

少数民族大学生心理健康状况调查与对策实施研究

——以革命老区 L 学校为例

杨玉翠,杨倬东

(巴中职业技术学院,四川巴中 636000)

[摘要]党中央一直以来高度重视民族团结工作,少数民族大学生心理健康教育也是高校学生心理工作的重点,本研究以西南革命老区 L 学校少数民族大学生为研究对象,对大一年级 2500 多位学生进行心理健康测评,重点关注 1035 名少数民族大学生心理健康现状,分析少数民族心理健康现状,探析原因,进一步寻求做好少数民族学生心理健康工作的策略,从文化差异、教育教学、生活适应、经济资助等方面促进少数民族大学生心理健康。

[关键词]少数民族;大学生;心理健康

[中图分类号] G640

[文献标识码] A

[文章编号] 2096-711X(2022)15-0044-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2022.15.017

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

中华民族是一个多民族的国家,各民族和睦相处。本研究选取的研究对象是巴中革命老区的 L 学校,学校的少数民族主要是彝族、藏族、回族、羌族。四川被誉为“中国第二藏区”“中国唯一羌族聚集区”“中国第一彝族聚集区”。少数民族主要聚居在凉山彝族自治州、甘孜藏族自治州、阿坝藏族羌族自治州及木里藏族自治县、马边彝族自治县、峨边彝族自治县、北川羌族自治县。期中彝族是四川人数最多的少数民族,L 学校的少数民族学生中彝族学生数量较多,其次藏族学生人数所占比例也较大。因此少数民族大学生心理问题研究尤为重要。本研究选取 L 学校的教育学院、医学院、理工与经管学校的少数民族学生为样本,参与心理健康测评。

一、参与测评大学生心理测评现状分析

(一)测评工具的选择

本次测评使用的北京师范大学大学生心理健康教育课题组编制的心理测评问卷。该问卷为了使量表能反映我国当代大学生的心理特点,在文献研究、咨询教师、专家访谈和讨论等基础上选择我国大学生群体中发生频率较高、影响较大的方面作为量表的维度和项目,适用于我国各年级的高职生、本科生和研究生,能够从整体上描述其心理健康状况,筛查出可能具有严重心理危机、一般心理问题、潜在心理困扰的学生。因此,此测量工具量表符合本研究测评的少数民族大学生和普通大学生的心理测评。

(二)测评大学生心理健康现状分析

全体学生心理测评数据显示,本次共参与测评人数 2965 人,期中无心理问题人数为 1819 人,存在一级心理问题学生人数 287 人,二级心理问题学生人数 376 人,三级心理问题学生人数 458 人。整体心理测评中无心理问题学生人数仅占总人数的 61.3%,一级心理问题学生占总人数的 9.8%,二级心

理问题学生占总人数的 12.7%,三级心理问题学生占总人数的 15.4%,作废的问卷占 0.7%,已参与未完成测评的占 0.1%。通过全体测评发现大学生存在心理问题学生所占比重较大,有心理问题的大学生占同年级大学生的 40% 左右,可见大学生心理问题较突出。在整体测评中二级、三级心理问题的学生人数较多,一级心理问题的学生依然存在。以下为该学校三个学院学生心理测评问题分布比例:

教育学院参与测评人数是 1443 人,完成测评人数 1442,无心理问题 947 人,占测评人数的 65.67%。作废问卷 12 份,占测评人数的 0.83%,已参与测评未完成人数 1 人,测评结果显示一级心理问题 113 人,占测评人数的 7.84%,二级心理问题 160 人,占测评人数的 11.10%,三级心理问题 210 人,占测评人数的 14.56%。从数据来看,教育学院三级、二级、一级心理问题人数中,三级心理问题突出。

医学院参与测评人数 1078 人,完成 1075 人,以参与测评未完成 3 人,作废问卷 7 份,测评结果显示无心理问题人数 628 人,占测评人数的 58.42%,一级心理问题 121 人,占测评人数的 11.26%,二级心理问题 148 人,占测评人数的 13.77%,三级心理问题 171 人,占测评人数的 15.91%。

理工与经管学院参与测评人数 444 人,完成测评人数 444 人,作废问卷 2 份,测评结果显示无心理问题 244 人,占测评人数的 54.95%,一级心理问题 53 人,占测评人数的 11.94%,二级心理问题 68 人,占测评人数的 15.32%,三级心理问题 77 人,占测评人数的 17.34%。

据数据显示,各学院学生中无心理问题的学生人数均在 50%-60%,有心理问题学生占 40% 左右,相对来说三级心理问题居多,二级心理问题次之,一级心理问题学生所占比例也不少。大学生心理健康教育工作意义重大,需要高校高度

收稿日期:2021-12-6

基金项目:本文系 2021 年度四川省教育厅四川高校心理健康教育培训基地研究课题“革命老区巴中少数民族大学生心理健康状况调查与对策实施研究”研究成果”资助项目(项目编号:2021SXJP111)。

作者简介:杨玉翠(1987—),女,甘肃张掖人,巴中职业技术学院讲师,主要从事教育学、心理学方向研究。

重视学生心理健康工作,为学生营造宽松、愉悦、和谐的校园生活。

(三)少数民族大学生心理测评现状分析

L学校参与测评人数为同一年级的所有学生共2965人,期中少数民族学生1037人,占同年级总人数的34.97%,无心理问题的少数民族学生666人,占22.3%一级心理问题的少数民族学生44人,占测评人数的1.5%,二级心理问题的少数民族学生147人,占总人数的5.0%,三级心理问题的少数民族学生6.0%。

教育学院参与测评人数1443,期中少数民族557人,占该院测评总人数的38.6%,无心理问题的学生386人,占该院测评总人数的26.7%,无一级心理问题的学生,二级心理问题的学生73人,占该院测评总人数的5.1%,三级心理问题的学生98人,占该院测评总人数的6.8%。

医学院参与测评人数1078人,期中少数民族学生356人,占测评人数的33.02%,无心理问题的207人,占测评人数的19.20%,一级心理问题学生29人,占该院测评总人数的3.0%,二级心理问题学生59人,占该院测评总人数的5.5%,三级心理问题学生61人,占该院测评总人数的5.7%。

理工与经管学院参与测评人数444人,少数民族人数122人,占测评总人数的27.48%,期中无心理问题的学生244人,占该院测评总人数的54.95%,一级心理问题学生15人,占测评总人数的3.4%,二级心理问题学生15人,占测评总人数的3.4%,三级心理问题学生19人,占测评总人数的4.3%。

L学校测评选择大一学生,由此可知,少数民族学生占比较高,各学院少数民族占比接近30%,各学院少数民族学生中,无心理问题的占比较低,占比在16%~26%之间,存在心理问题的占比区间在74%~84%之间。整体来看各学院少数民族学生的三级心理问题突出,二级心理问题次之,一级心理问题依然存在。研究数据分析可知少数民族学生心理健康问题亟待解决,关注革命老区大学生心理问题势在必行。

从心理测评维度得分来看,引起民族大学生心理问题主要集中在就业压力、学业压力、人际关系、经济压力、社交恐惧、敏感、网络成瘾等方面,经过个体的访谈和深入分析原因可知,文化差异、经济状况、汉语水平、心理辅导等是导致民族大学生社交恐惧、敏感、压力过大的原因,长期的心理压力会诱发各类心理问题。

二、少数民族大学生心理问题产生的原因

少数民族大学生心理问题产生的原因是多方面的,主要表现在文化差异、经济因素、民族大学生生活适应问题、生活环境的变化等方面。

(一)文化差异引起的心理问题

四川省位于中国西南部,是一个多民族的大省,有55个少数民族,其中世居的14个少数民族按在省内人口的多少依次为彝族、藏族、羌族、苗族、回族、藏族等。L学校少数民族主要为彝族、藏族、羌族等,少数民族学生离开熟悉的生活环境,进入新环境开启大学生活,部分少数民族大学生存在对

环境不适应引起的紧张、焦虑等心理反映。由于民族文化,特别是饮食、婚姻、生活方式等存在差异,会给少数民族大学生造成心理压力。因此,有学者建议对少数民族大学生的研究不能脱离民族文化环境和文化背景。(腾星,2011)潜在的民族文化观念主导少数民族大学生的生活与行为,内隐的民族文化观念阻碍少数民族大学生融入大学的新生活。我国少数民族大学生都有独特的民族文化心理,比如出现心理问题时大部分学生都不喜欢向专业的心理咨询机构求援,特别是信仰伊斯兰教和佛教的少数民族大学生倾向于选择“感悟”“内省”“自我解脱”等手段。(阿荣,2010)因此,革命老区少数民族大学生思想观念和文化背景不同于汉族大学生,在认识问题方面存在差异,当与自己的同学观点、认知有偏差时会影响其心理状态,最终触发心理问题出现。

(二)经济困难问题引发的心理问题

少数民族大学生大多生活在贫困的山区,家庭普遍困难。一般家庭在支付学费、生活费存在或多或少的困难,因为经济困难而产生焦虑、抑郁、孤独、冷漠等不同程度的心理问题。少数民族大学生到大学阶段出现攀比心理,同学之间相互攀比,通过各种方法购物,满足自己的虚荣心,有些少数民族大学生甚至出现网贷、裸贷的现象,在不经意间被骗,导致对社会的认真出现偏差,严重的出现社交恐惧、自杀意图等。由于经济问题产生的各种心理问题,也是触发民族大学生心理问题的因素之一。

(三)学业压力与就业压力导致心理问题的出现

民族学生进入大学后,面对与自己生长环境与文化差异,难免会学习困难,比汉族同学付出更多的努力,据访谈调研发现,少数民族学生在专业课程学习、和各类考试中感觉吃力、跟不上节奏。另外,面临严峻的就业形式,会给学生带来多重压力,由此引发焦虑、抑郁等各种心理问题。

(四)民族学生心理健康指导和教学管理缺乏针对性

学校在对学生进行心理辅导时,在对民族学生进行指导时缺乏长期的具有指导性的策略,缺乏对少数民族进行心理疏导的方案,少数民族学生在心理辅导中与汉族学生未进行区分指导。未对少数民族大学生心理辅导单独建档,心理咨询师缺乏对少数民族文化和民族学生心理特殊性的了解。因此,缺乏科学系统的针对少数民族大学生的心理辅导与干预策略。在课堂教学中,教学方法和教学环境缺乏对少数民族学生的研究,教学方法单一,缺少针对性、灵活性。

三、少数民族大学生心理健康教育实施对策

高职院校少数民族大学生的心理问题存在普遍性、特殊性、阶段性、发展性等特点,其问题根源都可以从学校各个系统方面进行针对性的全方位解决。对此,从如下几个方面加以构建应对措施。

(一)健全各类资助制度,帮助家庭经济困难的少数民族学生群体

经济方面的压力会在一定程度上给学生带来心理压力,因此,学校要在学生工作管理上,充分考虑到家庭经济困难的少数民族大学生。比如,学校在学生奖助学金的评审方面,给予少数民族大学生一定名额的倾斜;学校各个职能部

门及二级学院提供充足的勤工助学岗位和开展社会实践活动,引导学生积极参与其中,不仅可以锻炼自身相关工作技能,丰富实践经验,而且可以获取相应的经济报酬;学校建立常态化的“一元爱心基金”补助机制,针对家庭经济困难的学生进行专项保障。学校通过“奖、助、贷、特、企、社、勤、偿”八位一体的资助体系减轻少数民族学生因家庭经济困难带来的各方面心理压力。

(二)提供专业课程与学习生活指导,促进少数民族学生适应大学环境

一些学生对大学整体生活不能很好地自主适应,产生诸如焦虑、压抑、厌学等心理问题。对此,学校开展专业与课程认知指导,让学生对自身所学专业的人才培养目标、规格、途径及各类课程设置、性质、作用、评价及进程等有一个全面系统的了解。同时,各课程授课教师利用课内课外多种途径引导学生反思自身的学习状态、帮助学生积极学习并运用适宜的学习方法,形成个性化的学习风格并养成良好的学习习惯。另外,学校通过各种线上“新媒体”平台,诸如抖音、快手、微信公众号等为学生呈现大学生活方方面面的“攻略”“处方”式指南,辅导员积极联动高年级学生在“衣食住行”方面展开浸入式的指导。学校各方面通过对专业、课程、学习及生活方面的指导,促进学生积极主动地适应大学的生活,从而解决适应性心理问题。

(三)开展多样社团活动,以多元民族文化氛围丰富少数民族大学生的校园生活

校园多元化民族文化生活氛围对大学生心理健康起到潜移默化地广泛影响。丰富多彩、趣味向上的各类社团文体活动会促进大学生们过上一种积极健康的校园生活,从而养成健全的心理品质。学校充分了解各少数民族地区的优秀传统文化,结合学校当地的特色红色文化,通过各种形式为少数民族大学生搭建包含“学术实践、兴趣爱好、公益志愿”等领域平台,调动学生积极主动地参与到自身喜爱的多元民族文化活动中。诸如,学校组建“羌族歌舞社、彝族文化协会、藏族歌舞会、南隅汉服社、心理健康协会、旅游协会、青年爱心协会、红色文化协会、剪纸社、流行舞蹈社”等社团并开展多样艺术活动,各民族大学生们在青春亮丽的校园文化中谱画多姿光彩。促进民族大学生身心协调,实现综合素养的全

面发展,更能弘扬红色文化、发扬和传播少数民族特色文化、传承中华优秀传统文化,从而加强各民族学生间的团结友爱,增进同伴感情,以及增强民族自信心,在不断提升其心理承受能力的过程中,消除各种心理障碍。

(四)运用灵活适宜的教学模式,减少少数民族学生的学业压力

在少数民族大学生的心理问题根源中,有部分是由于学习障碍,也就是不少大学生会因为各种各样的学习困境、即学习上的失败挫折感而产生持续性的心理问题。作为教育活动中的教学主体,教师应积极践行“素质教育”理念,在自我职业角色与行为上转变观念。针对少数民族大学生们各科基础知识薄弱、自主批判自考能力欠缺、学习方法手段单一、学习态度习惯不佳等方面的突出问题。教师应对学生开展精细化的充分了解与研究,在教学目标制定、教学内容选取、教学方法手段使用、教学组织实施形式以及教学成效评价方式等过程链上针对性地考虑少数民族学生的身心发展特点,运用多种线上线下混合式的教学模式引导其探索适宜自身的学习方式,通过恰当的学习方式手段逐步掌握各科重难点知识,在对基础知识的迁移运用中,体会学习技能提升过程中的成就感,进而巩固强化适宜的学习习惯。

参考文献:

- [1] 腾星. 多民族文化背景下的教育研究[M]. 北京: 中央民族大学出版社, 2011: 294.
- [2] 倪芳, 段兴华. 少数民族地区家庭经济困难大学生心理健康问题及对策分析[J]. 内蒙古农业大学学报, 2011(6).
- [3] 庄立臣. 内地高校少数民族学生心理健康调查与教育模式探索[J]. 嘉兴学院学报, 2012(2).
- [4] 何少颖. 大学生心理健康与训练[M]. 厦门: 厦门大学出版社, 2005.
- [5] 李进宏. 当代大学生心理解读[M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2003.
- [6] 曾维希, 张进辅. 少数民族大学生在异域文化下的心理适应[J]. 西南大学学报: 社会科学版, 2007, 33(2): 5.
- [7] 阿荣. 少数民族大学生心理健康教育的文化取向[J]. 民族教育研究, 2010(1).

Investigation on the Mental Health Status of Ethnic Minority College Students and Its Countermeasures ——A Case Study of L School in the Old Revolutionary Base Area

YANG Yu-cui, YANG Zhuo-dong

(Bazhong vocational and Technical College, Bazhong Sichuan 636000, China)

Abstract: The CPC Central Committee has always attached great importance to national unity, the mental health education is also the focus of college students, the research with L minority students as the research object, more than 2500 students, focusing on the mental health status of 1035 minority college students, analyze minority mental health, explore the reasons, further seek to promote mental health from cultural differences, teaching, education, life adjustment, economic aid and other aspects.

Key words: ethnic minority; college students; mental health

(责任编辑: 范新菊)