

职业本科院校学生心理健康提升研究

易慧

南昌职业大学

摘 要：职业本科学生的心理健康状况是衡量职业本科院校综合育人成效的观测点之一。本研究发现：职业本科学生的心理健康可以分为高中低三个水平组，且教师支持、同伴接纳、父母信任鼓励和心理弹性这些影响因素在不同组别中的作用并不一致。因此，要建立分级分层教育体系，贴合不同组学生心理健康的多样化发展需求，提升其积极心理品质与心理资源，助力学生实现心理健康良性发展。

关键词：职业本科学生；心理健康；类别分析；影响因素

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.014

引言

职业本科教育作为现代职业教育体系的关键组成部分，承载着培养高层次技术技能人才的重要使命。近年来，随着职业教育改革的深化，职业本科院校学生规模持续扩大，其心理健康问题日益受到学界关注。

一、研究现状

高职院校学生面临着家庭、个人和社会等多重压力，其心理健康状况总体而言不容乐观，学生普遍在学习、人际关系和就业等方面存在一定的心理压力^[1]。问题产生的原因集中在学生个体方面自我认知不准确、学校方面教育体制单一、社会和家庭资源支持不足等^[2]。因此，在开展心理健康教育工作时，要综合考虑社会、学校、家庭等多方面因素，实现心理健康教育与德育教育的有机结合。

心理健康的影响因素是多元的：个体自身因素、环境因素都是决定个体心理健康状况的直接因素。心理弹性作为个体应对逆境的核心保护性因素，在心理健康发展中的作用已得到广泛证实。例如，高心理弹性水平的学生具备较强的抗压能力，在面对生活与学习中的不良事件时能够灵活调整应对策略，进而维护自身心理健康^[3]。社会支持系统对心理健康的保护作用同样受到研究者重视。教师支持作为学校场域中的核心支持来源，对学生的自我肯定具有显著正向影响，能够有效缓解其消极情绪。父母信任作为家庭支持的重要维度，可通过自我表露与自我概念清晰性的链式中介作用显著提升青少年的主观幸福感。

传统心理健康研究多采用变量中心视角，关注变量间的普遍性关系。近年来，以个体为中心的潜在剖面分析方法逐渐得到应用，为理解心理健康的群体异质性提供了新的方法论工具。有研究表明，职业院校学生的心理灵活性可分为高、中、低三个潜在剖面，三组群体在大学生适应和主观幸福感上存在显著差异，高心理灵

性群体的大学生适应和主观幸福感水平显著高于中、低心理灵活性群体。高心理灵活性群体适应最佳且幸福感最高，低心理灵活性群体适应最差且幸福感最低^[4]。

现有研究已初步揭示了心理弹性、社会支持等因素对职业院校学生心理健康的影响。然而，目前鲜有研究系统考察不同心理健康水平群体在影响因素作用机制上的差异。

二、问题剖析与研究

本研究聚焦职业本科学生群体，基于个体中心的研究方法对学生的心理健康进行分类探究，并考查学校、家庭、个体因素在不同类别中的影响，为针对性提升职业本科院校学生心理健康水平提供理论支持与对策建议。

（一）研究方法

本研究对J省某职业本科学校3504名本科生开展问卷调查，共计回收有效问卷3164份。采用《主观幸福量表》^[5]《抑郁-焦虑-压力自评量表》^[6]对职业本科学生的心理健康进行测量，采用《教师支持量表》^[7]《青少年友谊质量量表》^[8]《父母教养方式问卷》^[9]中的信任鼓励维度和《心理弹性量表》^[10]对学生心理健康的影响因素进行测量。在本研究中，以上量表均有良好的信效度。

（二）研究结果

1. 类别分析

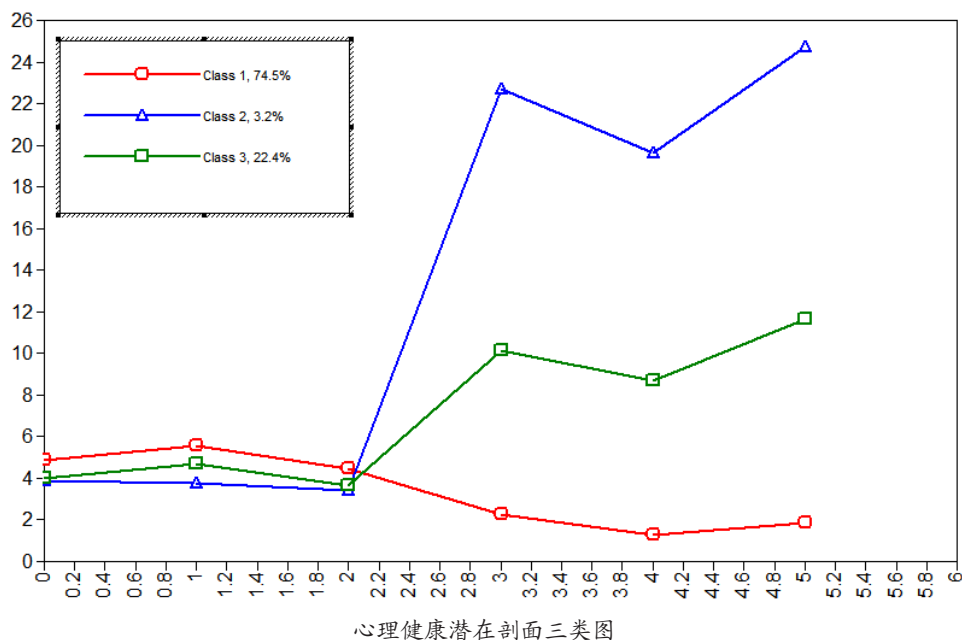
以主观幸福感和负性情绪体验的维度为指标，对职业本科学生心理健康进行类别分析，综合考虑各类别模型拟合数据结果和各类别群体实质意义，最终选择3类模型结果，其指标均值与分布如下图所示。高心理健康水平组在主观幸福感各维度上得分最高，且在负性情绪体验各维度上得分最低，该组占74.5%；中等心理健康水平组在主观幸福感和负性情绪体验的得分均为中等，该组占22.4%；低心理健康水平组在主观幸福感各维度上

得分最低,且在负性情绪体验各维度上得分最高,该组占3.2%。

2. 回归分析

为探究各类因素对不同心理健康组的影响程度,本

研究在控制人口学变量的基础上,以教师支持、同伴接纳、父母信任鼓励和心理弹性作为预测变量,以主观幸福感和负性情绪体验作为因变量,对三组学生分别进行多元回归分析。



注: 指标点从左往右分别为积极情绪、消极情绪、生活满意度、抑郁、焦虑、压力。

心理健康及其影响因素的回归分析

因变量	组别	预测变量	B	β	t	R	R ²	F
主观幸福感	高心理健康水平组	教师支持	0.76	0.23	12.13***	0.67	0.45	278.20***
		同伴接纳	0.98	0.23	11.88***			
		父母信任鼓励	0.13	0.04	2.26*			
		心理弹性	1.17	0.33	16.49***			
	中等心理健康水平组	教师支持	1.29	0.35	2.91**	0.46	0.21	3.45**
	低心理健康水平组	教师支持	0.20	0.07	1.98*	0.48	0.23	29.52***
		心理弹性	1.38	0.40	10.65***			
负性情绪体验	高心理健康水平组	教师支持	-0.76	-0.10	4.02***	0.30	0.09	32.99***
		心理弹性	-1.86	-0.22	8.62***			
	低心理健康水平组	父母信任鼓励	-1.87	-0.15	3.81***	0.23	0.05	5.71***

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$; 为使结果清晰,表格中仅呈现显著结果。

结果如上表所示:在高水平组中,教师支持、同伴接纳、父母信任鼓励和心理弹性水平均显著正向预测学生的主观幸福感水平,教师支持和心理弹性显著负向预测其负性情绪体验;在中水平组中,仅有教师支持显著正向预测学生的心理健康,其余均不显著;在低水平组中,教师支持和心理弹性能够显著正向预测学生的主观幸福感,父母信任鼓励显著负向预测其负性情绪体验。

三、在教育教学中提升心理健康的对策建议

本研究结果表明,职业本科院校学生的心理健康水平具有群体异质性,且高中低三个不同心理健康水平群体的影响因素以及作用机制大相径庭。因此,本研究以职业本科院校心理健康教育应基于学生群体分类,构建

分层分级的心理健康教育体系。

(一) 高水平组:支持系统协同作用,有效提升心理弹性

高心理健康水平的学生拥有来自教师、同伴和父母等多方的足够的社会支持,以及较高水平的心理弹性,这能帮助其保持良好的心理状态。

心理弹性是个体心理健康的重要保护性因素,高水平的心理弹性有助于个体借助外部支持积极应对挫折与困境,进而保持良好的心理健康状态^[11]。因此,对于高水平组的学生而言,要想使其心理健康长效积极发展,应侧重于社会支持的协同作用与心理弹性的进一步提升。例如,在保持教师、同伴和父母支持的稳定性,

形成支持系统的协同效应的同时,通过心理健康教育课程、团体心理辅导活动等方式,对学生进行持续的抗逆力训练,提升其心理弹性水平。

(二)中水平组:聚焦教师支持作用,激活学生发展潜能

中水平组中具有显著作用的影响因素仅有教师支持,这可能是因为该组学生的心理发展从依赖外部支持转向聚焦内部发展,此阶段对外部支持的敏感性较高,内在资源又处于发展中。

教师支持是能够帮助学生建立自身内部资源的一类支持,如教师的情感支持有助于学生进行积极的自我肯定^[12]。教师对于学生而言不单是知识的传授者,还是其职业价值观形成以及心理社会性发展的引路人。因此,对于该组别的学生,要着重强调教师的心理育人功能,通过学业导师制、班主任谈心谈话等,提升师生互动水平与层次,确保教师支持精准落地,从而帮助学生建立积极的自我认知。

(三)低水平组:实施家校联合干预,阻断负性情绪累积

家庭层面的影响因素对于低水平组学生的心理发展尤为重要。父母的信任会促使子女进行更深度的自我表露,从而形成清晰的自我概念,提升主观幸福感^[13]。而父母的鼓励和情感温暖能有效缓解青少年的消极状态^[14]。

教师支持和心理弹性同样能有效影响该组学生的心理健康。因此,要提升该组学生的心理健康水平,需通过实施家校联合干预,阻断负性情绪的持续累积。学校是大学生心理健康教育的主体,应通过教师支持与心理弹性建设提升学生积极体验,同时主动构建家校联动机制,例如开展家长学校、家庭心理辅导等,提升父母的心理健康素养,鼓励父母以积极、信任的方式与子女沟通,以建立安全稳定的亲子关系。

结语

本研究聚焦职业本科学生群体,区分了不同心理健康水平学生的影响因素和差异化作用机制,并据此构建了分级分层的心理健康教育体系,为职业本科院校精准化心理育人提供了理论依据。后续研究可进一步拓展研究群体与影响因素,持续优化分级分层教育体系,助力职业院校学生身心健康发展,为高素质技术技能人才的培养奠定牢固基础。

参考文献

[1] 罗茜,彭乐林.民办高校学生心理健康教育研究[J].吉林工程技术师范学院学报,2015,31(7):69-71.

[2] 彭志红.民办高校大学生心理健康教育研究[J].

教育与职业,2015(32):67-69.

[3] 张玉妹,刘国华.大学生压力与心理健康的关系:心理弹性的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2021,29(01):137-141.

[4] Dandan B, Xinying L. Psychological flexibility profiles, college adjustment, and subjective well-being among college students in China: A latent profile analysis[J]. Journal of Contextual Behavioral Science, 2021, (1): 20-26.

[5] 严标宾,郑雪.大学生社会支持、自尊和主观幸福感的关系研究[J].心理发展与教育,2006(3):60-64.

[6] 龚翔,谢熹瑶,徐蕊,等.抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21)在中国大学生中的测试报告[J].中国临床心理学杂志,2010,18(04):443-446.

[7] 迟翔蓝.基于自我决定动机理论的教师支持对大学生学习投入的影响机制研究[D].天津:天津大学,2017.

[8] 范兴华,方晓义.大学生友谊质量量表中文版信度与效度的初步研究[J].中国临床心理学杂志,2004(02):133-134+136.

[9] 龚艺华.父母教养方式问卷的初步编制[D].重庆:西南师范大学,2005.

[10] Yu, X N, Zhang, J X. Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people[J]. Social Behavior and Personality, 2007, 35(1): 19-30.

[11] 庞懿.办学满意度和心理弹性与职业本科学生投入的关系[J].高教论坛,2021(07):85-87.

[12] 曾练平,常红英,黄大炜,等.中小学教师社会支持与心理健康的关系:工作家庭冲突的中介作用[J].现代预防医学,2019,46(08):1421-1425.

[13] 钟礼华,吕艳平,董妍,等.信任父母让青少年更幸福?自我表露与自我概念清晰性的链式中介作用[J].中国临床心理学杂志,2024,32(02):405-409+380.

[14] 孔令芳,孙慧,咎乐馨,等.父母情感温暖对青少年抑郁症状的影响:基于变量中心与个体中心的研究[J].应用心理学,2025,31(06):515-523.

作者简介:易慧,女,1995年7月出生,江西省南昌市人,硕士,讲师,研究方向为积极心理学、大学生心理健康。

基金项目:中华职业教育社2025年度规划委托课题项目“双因素模型视角下职业本科院校学生心理健康研究”(编号:ZJS2025YB101)。