

大学生心理危机干预与预防研究

刘亚楠 陈璐 陈岩

郑州经贸学院 河南郑州 451191

摘要:当前,大学生心理危机事件频发导致大学生危机干预与预防研究刻不容缓,而高校教育工作者处在大学生思想教育的一线,贴近学生的日常生活,充当大学生心理危机问题的发现者与协调者,对大学生的心理危机干预负有义不容辞的责任。因此,为进一步加强高校对大学生心理危机干预提供对策与建议,选取某民办高校的4558名大学生进行心理危机干预需求问卷调查,回收大学生问卷4463份,有效回收率为97.91%。结果显示,曾经出现过心理危机的本专科生共计777人,心理危机发生率为17.40%,不同人口学特征对心理危机发生率以及寻求心理危机干预方面有不同影响,未出现和出现过心理危机的学生中学业问题为主要危机源。研究显示,超过半数学生愿意寻求心理危机干预,学生获取心理危机干预的相关信息主要来自于心理健康课程和网络。在心理干预服务方面大学生在人员素质、服务队伍和服务效果方面表现出非常高的需求,而在服务内容和服务机构方面表现出了较高的需求。

关键词:大学生;心理危机;干预

一、研究目的及意义

在危机预警与干预方面,李国建^[1]提出,心理危机预警体系应包括预警对象、指标体系、信息收集、信息评估、危机处理等几个组成部分;薛静华等人^[2]梳理大学生心理危机背后的人文脉络,从文化渲染、问题研究、构建动态应对机制三个方面来分析和阐述新形势下大学生心理危机预警与干预的应然性发展方向;在模型构建上,高梦薇^[3]通过构建模型的方式对整个过程进行演示,通过SIR模型,她指出高校大学生遭遇心理危机的过程,心理过程可以划分为4个阶段,当大学生受到突发事件、学业/就业压力、同学矛盾等现实刺激影响,有一定概率从易感群体变为心理危机感染者,进而逐步转向负面情绪免疫者,通过社会支持系统从而转变为正向心理传播者。胡月^[4]采用定量分析从外部危险性、自身脆弱性和暴露性三个方面构建心理危机风险分析模型,从而构建全过程的心理危机干预机制。

对于模型构建,随一定程度可以模拟理论状态下的发展状态,但大学生心理危机发生乃至形成因素错综复杂,我们也无法确认真实案例中的人员是否真的能否按照模型所示而演变发展。大学生心理危机发生有众多的影响因素,部分学者对此开展研究。基于社会支持角度,姚春芬等人^[5]发现大学生心理危机的分布呈“U”型,表明当代大学生对于困境的表达和诉求意愿低,更可能实施相对可控或失控的行为,不同性别、年级、是否独生子女等因素有明显差异;大学生的心理健康水平与其经历

的各类负性生活事件显著相关,生活事件对心理健康水平有显著的正向预测作用;良好的同伴支持可以将一个学生从有轻生想法的处境中拉回来,相反则会导致更危险的冲动行为。在家庭因素角度,张雨萍等^[6]人发现冷淡和对抗的家庭氛围、专制型和放任型的家庭教养方式、拘束和冲突的家庭相处方式是大学生心理危机的重要风险因素。郭敏研究发现^[7]大学生潜在心理危机是由于与家庭有关的主客观因素相互作用影响父母教养方式,进而导致潜在心理危机的形成。

本研究的进行有利于促进大学生全面发展。大学生思想政治教育的目标是培养德智体美全面发展的合格的社会主义建设者和可靠的接班人。所谓人的全面发展,是指“一个人以全面的方式拥有自己的综合本质,即作为一个完整的人”,包括人类需求的满足、能力的提高、人际关系的丰富、人格的发展等,大学生的能力素质、身心素质应是协调全面发展的有机整体。它们是相互联系和相互制约的,没有一个是不可或缺的。否则,这只能是片面的发展。良好的心理素质是大学生全面发展的基础。根据联合国世界卫生组织提出的21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,还包括身体健康、心理健康、良好的社会适应和道德健康。”健康的大学生还应该是身体、心理、社会适应和德律健康的完美结合。因此,了解大学生心理危机干预需求,提升高校对大学生的心理危机干预能力有利于大学生的心理健康,促进他们的全面发展,有助于实现国家人才培养目标。

二、研究方法

根据马克思主义关于人的全面发展、发展心理学、心理危机干预理论等相关内容,编制《大学生心理危机干预认知与需求》调查问卷,为进行问卷调查,了解当期大学生心理危机及危机干预现状、寻求干预的影响因素以及心理危机干预需求提供依据。

《大学生心理危机干预认知与需求调查问卷》共分为三个部分,第一部分为被调查者的一般人口基本信息情况,包括并不限于年龄、年级、专业、是否独生子、家庭收入、家庭结构等。

三、研究成果

本研究主要通过数据分析来描述不同人口学特征下的大学生心理危机及危机干预情况和寻求意愿、影响大学生寻求心理危机干预的因素以及对大学生心理危机干预的相关需求。

1. 大学生心理危机发生与寻求干预状况分析

本研究对大学生心理危机的发生状况进行简单统计分析,在调查的所有样本中,曾经出现过心理危机的本专科生共计777人,心理危机发生率为17.40%(777/4463)。

根据调查结果可以看出,在所有的调查对象中,女生与男生心理危机发生率分别17.5%和17.3%,在性别上没有显著差异;在不同年级,有显著差异,大二年级明显高于其他年级;在专业类别上有显著差异,文科明显较高;情感状况中,已婚学生远高于未婚学生,在家庭所在地方面,城镇明显高于农村,存在显著差异;重组家庭与单亲家庭学生发生率高于核心家庭学生;独生子女与非独生子女之间有显著差异,独生子女高于非独生子女;在不同家庭经济状况上差异不显著;在父母最高文化程度上差异不显著;在父母养育方式方面,差异非常显著,控制型教育明显高于其他三种类型的教育方式。

在对不同人口学特征本科生心理危机发生状况统计分析的基础上,对学生是否寻求过心理危机干预的情况进行简单统计分析。

在寻求心理危机干预方面,除了父母养育方式方面没有明显差异意外,其他几个人口学数据均存在差异,其中个人情感状况,家庭年收入方面,差异显著。各类人群寻求心理危机干预率均超过50%,寻求危机干预率处于较高水平,但同时调查中可以看出情感状态为已婚和离异的学生人数较少,家庭经济情“很好”的学生人数较少,因此具备一定的特殊性和偶然性。

在对心理危机的发生和寻求情况进行统计分析后,

对影响学生出现心理危机的原因即心理危机源进行加权平均排名。可见未出现过心理危机的学生中学业问题、择业就业、人际交往、家庭问题和健康问题均是大学生产生心理危机的重要原因。排名由高到低排列为学业问题、择业就业、人际交往、恋爱情感、家庭问题和健康问题。可见学业方面的问题是引发该部分大学生出现心理危机最主要的因素,而人际关系方面的问题则相对来说不是引发学生出现心理危机最为关键的因素。

学生各个危机源的均值都在0.5左右,均值得分由高到低为人际交往、择业就业、恋爱情感、家庭方面、学业问题、家庭问题、健康问题。可见人际交往问题是引发该部分大学生出现心理危机最主要的因素,但是人际关系方面的问题相对来说不是未出现过心理危机学生引发危机最为关键的因素。

2. 大学生心理危机干预意愿分析

有超过一半的学生对寻求心理危机干预抱有积极的态度,愿意寻求心理危机干预,但同时也能看出还有接近一半的学生对寻求心理危机干预还保持着犹豫踌躇的心态。问卷调查数据显示,曾经出现过心理危机且寻求过心理危机干预的学生对寻求心理危机干预的意愿较高,而未出现过心理危机但未曾寻求过危机干预的学生对寻求心理危机干预的意愿最低。这在一定程度上可以看出寻求过心理危机干预的学生认为心理危机干预具有一定的效果,能够解决自己的心理危机,而未曾寻求过心理危机干预的学生对心理危机干预依然存在消极的态度。

3. 大学生心理危机干预需求影响因素分析

在上述对大学生心理危机干预需求意愿的分析的基础上,本调查对曾出现过心理危机但是未寻求干预大学生心理危机干预需求影响因素进行分析。其中,当时没有认识到自己出现了心理危机得分最高,由此可见,对于心理危机的科普和宣传还需要进一步加强。

4. 大学生心理危机干预需求分析

通过对问卷第三部分的调查数据分析可知,心理危机干预方面的服务需求大体分为服务内容、服务队伍、服务机构、人员素质与服务效果五个部分,0.5分为理论中值,从描述性统计结果来看均值基本超过0.5分,总体需求比较强烈。统计结果显示大学生在人员素质、服务队伍和服务效果方面表现出非常高的需求,均值都超过了0.6分,而在服务内容和服务机构方面表现出了较高的需求。

四、主要成效及经验

在大学生心理危机预防体系的完善中,我们取得了

一系列重要的成效和经验:

首先,通过加强心理危机预防意识的宣传和教
育,学生对心理危机的认识和了解得到了提升,意识到心理危机的存在及时寻求帮助,从而有效预防和化解了心理危机的发生。其次,我们通过多渠道、多形式的宣传科普活动,丰富了信息渠道,使得学生更容易接触到正确的心理危机预防和干预知识,增强了他们寻求心理危机干预的意愿和能力。此外,加强了心理危机干预机构和人员队伍建设,建立了组织有力、运转高效的机构体系,提高了专业人员的素质和培训水平,使得学校能够及时、有效地应对各类心理危机事件。最后,通过提高心理危机干预的针对性和加强协作机制,我们成功地解决了学生面临的各种心理问题,增强了学校与家庭、社会的沟通与合作,为学生提供了更加全面和有效的心理健康服务。

总的来说,本研究的工作取得了显著成效,为大学生心理健康保驾护航,为构建和谐校园环境做出了积极贡献。在未来的工作中,我们将继续不断改进完善,为学生提供更加全面、优质的心理健康服务。

五、研究存在的问题及下一步改进方案

1. 项目存在的问题

(1) 大学生心理危机具有隐匿性,增加了危机防范工作的难度较大。

人的心理状态是不断变化的,隐藏的心理问题在一定的环境或是刺激下才可能诱发。近年来,随着高校心理健康教育工作的重视和投入,学生明显的异常行为能够被尽早发现,并及时给予干预,但并不明显的异常行为却很难被发现,更容易导致危机发生。

(2) 运用的方式和手段过于传统,影响心理危机的识别和有效性。

应对大学生心理危机,事前的防范比事后的处理更为重要,如果早期对学生行为表现、心理情况进行识别和判断,就能够及时介入干预,有效化解危机发生。

(3) 数据应用不够,心理危机防范指标缺少广泛性和准确性。

与大学生相关的数据信息虽然多且零散,看似毫无关联、碎片化,但能够反映学生个人喜好、消费水平、学习生活状态及思想观念等,是心理危机防范指标的重要参考,校园里的数据,包括一卡通消费数据、健康跑数据、学业数据、家庭经济情况数据、上课出勤情况数

据等。

(4) 理论结合实际能力不强,相关理论在实践过程中的支撑力度不够。

理论是课题研究的基础和基石,在研究展开之前,必要的理论知识梳理能够指导下来的研究方向、研究途径和研究方法。没有科学的理论指导,会导致调查研究缺少科学性和针对性。

2. 项目改进方案

从表面上看,大学生心理危机呈现出明显的个体性和分散性,但是本质上它具有很强的隐匿性和爆发性,因此学校和相关部门就需要建立起一套完备的大学生心理干预长效机制。同时需要来自学校、家庭和社会方面有组织地、系统性地配合和支持。

大学生心理干预是一件技术性非常强的工作,目前国际上对于突发性事件的心理危机干预模型有很多,比较有代表性的有:阶段划分性模型、平衡模式、认知模式和心理转变模式以及特殊针对性模型。每一种心理危机干预模式均有其优劣。

参考文献

- [1] 李国建. 试论大学生心理危机预警机制的构建[J]. 中国高等医学教育, 2010(5): 10-11
- [2] 薛静华, 张立鹏. 浅析新形势下大学生心理危机预警与干预的人文脉络[J]. 科教文汇(下旬刊), 2021(30): 173-175. DOI: 10.16871/j.cnki.kjwhc.2021.10.055.
- [3] 高梦薇. 高校大学生心理危机演变模型与预防干预研究[J]. 心理月刊, 2023, 18(11): 106-109. DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2023.11.028.
- [4] 胡月. 大学生心理危机预警模型构建和危机干预研究——以中国民航大学电子信息与自动化学院2016级本科生为例[J]. 知识窗(教师版), 2022(11): 24-26.
- [5] 姚春芬, 屠嘉俊, 童林泉等. 大学生心理危机发生的影响因素分析——基于社会支持的视角[J]. 嘉兴学院学报, 2023, 35(03): 137-144.
- [6] 张雨萍, 王越, 赵蓝希等. 重大公共卫生事件下大学生心理危机家庭因素的影响研究[J]. 南京医科大学学报(社会科学版), 2023, 23(02): 112-118.
- [7] 郭敏. 家庭因素对大学生潜在心理危机形成的影响研究[D]. 内蒙古农业大学, 2021. DOI: 10.27229/d.cnki.gnmnu.2021.000595.