生之原因, 探讨如何运用社会工作的三大方法介入高校学生心理压力问题, 以期从学校社会工作角度提出有具有实操价值的建议。

【关键词】: 大学生心理压力 学校社会工作 研究对策

【中图分类号】: F24 **【文献标识码】:** A

大学阶段是大学生从不理智转向理智的非常时期, 在这个阶段, 他们会因为不同的社会关系而产生不同的社会心理。尤其是在社会转型的现在, 很多学生在升学压力、父母期望、就业压力等因素的影响下, 心理压力以及许多心理健康问题就会显现出来。高校学生的压力问题是阻碍学生发展的重要因素, 同时也会阻碍社会的发展, 他们既有可能成为校园问题和社会问题的制造者, 同时也是受害者, 因此有效缓解高校学生的心理压力, 一方面, 不仅能解决由此引发的高校学生的心理健康问题, 使他们正确的认识自我和了解社会, 形成积极向上的生活态度; 从另一方面来说, 这也是预防大学生产生危害社会行为、营造良好社会秩序的有效手段之一。

本文以遵义师范学院在校学生为研究对象, 分析其有关心理压力问题的现状, 并且在此基础上分析了他们心理压力产生的原因, 有针对性地运用不同的方法解决高校学生心理压力问题, 希望这能为学校社会工作介入到学校提出有价值的建议。

1 遵义师范学院学生心理压力现状

在本研究中, 笔者设计并且面向遵义师范学院学生发放了共计 100 份问卷, 对他们进行心理压力调查。在研究调查的过程中主要针对大四群体进行问卷调查, 分别从性别、年级、学科、压力来源以及对自我如何调节心理压力进行了问卷调查。最终, 这 100 份问卷最后显示, 以调研对象为例的大学生心理压力现实情况为如下几点。

1.1 对于压力的认定

在这次问卷调查的研究对象主要以大四学生为主, 超过 90% 的学生都表示曾经感受到过压力, 并且大四学生所承受的压力比

作者简介: 刘婉婷 (1994-), 女, 汉族, 贵州瓮安人, 广西师范学院, 硕士在读, 研究方向: 实务社会工作。

大一学生的压力更为明显。问卷的结果显示,女生更容易受到压力,但她们较男生而言展现出更为积极乐观的态度对待压力,并且她们对于未来都有较好的规划;而男生对于压力更容易以消极的方式处理压力。

1.2 压力的来源

在调研对象中,50%以上的学生对学科专业的认同度不高,82%的则认为严峻的就业形势不同程度地增加了心理压力,大四的学生需要开辟自己的新天地,面对着就业与创业的矛盾心理,还有一些学生无所适从,对未来充满疑惑与焦虑。此外,有受访学生表示,想做的工作与自己的专业不对口,这在无形中加重了自己所承担的压力。63%的学生认为父母的期望以及自己对未来的规划会增加自己的压力,也有学生认为家境欠佳以及家庭教育会让自己产生压力。

1.3 缓解压力的途径

值得关注的是,在受访的学生中,只有少部分学生表示知道该如何处理压力,并表示在感受到压力对自己生活产生影响时会主动寻找社工或者心理咨询师的帮助。在询问缓解压力的途径时,超过40%的学生会通过打游戏、喝酒消愁、大哭一场等消极的方式缓解压力,但也有超过60%的学生会通过运动和听歌等积极的方式缓解自己的压力。

大学是学生进行社会理论知识的储存阶段,会遇到很多焦躁不安的事情,如未能用正确的方法调节,寻找到一个平衡点,就会产生心理健康问题,从而出现一些对生活的消极态度。

2 遵义师范学院学生产生心理压力问题的原因

结合问卷调查和笔者的参与观察,导致大学生心理压力的因素有两个方面的原因:一方面,家庭环境因素和学校环境因素给学生增加了许多压力;另一方面,世界经济不景气,经济危机频频发生,我国的许多行业也受到影响,用人单位缩减招工人数,加上大学生实践能力弱,用人单位都比较倾向于招收实践能力强的学生。因此,社会环境因素也是学生的压力来源之一。通过笔者在学校与学生的访谈中得知,由于社会经验以及专业方向等方面的差异,大学生在择业就业上也有很大的不同,一部分学生会产生眼高手低的现象;还有一部分学生有畏惧社会的现象。

2.1 外部环境因素

2.1.1 家庭环境因素

父母对孩子的教育对孩子的心理也有一定的影响作用。对于孩子来讲,家庭教育是人格塑造的起点,是保持健康心理的有效保证。问卷的结果显示,45%的学生认为家庭环境因素会给自己造成压力,在这部分的学生中,超过60%的学生觉得父母的期望最能让让自己感受到压力;17%的学生认为家境欠佳会让自己感受到压力;16%的学生认为家庭的教育也会增加自己的压力;还有4%的学生认为家人的关系不好会增加自己的压力。

综上所述,家庭环境因素会影响身心健康的发展,给予孩子更多关爱的家庭才是幸福美满的家庭,才能让孩子少一点生活的烦恼,多一些生活的乐趣。父母的思想意识与行为方式都会对儿女产生不同的影响,健康有效的心理示范能够让孩子变得更加的天真、开朗。由于我国传统教育体制属于应试教育,父母和老师受其影响,因此比较注重孩子的成绩,而忽略孩子的身体素质和心理素质。

2.1.2 学校环境因素

学校教学不能脱离传统教学模式的藩篱,会对学生的价值观造成冲击。问卷最终结果显示,35%的学生认为学校制度对自己的生活影响不大;43%的学生认为有一定的积极作用,而有16%的学生则认为学校的不合理制度对他们的心理健康影响最大。

遵义师范学院有百年的历史,也受到了我国的传统教育制度的影响。从学校内部来说,遵义师范学院的素质教育主要以文化课程以及理论课为主,对学生的心理素质和身体素质的课程只是一些选修课程,并没有把这些课程安排到主修课程上;另外,学校把外语四、六级考试以及计算机等级考试作为学生是否毕业,是否能取得学士学位证的重要条件,这些所谓的硬条件让学生内心产生焦虑。因此,学校应该落实主体责任,营造良好的学习环境减轻学生的心理负担,老师对于学生的素质引导起着重要的作用,因此教师应尽量融入学生团体当中,注重学生素质多元化的培养,注重师生之间的共生性,多分享生活趣事以及学习经验;例如,学校放宽学生取得学位证的条件或则多渠道增加学位证获得途径,把参加社团活动的积极程度及对课程的掌握度作为取得学位证的途径之一,这能在一定程度上缓解学生所面临的学业压力。

2.1.3 社会环境因素

社会环境的变化对学生的身心发展有着十分重要的影响。快速发展的经济社会对于人才的需求从数量需求向质量需求发生着转变,对于高校学生而言,怎样将所学习的知识内化为自身素质涵养至关重要。遵义师范学院是师范类院校,主要培养师范类学生,近年来,伴随着社会对于人才需求类型的转变,毕业生的就业的形势也愈发严峻。根据笔者访谈以及以问卷形式对遵义师范学院的学生进行调查,92%的师院学生表示就业压力很大,并且有77%的学生对自己的专业不满意,由于意识的能动性作用,消极的负面情绪让一部分学生对生活失去了希望,由于就业形势紧迫,一些学生自我的知识能力达不到社会的需求条件从而让学生焦躁不安,引发了一些不健康的心理现象。若不能合理解决这些现象,学生很可能会产生畏惧社会、焦虑、不敢择业、缺乏自信等心理问题。

2.2 内部环境因素

通过与同学以及学校的学生的访谈和笔者的实地观察,笔者发现,在遵义师范学院的学生在心理承受方面,性别是影响躯体化、焦虑的主要因素,女生在面临各种考试时更容易焦虑,这在一定程度上是因为在社会角色的发展过程中,女生比较胆怯、多愁善感有关。同时学校提高了学生获取学位的硬性条件,加大了学生的学习压力与心理负担。由于一部分学生自身抗压能力比较弱,不能将外在压力转化为自身学习的动力,这无疑增加了该学生的学习压力,导致学生内心烦躁缺乏学习兴趣,让学习成为了生活的负担。

问卷显示,超过40%的学生因为无法完成学校规定的学业要求而感受到压力,更严重的影响到了自己的日常生活。心理压力过重导致学生在将压力转为动力的过程中遇到阻碍,这会影响到学生的学习以及心理承受能力,更严重的会影响到他们日后的生活。这也体现出这个学校的学生抗逆力偏低,心理素质不够强大。

3 学校社会工作介入大学生心理压力问题的路径

社会工作能够为缓解大学生心理压力提供新的思路,为在校大学生心理问题的解决获得更多的资源。比如,社会工作者通过开展个案工作和小组活动,舒缓大学生在校期间面临的多重心理压力和负担,使其恢复正常的社会功能,重新适应学校和社会生活。

以本问卷的研究对象,遵义师范学院在校学生为例,社会工作可以与学校的各二级学院和职能部门相结合,通过设立心理咨询室,通过社会工作专业所具备的专业能力为学生进行心理压力疏导,开展个案工作和小组工作来满足大学生的个体需求,以缓解这一群体的心理压力,避免由此带来的心理问题;同时,社会工作还能够联合学校所在社区,各类企事业单位及不同形式的社会组织,共同关注大学生的心理发展状况,对大学生的心理健康问题有针对性地疏导,从而有效解决大学生的心理健康问题,具体措

施如下几点。

3.1 个案工作的介入

个案工作的介入主要采用一对一的工作方法, 针对问卷中由于学校的应试教育承受着压力的学生, 因为很多学生并不能完成学校的定性规定, 无法顺利拿到学位证。针对问卷中心理方面出现的问题, 通过社会心理治疗模式对这类情况进行干预, 这种模式需要社工进入服务对象最初生活的地方去考察, 找到造成服务对象产生压力的源头, 对症下药, 帮助服务对象学会释放压力的技巧, 丢掉心理包袱。因此, 对于有这类问题的学生, 社工要进入到学校考察, 分析学生自身所拥有的资源, 同时分析学校所拥有的资源, 上述服务对象的心理压力问题大部分来源于学校的应试教育, 社会工作者并不能改变学校的制度, 因此只能协助服务对象总结学习的经验, 分析学习中面临的困难, 自己心理压力问题的主要来源是什么, 可与学生共同制定压力应对的策略, 合理运用时间, 可适当减少压力, 同时, 社会工作者可以向学校建议开展一些素质拓展的活动, 这样也能减低学生的压力。社会工作者在这一阶段, 首先通过一对一的方式帮助服务对象做放松训练, 降低其压力的等级, 协助其根据自身的实际情况树, 了解其内心想要什么而不是一味地跟随大众的步伐, 忘记最初的想法, 其次帮助服务对象发现自身的长处, 在内心里找到平衡的支点, 缓解不良的心理状态。

3.2 小组工作的介入

针对学生就业压力大的情况, 可运用发展性工作模式, 采用团体或则小组辅导的方法, 让就业压力大的学生树立正确的就业观念, 增强就业的自信心, 通过多种渠道实现人生价值。首先, 将填写就业压力和升学压力问题尤其是来自同一个班级或学院的学生联系在一起, 建立一个支持小组, 先用一个破冰游戏让大家互相认识, 让大家相互介绍自己的兴趣爱好, 并且开展活动, 在活动的中间过程, 社工可以安排组员自由互动, 分享各自压力的情况, 互相介绍自己缓解压力的途径, 通过互相分享得到心理支持, 让他们的情绪、态度和行为通过交流得到心理支持而有所改变, 同时笔者认为, 心理压力大的学生并且又是同一个学院或者班级的学生在一起, 这样大家也不会太过警惕, 相对处于放松的状态, 同时社会工作者可以在活动中向他们分享自己的亲身经历, 讲述自己是如何度过那段难熬的时期的, 这样可以增加他们对社工的信任和缓和他们的压力, 并且可以成为他们学习的榜样, 进一步增强他们对自身问题的了解和解决问题的信心。

3.3 社区工作的介入

3.3.1 定义

主要以社区和社区居民为服务对象, 通过发动和组织社区居民参与集体行动, 确定社区的问题与需求, 动员社区资源, 争取外力协助, 有计划、有步骤地解决或预防社会问题, 调整或改善社会关系, 减少社会冲突, 培养自助、互助及自决的精神, 加强社区的凝聚力, 培养社区居民的民主参与意识和能力, 发掘并培养社区的领导人才, 以提高社区的社会福利水平, 促进社区的进步。

3.3.2 具体方法

将遵义师院视为一个社区主体来开展服务, 针对问卷中的问题, 社工可在学校张贴海报的形式招募组员。将心理压力大的学生聚集起来, 定期开展社区活动, 如文化拓展活动, 或者让他们以志愿者的身份去为其他社区的小朋友做功课辅导, 在助人为乐中找到自信, 让他们认识到自我存在的价值, 从而缓解因缺乏自信而带来的压力。

同时依托学校所处的地方性特色, 遵义是一座红色城市, 社会工作更应该争取立足当地的红色文化, 学校社会工作者可以积极协助学校有关部门, 同时学校给予政策性支持, 加大校园文化的宣传力度, 增加校园活动的开展频率, 营造良好的心理健康环境, 为遵义师院的学生创造一个好的自然学习环境, 形成积极向上的校园氛围, 为遵义师范学院的学生提供健康的心理社会环境。

4 总结

学校是培养人才的重要教育基地,而教师是优秀品质的塑造者。解决学生心理健康问题不可能一蹴而就,需要学校积极落实主体责任,加大对解决心理健康问题的宣传力度,合理高效地运用有效的教学资源,充分运用社会工作的相关理论和方法。加大社会工作对学生健康心理问题的投入力度“利在当下,功在千秋”,是教育者迫切的心声,更是不可撼动的社会共识。相信只要坚持“绣花”精神,解决学生的心理健康问题将会势如破竹。

参考文献:

- [1]许莉娅. 个案工作(第二版)[M]. 北京:高等教育出版社, 2013.
- [2]徐永祥. 社区工作[M]. 北京:高等教育出版社, 2004.
- [3]许莉娅. 学校社会工作[M]. 北京:高等教育出版社, 2009.
- [4]王思斌. 社会工作概论(第二版)[M]. 北京:高等教育出版社, 2006.
- [5]刘梦. 小组工作(第二版)[M]. 北京:高等教育出版社, 2013.
- [6]王恒亮. 大学生心理健康问题探析[J]. 理论月刊, 2003, (10):134-136.
- [7]刘辉. 大学生心理问题的社会工作介入[J]. 苏州大学社会学院报, 2014.
- [8]王绍文. 大学生心理问题与学校社会工作的介入[J]. 法制与社会报, 2010.
- [9]谢倩, 张云英. 大学生心理健康与学校社会工作的介入策略[J]. 湖南农业大学人文社会科学学院报, 2009.
- [10]李冬名. 学校社会工作介入高校心理健康教育的模式研究[D]. 成都:四川农业大学, 2005.