

从相对剥夺感视角浅析专科院校学生心理健康问题及应对策略

戴隆耀

广东白云学院应用心理学系, 广东 广州

收稿日期: 2024年8月9日; 录用日期: 2024年9月23日; 发布日期: 2024年10月10日

摘要

基于相对剥夺感的视角, 文章探讨了专科院校学生因学业、就业和社会地位等因素的比较感受到相对剥夺感, 进而引发焦虑、自卑、抑郁等心理健康问题。为帮助学生更好地应对这一问题, 文章建议学校应加强心理健康教育、建立心理咨询体系、提供学生社会支持, 帮助学生提升心理素质, 更好地适应社会需求, 实现个人成长和发展。

关键词

相对剥夺感, 专科院校学生, 心理健康问题

An Analysis of Mental Health Problems and Coping Strategies of College Students from the Perspective of Relative Deprivation

Longyao Dai

Department of Applied Psychology, Guangdong Baiyun University, Guangzhou Guangdong

Received: Aug. 9th, 2024; accepted: Sep. 23rd, 2024; published: Oct. 10th, 2024

Abstract

Based on the perspective of relative deprivation, this paper discusses how college students feel relative deprivation due to the comparison of academic, employment and social status, which leads to anxiety, inferiority, depression and other mental health problems. In order to help students better cope with this problem, this paper suggests that schools should strengthen mental health education, establish a psychological counseling system, and provide students with social support to help

students improve their psychological quality, better adapt to social needs, and achieve personal growth and development.

Keywords

Relative Deprivation, College Students, Mental Health Problems

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着社会快速发展和竞争的加剧，大学生心理健康问题逐渐成为人们关注的焦点[1]。特别是在专科院校学生这一群体中，由于学业、就业和人际关系等多重压力的影响，心理健康问题较为突出。据研究数据显示，专科院校学生中有相当比例的人群存在着焦虑、自卑、抑郁等心理问题[2]，其中相对剥夺感是一个重要的影响因素。相对剥夺感作为一个社会心理学概念，不仅是个体心理健康问题的诱因，更是社会不平等和社会压力的重要反映。在快速变化的社会环境中，个体往往通过与他人比较来评估自己的社会地位和处境。当个体感到自己在学业、就业或社会地位上处于相对劣势时，便会产生相对剥夺感，这种心理感受会进一步加剧个体的心理压力，影响其行为和决策，甚至引发一系列心理健康问题。因此研究相对剥夺感的社会重要性，有助于我们更全面地理解专科院校学生心理健康问题的根源，为制定有效的干预策略提供理论依据[3]。

基于上述情况，针对专科院校学生存在的心理健康问题，建立心理咨询体系是一项有效的解决途径。通过提供心理咨询服务，学校可以帮助学生更好地理解和应对自己的心理状态，降低相对剥夺感带来的负面情绪，提高心理健康水平。此外，心理健康教育也是减轻相对剥夺感带来影响的有效途径。学校可以开设心理健康课程，培养学生积极应对挑战的心理素质，提高其心理韧性和适应能力。

总而言之，相对剥夺感在专科院校学生心理健康问题中起到重要作用。通过加强心理健康教育、建立心理咨询体系等途径，可以有效地帮助学生减轻相对剥夺感带来的负面影响，促进其心理健康水平的提升，进而更好地应对学业、就业和社会地位的挑战。

2. 专科院校学生心理健康与相对剥夺感

2.1. 专科院校学生心理健康状况

中国专科院校在高等教育体系中扮演着重要的角色，为许多学生提供了接受高等教育的机会。根据教育部发布的数据显示，截至 2022 年，中国共有 1489 所专科院校，涵盖了广泛的学科领域，为社会培养了大量技术与职业技能型人才。专科院校的发展状况不断向好，学生数量和教育质量逐渐提升，成为中国高等教育中不可或缺的一部分。

而专科院校学生作为高等教育体系中的一部分，其心理健康状况一直备受关注，有研究表明专科大学生的心理健康水平低于全国青年平均水平[3]。近年来，随着学业压力、就业竞争以及社会期望等多重因素的影响，专科院校学生的心理健康问题日益凸显。专科院校学生面临着来自学业、人际关系、未来规划等多方面的压力，这些压力源可能导致他们出现焦虑、抑郁、自卑等心理问题[4]。根据某项元分析研究显示，专科院校学生中心理健康问题的发生率逐年上升，其中焦虑、抑郁、强迫症和自我伤害是最

为常见的心理问题，检出率都在 17%~26%之间[5]。

1) 学业压力方面

专科院校的学生在学业上常常面临较大的压力。一方面，由于学生的基础知识水平参差不齐，部分学生在学习新知识时可能会感到吃力。另一方面，随着教育改革的深入，对专科学生的学业要求也在不断提高，导致学生在考试成绩、学分要求以及学术研究等方面感受到压力[6]。一项针对专科院校学生的学业压力调查研究显示，超过 50%的学生表示感到学业压力大，其中有近 25%的学生表示压力非常大，这些压力主要来自于课程难度、考试压力以及落后于其他同学等原因[7]。由于学业压力过高，容易造成学生焦虑、抑郁等心理健康问题，同时对身体健康状况产生较大影响。

2) 就业压力方面

就业竞争是专科学生面临的另一大挑战。随着社会对人才要求的不断提高，专科毕业生在就业市场上需要具备更高的综合素质和专业技能才能脱颖而出[8]。然而，由于专科院校的教育资源和社会认可度相对有限，造成就业竞争的加剧，学生在面对就业和职业发展时往往感到更加困惑和无助，一项针对大学生的就业调查显示，接近九成的学生对就业前景感到担忧。另一项研究表明，专科毕业生在就业过程中会出现职业技能与市场需求的匹配不足、职业规划模糊、心理素质脆弱、求职技能欠缺等问题，容易使其在求职过程中陷入迷茫与焦虑，出现就业恐慌与挫败感，造成一定程度的心理问题[9]。

3) 人际关系方面

人际关系是影响专科院校学生心理健康的重要因素之一。学生在校期间需要处理各种复杂的人际关系问题，如师生关系、同学关系以及宿舍关系等。这些关系处理不当可能会导致学生产生孤独感、焦虑等心理问题。祁秦等人研究显示，专科院校学生人际关系困扰总检出率为 36.6%，其中轻度人际关系困扰者占 29.9%，严重人际关系困扰者占 6.7%，说明专科学生整体而言面临着较强的人际关系困扰[10]。

综上所述，专科院校学生的心理健康状况不容乐观，需要学校、家庭和社会各方共同努力，加强心理健康教育和服务，帮助学生缓解压力、提高心理素质、促进身心健康发展。

2.2. 相对剥夺感对专科院校学生心理健康的影响

相对剥夺感作为一种社会心理学概念，描述了个体在与参照群体比较后，因感觉自己的地位和处境不利而产生的愤怒和不满等负面情绪[11]。在专科院校学生中，这种心理状态成为影响他们心理健康的重要因素。学业成绩、就业机会和社会地位等外部评价标准，常常成为学生感受到相对剥夺的源头，进而可能在他们心中埋下焦虑、自卑、自我怀疑乃至抑郁的种子。因此，深入了解专科院校学生所面临的心理压力的根源，认识到这些压力如何塑造学生的心理状态，并探索有效的应对和缓解策略，对于促进他们的整体心理健康具有至关重要的作用。

首先，学业成绩的相对剥夺感可能是许多学生面临的首要挑战之一。在竞争激烈的学习环境中，学生往往会将自己的学习成绩与他人进行比较，从而产生自我贬低和自卑情绪。这种情绪可能会削弱学生的学习积极性和自信心，导致学习效果下降。心理学研究表明，建立积极的自我认知和接受自身不足是缓解学业压力的关键。学生可以通过制定明确的学习目标、寻求学习辅导和建立良好的学习习惯来提升学习效果，减少对学业成绩的过度焦虑。

其次，就业机会的相对剥夺感也是专科院校学生面临的重要挑战。随着就业市场的竞争日益激烈，许多学生可能会感到自己缺乏竞争力，无法获得理想的就业机会。这种心理状态可能导致学生产生自我怀疑、抑郁和失望情绪，影响其职业发展和社会适应能力。针对这种压力，学生可以通过参加实习、培训和职业指导等活动来提升就业竞争力，同时保持乐观的态度和灵活的思维，以更好地适应就业市场的变化和挑战。

最后, 社会地位的相对剥夺感也可能对学生心理产生负面影响。与他人比较可能导致学生对自己的社会地位感到不满, 产生自卑和焦虑情绪。为减轻这种压力, 学生可以通过培养积极的自我认知和自尊心来增强心理韧性, 重视个人的优势和价值观, 建立积极的人际关系和社会支持网络, 从而减少对社会地位的过度关注和比较, 降低自卑和焦虑情绪。

综上所述, 学业成绩、就业机会和社会地位的相对剥夺感是专科院校学生心理压力的重要来源, 这些问题不仅影响学生的学习和生活质量, 还会对其未来的职业发展和社会适应能力造成长期影响。因此通过建立积极的心理调适策略、寻求支持和培养心理韧性, 学生可以更好地应对这些压力, 提升心理健康和适应能力, 实现自身的学业、职业和生活目标。

3. 应对策略与建议

为有效应对专科院校学生的心理健康问题, 本文建议学校依据积极心理学理论[12], 加强心理健康教育, 设计科学有效的心理健康教育课程和心理咨询体系。同时, 应建立完善的心里支持系统, 确保学生能够在需要时获得及时的心理援助。通过这些措施, 不仅有助于减轻学生的相对剥夺感, 还能提升其整体心理健康水平, 促进其全面发展。

首先, 学校在提供心理健康支持方面起着至关重要的作用。第一, 学校应加强心理健康教育, 确保这一课程成为学生的必修内容。通过系统的心理健康教育, 学生可以掌握心理健康的基本知识, 了解自己的心理需求和特点, 学会调节情绪、缓解压力的方法。这不仅有助于学生提升心理素质, 增强应对挑战的能力, 还促进他们建立积极的心态和健康的人际关系。第二, 学校还可以定期开展心理健康讲座和Activity, 邀请专家为学生提供心理咨询和指导, 帮助他们建立正确的自我认知和价值观[13]。多项实践研究表明, 通过全面的心理健康教育, 学生能够更好地应对学业、就业和生活中的压力, 提升心理健康水平[14][15]。

其次, 建立完善的心里咨询与辅导体系是解决学生心理健康问题的关键。学校应设立专门的心理咨询中心, 配备专业的心理咨询师, 为学生提供个性化的心理支持和帮助。心理咨询师可以根据学生的具体情况制定相应的心理治疗方案, 帮助他们克服心理障碍、提高心理素质。同时, 通过建立心理档案、定期进行心理测评等方式, 学校可以及时发现学生的心理问题, 并提供有效的干预措施。实践证明, 通过心理咨询与辅导服务, 学生可以更好地处理心理问题, 增强自我认知和应对能力[16][17]。

此外, 加强就业指导工作也是缓解学生就业压力的重要措施之一。学校可以开设就业指导课程, 帮助学生了解就业市场和职业规划的基本知识, 提高其就业竞争力。通过与企业合作, 为学生提供实习和就业机会, 学校可以帮助他们积累实践工作经验、提升职业素养, 从而减轻就业压力, 更好地规划自己的职业发展道路, 适应社会发展的需求。通过一系列的职业规划与就业指导实践活动, 学生能更早了解就业形势, 学会将自身特点、优势与市场结合在一起, 合理规划未来, 并积极寻找工作[18]。

最后, 社会和家庭也应共同关注专科院校学生的心理健康问题。社会可以提供更多的心理健康服务和资源, 如开展公益活动、提供心理健康咨询等, 帮助学生建立积极的心态和价值观。家庭应给予学生足够的关爱和支持, 关注其成长过程和心理需求。通过学校、社会和家庭的共同努力, 我们可以共同为专科院校学生创造一个健康、和谐的成长环境, 促进他们的全面发展和健康成长[19][20]。

总而言之, 在实现专科院校学生心理健康的目标过程中, 学校、家庭和社会各方需要密切合作, 共同努力, 共建一个关注心理健康、支持学生成长的良好环境。只有通过多方共同努力, 才能为专科院校学生提供更好的心理健康支持, 助力他们在学业、就业和生活中取得更好的发展和成就。

4. 结论

从相对剥夺感的视角来看, 专科院校学生的心理健康问题形成有非常复杂的原因。在专科院校学生

中, 由于学习压力、就业前景和社会地位等方面的相对劣势, 他们可能会面临更高的相对剥夺感, 导致各类心理健康问题(如焦虑、抑郁、强迫行为、自伤行为等)的凸显。要解决这一问题, 我们需要从个人、学校、家庭和社会等多个层面入手, 采取综合性的应对策略, 才能为专科院校学生创造一个健康、和谐的成长环境, 减少相对剥夺感带来的负面影响, 以提升他们的心理健康水平, 促进其全面发展和成长。

参考文献

- [1] 张瑜. 大学生心理健康现状及成因分析[J]. 才智, 2012(19): 283.
- [2] 闫娟. 高职院校学生存在的心理问题及原因分析[J]. 新教育时代电子杂志(学生版), 2017(13): 192, 187.
- [3] 张艳. 高职院校大学生心理健康现状及影响因素分析[J]. 中国市场, 2010(35): 146-147.
- [4] 张柳. 高职学生心理健康状况分析及对策研究[J]. 鄂州大学学报, 2024, 31(3): 32-34.
- [5] 李倩茹, 刘卿. 2010~2022年中国高职生心理健康问题检出率的元分析[J]. 心理学进展, 2023, 13(3): 1256-1268.
- [6] 郭晓斐. 高职生心理健康问题的探析和对策[J]. 读与写(教育教学刊), 2012, 9(9): 22.
- [7] 朱冠仁, 曹文文, 毛圣力, 等. 大学生学业压力与课外体育锻炼的关联[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(7): 991-994, 999.
- [8] 王小花, 彭海雄. 高职院校学生就业能力现状的调查研究——以广东省外语艺术职业学院为例[J]. 教育教学论坛, 2018(19): 258-259.
- [9] 张雅芳. 高职院校毕业生就业压力现状及对策探究[J]. 公关世界, 2024(14): 46-48.
- [10] 祁秦, 黄志伟, 陈燕, 等. 高职学生人际关系和自尊现况及其影响因素研究[J]. 中华疾病控制杂志, 2012, 16(11): 951-953.
- [11] 熊猛, 叶一舵. 相对剥夺感: 概念、测量、影响因素及作用[J]. 心理科学进展, 2016, 24(3): 438-453.
- [12] Seligman, M.E.P. (2004) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Simon and Schuster.
- [13] 陈亚男. 心理健康与成材——专科院校心理教育探讨[J]. 现代职业教育, 2018(2): 107.
- [14] 刘姗姗. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用[J]. 公关世界, 2024(18): 30-32.
- [15] 王奕冉, 贺泉莉, 梁炜为, 等. 大学生心理健康教育课程思政“1+2+3+4”教学模式的构建与实践[J]. 现代职业教育, 2024(24): 29-32.
- [16] 王国花. 大学生心理健康状况调查与分析——以陇南师范高等专科学校为例[J]. 兰州教育学院学报, 2018, 34(7): 165-167.
- [17] 何志涛, 冯桂梅. 团体心理辅导在大学生心理健康教育中的应用[J]. 吉林医药学院学报, 2024(8): 1-4.
- [18] 王春艳, 齐海群, 张建交, 等. 高校大学生心理健康教育、职业规划与就业指导的实践与成效[J]. 黑龙江工程学院学报, 2019, 33(3): 70-72, 76.
- [19] 朱学英, 王琳. 高等专科学校学生心理健康教育有效策略探究[J]. 科幻画报, 2021(7): 242-243.
- [20] 岳丽娟. 高校学生心理健康教育中的社会支持研究[J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2024(3): 52-54.