

返校国际学生心理健康研究

翟鑫怡 张曦 陈娇

(海南医科大学, 海南 海口 571199)

【摘要】经济全球化推动了高等教育全球化的发展, 中国在各个方面取得的斐然成绩, 吸引了大批国际学生来华学习。返校国际学生面临来自不同方面的心理压力, 极易产生心理问题, 国际学生心理健康工作愈加重要。因此, 需要对国际学生进行评估与识别, 通过采取线下与线上相结合的方式, 联合家庭与学校, 获取社区支持, 发挥同伴互助的作用, 维护其心理健康建设, 从而推动高校心理服务系统的发展, 助力国际学生学习与成长。

【关键词】国际学生; 心理健康; 高校心理服务

在全球化的时代背景下, 国际学生群体不断壮大。他们离开家乡, 置身陌生的环境展开求学之行, 面临着繁多的挑战和诸多压力, 心理危机事件时有发生。因此, 针对国际学生心理危机干预展开深入探究具有重要的现实意义。本论文旨在探讨国际学生心理危机的特点、成因以及行之有效的干预策略, 为保障国际学生的心理健康提供理论支持和实践指导。通过对相关文献的系统梳理以及实际案例的全面分析, 期望能够引起学界和社会对国际学生心理危机问题的更多关注, 携手为构建和谐、健康的国际教育环境贡献一份智慧与力量。

一、研究背景

近年来, 我国经济文化等实力的飞速提升, 吸引了大量国际学生来华学习, 国际学生的数量逐年增多, 然而返校国际学生面临着来自自身、家庭、社会等多方面的压力, 极易引发高校国际学生心理危机问题。各大高校响应国家号召, 努力做好国际学生的教育与管理。但由于受文化冲突、管理方式、教育理念等诸多因素的影响, 越来越多国际学生趋于产生极端心理。心理危机事件不仅对国际学生本人造成影响, 还会给学生的家庭、学校乃至社会带来冲击。目前, 我国关于心理危机预防与干预机制方面研究相对较少, 暂未形成系统的干预体系, 防范意识较为薄弱, 对危机干预的认识也不足。目前很多高校虽已建立心理危机干预机制, 但其主要对象仅仅以“现阶段所存在问题人群”为主, 在对问题认识的普遍性与对危机的预防意识上普遍存在不足, 宣传的不够加上工作理念相对落后, 使其无法发挥出更深入的指导作用。因此建立与完善返校国际学生心理危机干预体制显得至关重要。

二、研究目的

(一) 国内研究现状

近年来, 随着新时代对高校心理育人的新要求, 我国进一步加强对高校学生心理健康教育的重视, 教育部颁发了《教育部办公厅关于加强学生心理健康

管理工作的通知》(教思政厅函[2021]10号) 其中重点强调“要进一步加强源头管理, 全方位地提升学生心理健康素养, 同时也要加强过程管理, 提升及早发现的能力和日常咨询辅导水平; 进一步加强结果管理, 提高对于心理危机事件干预处置能力”, 随着我国高校心理干预体系的重视与研究的进一步发展, 我国高校心理危机干预体系取得不错成绩, 但仍需要进一步完善。

1. 干预后长效机制需进一步健全

高校心理危机干预工作, 乃是高校育德、育心、育人的关键工作, 其中重要的是能够使危机干预的有效性变得更为全面且得以贯彻落实。目前, 高校应更加注重如何建立更加专业的心理危机案例的干预管理团队, 以及更加健全的危机干预后成效评估和跟踪反馈机制。

2. 增强对危机干预对象自身因素的重视

王建国提出“危机干预是一种短期的帮助过程, 它的目的是随时对那些经历个人危机, 处于困境或遭受挫折和将要发生危险的人提供支持和帮助, 使之恢复心理平衡”。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中要求“要以学生为主体, 使学生更加积极主动地参与心理健康教育相关工作, 培养自主维护心理健康的意识和能力”。然而, 现有的较多研究成果大多从高校管理的角度进行, 例如高校管理队伍的构建、管理方式的探索等, 应当更多地增强对危机干预对象自身的重视。

(二) 研究意义及目标

国际学生不仅是跨国文化背景下传播文化的接受者, 同时也是异国文化的交流者。国与国之间的竞争与交流, 不仅仅是存在于经济, 政治和科技领域, 文化也逐渐成为评估衡量一个国家综合国力的关键因素。国际教育作为文化软实力的重要手段, 心理危机干预研究能为教育提供更好的保障。同时, 基于异国之间的文化差异, 产生心理危机的概率会更高, 而心理危机的干预能够有效降低危机发生的概率以及严重

程度。因此,危机干预体系的建立与完善不仅对维护高校国际学生心理健康意义重大,对高校国际学生的培养、教育乃至更好地展现我国文化软实力都具有重要意义。

朱美燕提出“心理危机干预的目标不仅仅是简单地帮助危机干预的个体能够顺利地度过心理危机和维护学生的身心健康,而是要更加关注学生的人格发展和完善、帮助他们生命价值的找寻和其人生意义追寻”,“心理危机干预是一个塑造人、发展人、完善人、创造人和生成人的过程。通过心理援助,从而实现当事人心理自助,才是危机干预的最终目标,同时也是研究的最终目标。让学生正确认识心理健康的重要性,协助学生树立正确的人生观和价值观,尽早走出心理误区,更好地投入到今后的学习和生活当中去。

三、研究方法

(一) 研究对象

本次的研究对象为我校国际教育学院学生,来自2017级2人,2019级4人,2020级28人,2021级15人,2022级57人,2023级45人,未填写年级者1人。

(二) 研究工具及分析

本次调查主要采用问卷调查的方式,在前期文献研究的基础上,针对所研究对象制定调查问卷。课题组先将设计好的问卷在提前成立的调查辅助小组中进行试运行,经过修改且确认试运行无歧义后,将最终调查问卷以纸质问卷形式发放。为保证质量,每一位调查对象只能答题一次。本次调查发放152份,共回收152份有效问卷。通过调查分析显示:

1. 在生活方面,其中95名学生会因为异国读书与父母分离而感到焦虑,约占50%,其中56名学生因分离焦虑而影响学习与生活,约占36.84%。87名学生因语言障碍及交通工具而感到焦虑,约占57.24%。有70名学生因存在语言不通,文化差异文化冲突感到困扰,约占46.05%。有119名学生能够安排好自己的时间,且能保持良好的生活习惯早睡早起,约占78.29%。

2. 在学习方面,49名学生疫情过后学习积极性不如从前,约占32.24%,43名同学认为自己的学习与工作处于不确定性中。76名学生因考试不通过而焦虑,占比50%。

3. 在自我认知及心理问题处理方面,有45名学生无法正视大家的批评,约占11.18%,有53名学生具有过分抵触与他人交流的心理,约占34.87%。有134位学生都能调节好自己的情绪,约占88.16%,17位学生不能,约占11.18%。如果存在心理问题,109位学生愿意接受心理健康指导,约占71.71%。43名学生不愿意接受指导,约占28.29%。127名学生在发现身体或者心里不适后愿意寻求帮助,约占83.55%。有26名学生甚至不愿意放弃影响自己心理健康的行为,约占17.11%。有114名学生认为,自己具有足够的社交支撑他们评价一件事或者人,约占75%。有126名学生认为自己足够坚定地提升自己,约占82.89%。

数据统计和调查研究表明,国际学生存在的心理危机问题主要是分离焦虑,语言障碍以及饮食文化差异对其产生的影响较大。约40%国际学生存在心理方面问题,涉及了学校、社会、家庭等多个方面。由于所调查的国际学生的心理发展暂未成熟,正处于向成熟阶段过渡的时期,因此即使是一个细微的问题,如果不能及时地进行干预与化解,都有可能引发严重的心理危机。因此学生心理危机具有易发性;个体差异处理问题的方式、看待问题的角度,以及出现问题时承受压力和解决问题的能力,均存在差异。因此大学生心理危机干预同时具有潜在性与差异性。据调查研究结果可知,仅仅是学校方面的干预是不足以全方位高效进行干预的,应从根源出发,了解学生真正所需。此外,外部环境的影响客观上无法做出很大改变,在校园归属感方面,国际学生大部分都较为欠缺,因此良好的情绪价值能够为国际留学生心理健康提供重要保障。

四、研究干预措施

心理危机干预,也简称为危机干预。近几十年来心理危机干预研究在西方学术领域成果颇丰,已成为一种能够在简单的心理治疗基础上进一步发展起来的特殊心理技术。如对正在实施自杀行为的人进行紧急干预,激发他们的潜能,帮助其恢复到正常的心理健康平衡状态。简而言之,就是为正处于心理危机中的人提供紧急帮助,使其恢复心理平衡。

基于现阶段存在的危机干预模式,结合贝尔金(Belkin)等人总结出的三种危机干预模式,平衡模式、认知模式和心理社会转变模式,李冉大胆地将其进行重新进行划分并归纳出了三种干预模式,即预防型危机干预模式、咨询型危机干预模式和应急型危机干预模式。根据调查研究现有情况及国际学生心理危机特点,疫情后返校国际学生心理危机干预主要聚焦于以下几个方面:

(一) 识别与评估

在国际学生返校前后,高校首先需建立有效的心理筛查和评估体系,可以选择采用目前高校中采用较多的心理普查量表:大学生人格量表(UPI),SCL-90症状自评量表,卡特尔十六种人格测验(16PF)进行普查。其次,通过定期排查的方式对其进行身心健康危机的预防性排查,参考以下几个方面:学习、人际关系、精神状况、生活环境等,识别出可能遭受心理困扰的学生,特别是那些经历了时差颠倒、文化适应困难以及其他因素影响的学生。同时参考家庭状况,自身生活状况以及心理评定,进行全方位、系统性分析,做好识别与评估工作。

(二) 线上线下相结合的心理支持服务

由于不同学生接受服务的方式和效果各异。应当提供多元化的心理咨询服务,涵盖面对面咨询和远程在线咨询,以契合国际学生在不同时区、不同文化和语言背景以及自身接受方式的需求。通过面对面咨询的方式,

能够更加直观有温度地发现问题与传递温暖,以维持干预对象的心理平衡。通过在线咨询方式能更好地满足国际学生因距离、时间、语言方面的差异,而产生交流困难的需求,同时也能够为面对面交流困难的干预对象提供更加放松、舒适的心理服务模式。

线上与线下相结合的方式,具体可通过新媒体与线下辅导员及其他实施专业心理危机干预的工作人员保持紧密联系。可以开通医校互通App,采取医校合作模式。利用网络更加灵敏、准确地发现国际学生所存在的心理危机并进行干预。与此同时,可以开展心理健康讲座、工作坊和训练课程,帮助国际学生了解并应对可能出现的心理问题,如焦虑、抑郁、孤独感等,加强其自身的认知,并且能够针对自身的问题进行求助与咨询,做好心理支持服务工作以及人文关怀。

(三) 危机干预与善后

构建快速响应的心理危机干预机制,确保当国际学生出现轻微的心理危机时能够及时得到专业援助。首先确定存在心理危机的对象,结合国际学生的具体特性和需求,拟定具有针对性的心理干预计划,例如与辅导员及与其关系密切的朋辈进行联系,共同探讨出一个更适合当前干预对象的方案,比如在保证安全的情况下外出散心等活动。

对于突发严重的心理危机事件,例如:学生坠楼,人员伤亡等事件。其干预的最佳时间是在24—72小时内。当紧急心理危机事件发生之后,首先最先得到消息的单位或者是个人应尽快地通知院系学生工作办公室,并且积极向危机干预办公室汇报情况,必要时紧急拨打110报警和120求助。危机干预工作领导小组应即刻通知相关部门抵达现场进行人员疏散、协助警方调查等工作。与此同时,应把控好媒体信息的发布与传播,以学校官方发布的报道为统一口径。对于危机事件信息的把控必须严格,务必以事实为依据。

(四) 社区支持与同伴互助

由于国际学生心理危机的产生往往受多种因素影响。如经济状况、人际关系、生活状态、学业期望方面等,因此应当营造有助于国际学生建立社交网络和支持系统的环境,比如组织文化交流活动、设立国际学生互助小组等。鼓励朋辈辅导,借助同龄人之间的相互理解和支持来减轻心理压力。

(五) 强化家校合作

保持与国际学生家长的有效沟通,积极向学生家长告知学校的干预措施,并阐述原因和目的。通过家长更加全面地了解不同状态下的学生状况,更加全面地分析问题。同时积极鼓励家长,即使不在身边也要尽可能多渠道,在家庭层面提供支持,为学生提供温暖保持心理平衡。同时也要向家长传递科学的心理健康知识,帮助他们理解和协助孩子度过这一特殊时期的挑战。

五、结论

综上所述,高校返校国际学生心理危机干预是一

个系统工程,涵盖了预防、识别、干预、恢复和持续关怀等多个环节,旨在维护国际学生的心理健康,帮助他们顺利过渡到正常的校园生活。

参考文献:

- [1]陈红梅.大学生心理危机预防与干预措施探析——以大学生心理危机干预个案为例[J].科技视界,2017(05):185+126.
- [2]吴亚子.近年我国大学生心理危机干预研究的进展及存在问题[J].教育评论,2015,(07):98-101.
- [3]王建国.大学生心理危机干预的理论探源和策略研究[J].西南大学学报(社会科学版),2007(03):88-91.
- [4]朱美燕.实然与应然:大学生心理危机干预的人文关怀[J].中国青年研究,2013,(04):79-83.
- [5]李冉.高校学生心理危机干预研究[J].聊城大学学报(社会科学版),2012,(02):92-95.
- [6]董军强.大学生心理危机干预对策初探[J].怀化学院学报,2007(08):133-134.
- [7]Gilliland BE,James RK.危机干预策略 [M].南京: 河海大学,2005.
- [8]李冉.高校学生心理危机干预研究[J].聊城大学学报(社会科学版),2012,(02):92-95.
- [9]曾诗健.建立“医校合作”手机APP,提高大学生心理危机干预的有效性[J].太原城市职业技术学院学报,2016,(12):64-65.
- [10]赵瑞君,马喜亭.大学生心理辅导理论与务实[M].北京:中国言实出版社,2007:284.
- [11]曾清清.朋辈心理辅导在大学生心理危机干预中的效用研究[J].就业与保障,2021(03):142-143.

基金项目: 1.2023年海南医学院省级大学生创新创业训练计划项目,项目编号(S202311810031);海南省社科联重点项目“自由贸易港背景下海南国际医学人才培养模式研究”(HNSK(ZC)22-142),2022.6--2025.7; 2.海南医学院校级教育科研项目《红色卫生文化视域下国际医学生讲好中国故事研究与实践》,课题编号:HYB202338,2023.07.01-2025.07.31; 3.海南省教育厅2024年教育教学改革研究项目《红色卫生文化视域下国际医学研究生讲好中国故事研究与实践》,课题编号:Hnjg2024-69,2024.01-2026.12。

作者简介:

翟鑫怡(2002—),女,河南焦作人,海南医科大学国际护理学院研究方向:国际护理学;

张曦(2004—),女,贵州遵义人,海南医科大学临床学院,本科,研究方向:临床医学;

*通讯作者:陈娇(1986—),女,海南乐东人,博士,海南医科大学国际教育学院,研究方向:国际中文教育、跨文化交际与思想政治教育。