

大学生心理问题早期发现和科学干预机制的现状分析

魏思美 任增辉*

(广东技术师范大学, 广东 广州 510665)

摘要: 伴随我国经济蓬勃发展, 国家对素质教育的重视程度越来越高。党的十八大以来, 党中央高度重视学生心理健康工作, 大学生心理健康教育工作是高校贯彻落实立德树人根本任务的重要内容。识别大学生早期心理问题, 是危机干预的前置工作, 可以有效预防心理危机事件的发生概率。大学生早期的科学心理干预机制以成为当前高校教育领域亟需解决的重要议题。

关键词: 大学生心理健康; 心理问题早期识别; 心理干预

我国心理健康教育工作历经了三十多年的发展, 从国家层面出台了一系列的政策性指导文件, 其中关于大学生心理健康教育相关文件陆续出台。2018年, 教育部印发了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》; 2023年, 教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》。从文件和政策中不难看出, 国家及相关部委, 各高校以及全社会都越来越关注和重视大学生心理健康问题。2020版《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》中数据表明大学生中18.5%有抑郁倾向, 4.2%有抑郁高风险倾向; 8.4%有焦虑倾向, 睡眠不足的问题在大学生中比较突出。如何有效地对大学生心理问题进行早期发现和科学干预, 避免其发展为严重心理疾病, 促进学生身心健康成长, 是我们亟待解决的问题。“00后”已成为大学校园的主力军, 他们带有新的时代特征, 该项目可以根据时代与社会环境变化, 为当代大学生心理问题早期发现提供有效识别手段, 提供科学、有效的预防和干预措施, 有助于改善大学生心理健康状况, 减少及避免危机事件的发生, 有助于建设更健康的校园环境。随着我国心理健康工作的不断发展, 大学生心理问题早期发现路径和科学干预机制也在不断改进。许多研究者开始从不同的角度对这一主题进行深入研究和探讨。

一、大学生早期心理问题的筛查

研究者通过临床和科学研究的方式, 对大学生心理健康筛查工具与早期心理问题识别手段进行深入研究。我国高校把心理测评作为了解学生心理健康状况以及筛查有心理问题学生的重要工具, 心理测量表的科学性和信效度尤为重要。对于心理健康的测量, 现有的大部分量表更注重个体行为, 感知情况。Derogatis(1975)编制了SCL-90测量表(The Symptom Check list-90), 问卷中包含躯体化, 敌对, 偏执, 强迫等9个因子, 问卷中每题设有5个评级, 从1“没有”到5“严重”, 随着分数的递增, 个体症状趋向严重, 该量表1984年编译后引入我国大陆地区使用, 目前广泛用于高校及医院的心理健康问题筛查工作中, 也是我校针对大学新生及大三学生心理问题筛查的重要工具。SCL-90具有良好的校标关联效度, 其量表总分较好的反应个体的心理健康问题, 但较难区分大学生心理问题的不同维度。方晓义等编写的《中国大学生心理健康筛查量表》也是中国大陆高校学生心理健康大规模筛查的主流工具, 但结果解释上存在薄弱。该量表共96题, 包含22个维度, 3级筛查, 每个维度包含4—5题。一级筛查针对严重心理问题, 包括幻觉妄想及自杀意念2个维度; 二级筛查针对一般心理问题, 包括焦虑、忧郁、偏执、敏感、自卑, 社交恐惧、依赖、躯体化、敌对攻击、冲动、强迫、网络成因、进食问

题、睡眠困扰、自伤行为共15个维度; 三级筛查针对的是发展性困扰, 包含学校适应、人际交往、学业压力、就业压力、恋爱问题共五个维度。2022年易晓明等人对该量表进行了选项等级和部分题目的修改, 优化后18个维度的内部一致性信度略有提升。不同国家, 地区采用的量表有所不同, 日本高校广泛采用大学生人格问卷(University Personality Inventory, UPI)进行新生身心健康调查, 1991年由清华大学编译引入我国, 但该量表基于经验而非标准化策略, 无相关可信性指标。

二、大学生心理健康问题的重要影响因素

大量实证研究证明, 心理测量工具有助于大学生心理健康状况大规模筛查, 但心理状态则是一个动态过程, 是不断调整和完善的过程, 同理, 大学生心理状态是否异常也在不断变化和发展。量表具有时间局限性, 随着环境, 人际关系, 突发事件等因素影响而变化。因而研究者陆续针对大学生心理问题早期发现的途径和心理问题成因进行研究, 郭芳等(2021)分析并通过扎根理论验证影响大学生情绪因素的4个主要类别, 分别是群体认同, 情绪动力, 压力应对, 技术成瘾。而白美玲等(2023)研究发现, 大学生的心理问题和个人经济情况、学业压力、恋爱状态和人际关系等多种因素有着紧密的关系。根据我校连续3年的大一、大三学生心理健康普查的相关数据归纳总结以下常见的大学生心理健康问题的影响因素:

1. 学业压力: 大学生面临的学业压力是影响心理健康的一个重要因素。大学学习模式的转变会让一部分学生在大学生活初期较难适应, 专业内容吃不透, 缺少自控力, 时间安排没有科学规划, 临近毕业才意识到成绩的重要性等都构成了学业压力。

2. 自我认知问题: 大学期间, 青年人常常会经历自我认知的转变和碰撞, 天南地北的同学带着不同的文化冲击, 都对集体生活产生影响。如果处理不善, 会导致自我价值感的降低, 影响心理健康。

3. 社会支持: 良好的社会支持是我们评判学生心理状态的重要维度, 包括学生的家庭关系, 亲密关系, 朋友关系, 良好的人际关系可以让学生面临压力, 现实等问题的时候有交流和沟通的渠道。社会支持匮乏会导致自身压力难以排解, 越来越大, 长此以往导致心理产生不健康现象。

4. 就业压力: 根据中国大学生就业报告发现, 随着学历普及, 当前高学历学生就业率在百分之九十左右, 平均薪资在4500元/每月。对于大学生当前的就业环境及现状, 找到心仪的岗位较困难, 同龄竞争压力大, 对未来的不确定性导致学生会存在焦虑, 迷茫和困惑的轻度, 成为影响心理健康的重要因素。

三、大学生早期心理问题的科学干预机制

截止到2023年10月,知网上关于“大学生心理问题干预”主题研究400余篇,研究者们对大学生的心理干预机制进行研究,尝试找出应对大学生心理问题的有效方法。李坎帅指出,在2012年以前,主要采用课堂教学和体育锻炼相结合、团体辅导和个别辅导相结合,以及书本与网络知识阅读治疗相结合的方式来提升大学生心理素质、降低应激反应概率。近年来,高校通过教育教学、实践活动、咨询服务和预防干预“四位一体”的心理健康教育工作机制,形成良好的发展态势,但在针对高校学生心理健康教育中还存在一些短板和薄弱环节,也面临发展不平衡不充分的问题。刘衡(2023)则试图通过心理健康教育,咨询服务,“宿舍,班级,学院,学校”四级预警防控体系,家校联动育人机制相结合的方式,对大学生心理问题的早期发现和干预提供了切实可行的方法。传统的心理问题早期发现与干预多依赖于“人”的观察和警觉,赵铭依则认为大数据时代带来了新的心理危机干预模式,建立一种基于大数据的大学生心理预警模型,有效地提高了心理问题的预警精度,利用大数据干预模式对大学生心理问题进行早期预防,为大学生的个性化心理识别与干预提供了新的视角。但随着研究的进展,大数据技术的保密性,隐私性则面临着伦理道德层面的挑战。

四、当前大学生心理问题的普遍科学干预机制

(一)制定完善的心理健康教育体系

各高校应制定出科学完善的心理健康教育体系,专门设立大学生心理健康课程,注重对学生进行心理健康知识的教育和心理素质测评以及心理咨询服务。“四位一体”的心理健康教育工作机制广泛应用与各个高校,高校定期开展宿舍长、心理委员的培训,增加学生心理知识,在周围同学发生心理异常的时候可以建立预警干预。大数据也很好的辅助了高校心理工作的开展,可以捕捉到学生感兴趣的心理话题,各学院开展班会或相关主题教育。

(二)建立有效的心理援助机制

根据国家文件要求,各高校均设立心理中心,心理专职教师按照1:4000配比,为学生提供一对一的心理咨询服务,同时建立心理援助热线,任何需要帮助的学生都可以寻求到专业的心理咨询服务。朋辈咨询可以建立起学生之间的互助机制,鼓励学生间相互支持,形成良好的互助、互学的氛围。

(三)家校合作,形成联动

学校应与家长建立紧密联系,一旦发现学生出现心理问题,及时通知家长,共同寻求解决方案。家庭关系一直是心理健康的影响因素,在以往的工作实践中,各学院不同程度反馈在家校沟通方面存在的实际困难,家长难以理解学生心理问题,存在病耻感等负面情绪,负责学生工作的老师需要提升沟通技巧和应对策略,有效的引导家长与学校的联动。

(四)对突发事件进行疏导和引导

对于易导致学生心理压力的突发事件,学校应主动采取科学的心理疏导机制,并启动必要的危机干预个人或团体辅导,引导学生正确看待和处理,以减轻其心理压力和防止心理问题的发生,预防群体心理危机事件的发生。

(五)时代背景下创新心理健康教育的推广

学校要结合当代大学生特点,定期组织各类体育活动、心理团体辅导活动等,助力大学生缓解压力,保持良好的心理状态。

心理健康教育的推广和普及,不仅仅局限于大学心理健康必修课,线下讲座,根据新时代需求,利用好新媒体宣传阵地,建设微信公众号平台,科普心理知识,内容贴合大学生实际生活情况。加大宣传心理健康咨询部门的功能及便捷的心理咨询预约通道,只有在学生们足够信任的基础上才能寻求帮助,真正发挥机构作用。

五、结语

学者们的研究给我们提供了宝贵的经验和启示,随着国家指导文件的出台,各高校对心理机构的建设越来越重视,并按规定配备专职人员,贯彻落实“立德树人”的教学理念和“教学教育并重”的办学方针。综上所述,新形势下大学生心理健康教育工作的重要性,早期心理问题的识别是工作重点,可以有助于学校尽早开展有效的心理干预,预防,减少危机发生的机率。目前大学生心理问题的干预方式多基于“人”,需要学生群体,各部门教职工及时感知感受,在观察中觉察,在“感知”的意识层面发现问题和心理倾向,并开展。同时,更说明大学生心理问题早期发现和科学干预机制这一主题存在科研空白,还需要进一步的研究探索。借鉴和结合心理学的理论知识、统计学和信息科学的研究工具和方法,建构出具有科学性、系统性和高效性的大学生心理问题早期发现和科学干预机制。

参考文献:

- [1] 范宜波.早期识别在大学生心理危机干预中的作用[J].佳木斯职业学院学报,2019(08):133-135.
- [2] 方晓义,袁晓娇,胡伟等.中国大学生心理健康筛查量表的编制[J].心理与行为研究,2018,16(01):111-118.
- [3] 易晓明,定险峰,薛璟 & 吴欣怡.(2021).《中国大学生心理健康筛查量表》测量结果解释的优化.中国临床心理学杂志(05),962-966.
- [4] 易晓明,定险峰,薛璟 & 吴欣怡.(2022).《中国大学生心理健康筛查量表》选项等级和部分题目的修改.中国临床心理学杂志(06),1371-1375.
- [5] 王建中.(1995).UPI与SCL-90的比较研究.中国心理卫生杂志,(3),117.
- [6] 郭芳,王林,唐慧洁等.基于文本挖掘的大学生情绪结构及关联特征研究[J].工业技术与职业教育,2021,19(01):64-73.
- [7] 白美玲,韩敏,董明纲等.河北省某高校临床医学本科生焦虑抑郁现状调查及其影响因素分析[J].河北北方学院学报(自然科学版),2023,39(12):19-22+25.
- [8] 李坎帅,蒋洪旭,孙树贵.大学生心理健康评估与干预体系研究[J].学理论,2016(6):89-91.
- [9] 刘衡.大学生心理健康问题、成因及对策研究——基于省属某高水平大学调查结果[J].科学咨询(教育科研),2023(07):45-47.
- [10] 赵铭依,甘霖.大数据时代高校心理危机干预伦理探析[J].辽宁工业大学学报(社会科学版),2022,24(04):97-100.
- [11] 白建伟.(2024).家校沟通中家长负面情绪的预防及应对策略.甘肃教育研究(02),52-54.
- [通讯作者]任增辉(1982年6月),男,汉,山东聊城,硕士研究生,研究实习员,研究方向:高校学生心理健康教育,心理咨询技术。