

高职院校学生心理危机成因及干预研究

董丹辉 周虹

(无锡科技职业学院文化旅游学院, 江苏 无锡 214028)

【摘要】身处快速变革的时代,高职院校学生频发各种心理问题甚至心理危机。学生心理危机不仅影响到本人身心健康,还对校园平安造成隐患,已是一个不可忽视的社会问题。文章通过探索高职学生心理危机成因,提出构建心理危机联动干预机制策略,以期有效提高学生心理健康水平,减少学生心理危机事件的发生。

【关键词】高职院校; 学生心理危机; 干预研究

经济的高速发展,生活节奏的加快和竞争的加剧,使得人们心理健康问题越来越多。而高职学生又处于人生重要的转折期,他们大多数第一次远离家人,在陌生环境中独立生活,面临着自我认识、人际关系、就业择业等现实问题。这些都有可能引发学生的心理压力。不少同学自己又无法快速合理地应对接踵而至的各种问题,便陷于心理危机当中久久不能恢复。这些心理问题如果没有得到及时干预并有效处理,不但会影响学生的学习生活,还会引发学生的心理疾病,从而对学生成长、校园安全、社会和谐带来不利影响。因此,深入探究高职学生心理危机事件的成因,积极探索、寻求有效的心理危机联动干预机制,能减少危机事件发生,具有重要的现实意义。

一、定义及概念

(一) 危机及心理危机概念

危机指的是有决定性或至关紧要的阶段或事实。心理危机这个概念由美国心理学家 Caplan 在 1964 年首次提出,他认为当个体在面临困境时,自身所具备的解决问题能力和支持系统已经不足以应对当前的困境,也就是说所面临的问题已经超出了个人能力而产生的暂时性心理困扰。Lazarus R. S. 指出,心理危机并不是指所遇到的危机事件本身,而是当事人经历了危机事件后的情绪反应状态。

以美国心理学教授 Kristi Kanel 为代表的主流观点认为心理危机一般包含以下三个部分:首先是要在当事人身上有危机事件的产生,其次是当事人对危机事件的具体感受及反应,最后是当事人无力应对或应对失败后,一系列心理、行为和情绪情感方面受到的影响。

(二) 高职院校学生心理危机概念

高职院校学生心理危机,首先是指高职院校学生这个群体,他们在学习、成长过程中会经常遇到无法应对的问题,由于自我调节解决问题能力有限,

使得无法合理处理危机事件,心理处于失衡状态,甚至情绪行为产生异常。而心理危机干预则可以帮助他们解决所面临的困境,恢复心理平衡。所以,及时而有效的心理危机干预能让当事人顺利走出危机事件,恢复心理平衡,避免长时间陷入心理危机中,减少自伤或伤及他人行为的发生。能够顺利应对心理危机,度过困境的学生还能将学习到的经验,来帮助自己将来更好地应对可能出现的其他危机。高职阶段是学生一生中学习能力的高峰期,心理危机被及时干预度过困境后,还能学会使用合理的方式表达自己的所思所想,通过自己的努力改变自身的不良状态,早日恢复自信、自我掌控能力,提高面对危机事件的应对能力。

二、高职院校学生心理危机的成因分析

高职院校学生心理危机,一般由内外部因素共同作用产生,有本人认知能力、应对能力等内部因素,也有现实刺激、社会支持系统缺失等外部因素。而高职院校学生正处于人生发展特殊时期,社会经验少,支持不足,导致他们在面对突如其来的危机事件时一下子难以调节内心冲突,从而出现心理危机。

(一) 内因

1. 自我认知。高职院校学生心理发展远不如生理发展那般成熟,人格还在完善与发展中,自我意识冲突时有发生,如在理性与感性中摇摆,理想与现实脱节,自我认识不全面,思维价值观有冲突,情绪情感不稳定,对挫折应对能力有限等。以上各种因素决定了高职院校学生对挫折耐受力较低,不能很好地处理所面临的困境,容易产生心理危机。在步入学校时他们也许对未来有美好憧憬,给自己安排了理想的学校生活规划,但一旦发现现实与理想不一致,因客观原因导致理想无法实现,自身又无力改变现状时,很多学生就产生迷茫心理,甚至无法应对。也许对成年人来说遭遇如此困境并不会觉得无法应对甚至没有明显情绪反应,但作为经验不足、能力不足的高职学

生来说就可能会引起强烈的情绪反应。所以部分高职院校学生一旦遇到超出自身解决能力范畴的较大挫折时,就容易产生极端想法,行为容易冲动,出现不顾后果的过激行为。

2. 应对能力。心理学家 Caplan.G 认为当一个人面对困境时,之前应对问题的方法已经不足以解决目前困境,他所面临的问题已经超出了本人应对能力时,就会产生暂时性的心理失调甚至发生心理危机。当然面对同样的问题,拥有不同应对能力的个体反应方式也大不相同。生活中人格特征和行为方式较为成熟稳定的个体,能尽力通过各种努力解决或寻求支持等顺利渡过危机,从而保持自身良好的心理状态。但退缩性人格特点的个体在解决问题时能力不足、应对方式不成熟,就容易产生退避、自责、幻想等心理和行为,情绪情感缺乏稳定性,这样精神紧张焦虑反而不利于解决困境问题,长期在危机中还会引发心理疾病。因此,成熟的应对能力对学生处理危机事件有重要影响,面对冲突,有的学生能良好处理并在处理过程中获得成长,有的学生却无法应对,最终形成心理危机。

(二) 外因

1. 负性事件影响。负性事件是指发生在个体身上令人不愉快的事情,它给人带来消极情绪体验,影响身心健康。如果长期处于悲伤、内疚等负性情绪,还会引起更多的心理障碍或心身疾病。而发生在高职院校学生身上的负性事件,是最终导致心理危机的重要诱因。

这些客观负性事件有社会大环境影响下价值观碰撞、人们生活方式改变等给学生带来的挑战,他们要面临就业环境的变化、激烈的竞争压力、复杂的人际关系,如家庭变化、就业压力等。这个年龄的高职院校学生,本身就是伴随着社会高速变化发展而长大的,所以对社会变化是较为敏感的群体。也有直接影响到学生心理活动的具体事件,如考试挂科、延迟毕业等学业挫折;感情受挫,与同学、老师相处关系不良等小环境作用。还有自身抑郁、焦虑等情绪、情感问题。由于他们心理较为脆弱,遇到压力情绪紧张,正确处理解决问题的能力也不强,所以遇到负性事件,也许在能熟练应对的成人看来并不严重,但对他们来说可能就是难以应对,从而产生心理危机。

2. 社会支持系统影响。社会支持主要为个体提供物质与精神两方面的帮助。当学生出现心理危机事件后,自身能力有限无法应对,如果这时有较好的社会支持系统及时进行介入并干预,就可以影响危机状态的发展。社会支持一般分为客观支持和主观支持,客观支持是可见的或实际的,如直接解决

问题、提供物质援助;主观支持是给个体情感上的支持、尊重、理解等。显而易见,良好的社会支持有利于个体的身心健康,缓解焦虑恢复平静,以更好的状态面对生活,而不好的社会关系会加重损害身心健康,甚至雪上加霜。

目前我们高职学生社会支持系统不够完善,主要表现在以下三个方面:一是社会支持系统不够完善,目前只有学校、家庭等较为单一的支持,整个社会层面系统支持还相当有限,无法跟上当代高职院校学生的需求;其次,部分高职院校心理危机防治教育未及时跟上,对学生群体缺乏有效的预警、有针对性的干预。如心理健康教育课程内容无法灵活解决学生现实困境,心理咨询教师干预技能或人数等无法跟上学生实际需求,导致有困境的学生得不到必要的帮助和指导;三是家庭支持不足,目前大部分学生家长由于缺乏心理健康知识,对学生心理方面问题要么忽视觉得不重要,也没有合理的办法来帮助孩子;要么采用传统教育方式:管理方式不民主、对待子女态度一味严厉、父母亲观点不一、氛围不和谐等,这样的家庭长期对学生心理支持不足,大大增加了普通心理问题向严重心理危机演变的概率,也使心理危机预后更加困难。

三、联动干预机制的探讨及研究

心理危机干预是一项重要而系统的工作,需要多方联动来共同配合完成。从实际一线工作来看,可以探索建立一个由被动变主动、从应急向预防的合作模式,就是纵横交叉工作的联动体系,横向体现为有较为完善、可同步开展工作的预警与预防系统、干预系统、跟踪系统,纵向为三级网络工作成员。以横向系统确定重点防护对象,纵向网络工作人员用专业的工作方式全方位为学生的健康成长保驾护航。

(一) 工作人员的构成

三级网络工作人员的构成主要有:心理健康教育中心专、兼职心理老师为一级网络,主要负责开展学生心理健康普查与测评,建立心理档案,对可能有严重心理问题的学生,有针对性地提前进行心理干预;通过开展专题讲座、海报宣传、团体心理辅导等形式多样的活动,宣传、普及心理保健知识,传授心理调适方法,增强学生自我心理调适的能力;对上报的心理危机事件评估严重程度,选择合适的干预方案来处理;对心理工作成员进行专业培训和督导,不断提高他们从事危机干预工作所必备的专业知识,心理危机干预不仅需要强烈的工作热情和负责的工作态度,更需要过硬的专业素养。

二级网络工作人员的构成有二级学院的辅导员、班主任、任课老师、学生家长亲属等。主要负责平时全面掌握本学院学生的心理发展动态,深入了解

危机背景,及时发现异常,上报并配合心理健康教育中心完成干预、跟踪、反馈工作,培训、管理本学院三级网络成员^[6]。在日常工作中辅导员、班主任管理学生日常生活、学习事务,是最能近距离接触学生的老师,平常也常有谈心谈话,走访宿舍等,与学生接触较多,学生也熟悉容易产生信赖感。对各类学生的基础信息掌握也最为全面,所以当学生出现心理危机时,他们能迅速排查原因,以便应对。任课老师虽然只负责部分课堂教学,但课堂表现包括学习成绩也是心理危机容易呈现结果的方面,所以有参考价值。二级网络成员学生家长、亲属等力量一定不能忽略,家长始终是孩子最依赖亲近的人,家人对学生持续的了解也最容易预见、发现学生特殊情况,学生大多也会第一时间告知家属,寻求帮助。同时,家长也是学生的监护人,当学生发现心理危机时,校方应第一时间跟家长取得联系,沟通达成共识后对学生心理危机进行专业干预。

三级网络工作人员为各班、各宿舍心理联络员,由责任心强、综合素质高的学生担任,需要经过自愿报名、严格培训并考核通过后,负责关注周围同学的日常心理健康状况,如有异常及时反馈,并协助二级网络成员做好心理危机学生的跟踪等工作。同班同学,尤其是室友,在学生日常生活中是接触最多,也是最重要的一个群体,他们之间朝夕相处十分了解。所以当有学生出现心理异常时,身边同学通常都能及时觉察到,他们可以在当事人出现心理危机时提供简单的干预工作,还可以通过他们了解当事人一贯表现及近期变化等。

这三级网络成员在应对学生突发心理危机事件时需要迅速建立联系,及时沟通,相互协作,确保各方能准确掌握讯息,并持续跟进,直至完成该干预工作。

(二) 多方联动干预体系的构建

一是预警与预防系统。首先是对所有学生开展专业心理测评,建立个人心理档案,做到心理问题早发现,早干预,防患于未然。对筛查出有心理困扰的学生进行二次心理甄别、咨询,由心理咨询中心专业老师为主要力量,学校要经常性地对以上人员进行循环专业培训,提高心理危机干预工作的科学性和针对性。

二是干预系统。当学生发生心理危机时,由心理咨询中心专业老师做出甄别后,根据不同情况提出不同工作方向的建议。如需要就医可以由二级学院辅导员、班主任主动联系家长或其他监护人,建议其到校亲自带学生就医。如若学生家长不方便,但是又不能耽误学生及时就医,可以取得家长同意后,依据相关文件签订知情和委托书,明确双方的职责与权利,确保学生第一时间就医。同时,学校也可以积极主

动与地方专业医院建立校医联动机制,依据国家法律法规要求签订合同,畅通学校心理危机转介机制,以此保障第一时间有效干预危机个案,为学生提供转介渠道,充分发挥医院的社会服务功能。

三是跟踪系统。危机干预当时解除后,一定不能觉得高枕无忧,心理危机的产生固然有突发因素,但也少不了平时长期的点滴积累,所以要形成心理问题的筛查、甄别、干预、跟踪一整套完整而闭环的工作机制。继续发挥三级网络工作人员的作用,对重点学生进行持续关注并给予帮助,以确保遇到危机事件时能够迅速反应并着重培养学生自我消化解决问题的能力。

总之,高职院校学生心理危机是学校心理健康教育和安全保卫工作的重要内容,而且它必须在短时间内解决问题,控制事态恶性发展,还不是任何单方面就可以胜任的。所以必须着眼于长远计划,认真总结经验,建立健全学生心理危机联动干预体系。整合各种资源,既要提高学生心理健康水平,培养挫折耐受力,又要做到预防和干预相结合,形成良性的发展机制,这才能达到既治标,又治本的效果,为学生的长久心理健康发展提供服务。

参考文献:

- [1] 柴蕾. 高职院校辅导员对学生心理危机干预工作研究[J]. 现代商贸工业, 2023, 44 (21): 125-127.
- [2] 李世荣, 李倩. 高职院校学生就业心理危机干预机制建设探索[J]. 山西财政税务专科学校学报, 2023, 25 (03): 78-80.
- [3] 陈柯安. 高职院校学生心理危机干预体系的构建[J]. 科教文汇, 2023, (01): 175-178.
- [4] 丁璐. 新时代高职院校学生心理危机干预问题与对策研究[J]. 教育信息化论坛, 2022, (09): 96-98.
- [5] 展玉霞. 浅析高职院校学生心理危机的预防与干预[J]. 新课程研究, 2022, (06): 50-52.
- [6] 慕祎. 高职院校学生突发事件心理危机干预研究——以榆林职业技术学院为例[J]. 现代职业教育, 2021, (14): 54-55.

基金项目: 江苏高校哲学社会科学研究一般项目(思想政治工作专题)“高职院校学生心理危机干预的联动机制探析”(2021SJB0434)

作者简介:

董丹辉(1983-),女,江苏无锡人,副教授,硕士,研究方向:思想政治教育、心理健康教育。