

职校学生心理危机问题的早期预警研究

张奕樱

(漳州理工职业学院, 福建漳州 363000)

摘要: 随着经济社会和科学技术的高速发展, 职校生群体中一些学生的心理健康状况也存在着一些潜在的问题, 从而导致职校学生在不同程度上有着厌学、自卑、心理障碍等现象。同时又因为其年龄小, 不愿意主动向别人寻求沟通, 导致职校生的心理问题隐蔽性强, 不易被人发觉, 无法得到及时有效的解决。因此, 对职校生心理危机进行早期干预至关重要, 但从哪些渠道进行早期干预以及如何进行早期干预亟待解决。

关键词: 职校学生; 心理危机; 早期预警

从心理学的角度来讲, 心理危机主要是指个体在面临重大挫折以及困难时, 在难以进行有效回避的前提下, 缺乏个人应急处理能力和解决策略而形成的一种消极性心理反应。这种心理反应的本质是由于个体的正常生活节奏被扰乱, 导致个体心理平衡被打破引起的消极情绪滋生, 形成的思想、行为混乱。

2019年, 中职学校在校生人数多达1576.47万人, 这是我国教育体系中一个不容忽视的社会群体。他们的年龄集中在15~18岁, 正处在由幼稚变为成熟的过程, 外在环境的多变, 内在心理的懵懂, 导致这一过程带有许多不确定性, 由于这一时期的心理需要有其特殊性, 同时由于中职学生过于激烈或过于冷淡的追求, 往往会偏离原有的轨道, 走向相反的方向, 从而引发普遍存在的心理危机。

心理危机的干预对职业院校的学生有着极为重要的影响, 因此教育部门和各界要对学生的心理危机教育工作形成重视, 并采用科学的方式进行针对性干预, 即采取有效措施, 如心理咨询或治疗技术, 调动个体潜能, 使其在危机爆发前建立或恢复心理平衡。与此同时针对学生的特点建立起心理危机干预体系, 提升职业院校教师的心理危机干预能力, 从根源上提升解决学生心理危机工作的质量, 从而推动学生就业择业能力的发展。

一、职校生的心理危机及根源

(一) 职校生心理危机的表现

通过对职校生可能遇到的心理危机分析, 主要有以下表现:

1. 厌学情绪

大多数职校生对学习都有一定程度的厌烦情绪, 认为学习很痛苦, 即使认真上课学习也学不好。因而就出现上课不认真, 甚至旷课逃课等情况。

2. 自卑挫败感

一些职校生受社会认知的影响, 认为自己就读职校学校, 身份地位较其他普通高中生来得低; 而且在自己家庭、周边环境的评价议论中, 这种自卑挫败感会更为强烈。

3. 性格情绪问题

一些职校生的性格、情绪等往往存在一定的不足或缺陷。一旦遇到无法掌控的事情, 心理波动较大, 情绪也随之变化, 可能会出现极端情况, 性格脱节。

4. 电子网络成瘾

一些职校生的自制能力不足, 面对当今的网络世界, 很容易就沉迷其中, 特别是电子游戏, 更可能成为学生无法戒掉的网瘾。

(二) 职校生心理危机产生的根源

这些职校生心理危机的根源, 主要有以下几个方面:

1. 个体身心发展

很多职业院校的学生的正在成长与发展的重要时期, 但是在这一时期的学生心理发展落后于生理发展, 这种特点决定了大多数的职业学生对客观世界的认识和社会现实之间存在一定的差距, 从而出现了一种失调感。

2. 家庭环境因素

随着经济的发展, 人民的生活质量普遍提升。家庭往往关注的是对职校生的经济支持, 关注更多的是吃、穿、住、用以及学业、身高外形等问题, 而对学生心理上的关爱不够, 特别会忽视了成长转变过程中性格偏内向的学生。

3. 社会环境因素

基于传统的认识, 社会仍存在在校职生就是没有考上高中的差生、落后生的认知偏见, 进而在一些特定的重大的场合中, 给予了非积极的评价和负面的看待。这给职校生心理造成了一定程度的伤害。同时, 由于职校生开始与社会接触, 开始承担社会责任。但迫切需要发展的美好意愿与做不好事情的客观现实, 往往产生巨大冲击, 让职校生产生强烈自我怀疑。

4. 学校环境因素

学校对学生的学业要求, 特别是传统应试教育的考评方式, 往往对学生产生了较大的学业压力。另一方面, 学校虽然开始关注职校生的心理状况, 但更多地存在着初层次的建设, 如建立心理咨询室、配置心理咨询师、安排心理健康教育等, 但对学生的心理评估、预警等建设还不够, 对于早期识别学生心理问题的能力建设不足。

二、职校生心理危机发展的主要阶段

根据心理危机的发展过程, 一般分以下三个阶段:

(一) 潜伏期

正常状态下, 职校生与普通学生之间在学习、生产、生活过重中并没有明显的区别。但其中一些人是易感人群, 对心理危机的敏感度和识别度容易做出反应。这个时期影响面小、危害性弱。

(二) 压力期

职校生在这个时期, 个人应受危机源的影响, 心理开始出现应激反应, 从而造成了负面情绪, 开始焦虑、恐慌、不知所措, 产生了功能障碍乃至某些极端或异常的露骨行为, 例如自杀, 自残等压力反应。这个时期影响面和危害性显著, 必须有效地加以

干预,甚至是强制性的干预,阻止心理危机继续发生。

(三) 恢复和重建时期

这个时期,学生通过寻求或自我建构的帮助,开始调整个人的心理状态,正确认识危机,逐渐恢复正常的认知、情感和行为。经历危机后,学生在心理上变得更加成熟,并获得了成才的经验。

三、心理危机早期干预的途径

心理危机的发生可能会在短时间内危及学生的生命。因此,心理危机的早期识别有助于提高干预的及时性。早期干预识别的途径大体可以有以下几个途径。

(一) 基于测量量表的心理危机早期干预

心理测量量表是学生心理健康分析的重要工具。这些量表工具的使用,能够帮助辨识问题学生,便利心理危机早期干预。从实际应用和经验看,往往使用《学生人格问卷》(University Personality Inventory,简称UPI)和明尼苏达多项人格测验(Minnesota Multiphasic Personality Inventory,简称MMPI)两种量表对学生的心理健康进行调查,从而实现对心理问题的早期发现和早期治疗。

具体而言,MMPI侧重于医疗定义包含疑病、抑郁、癔病、精神病态、男性化-女性化、妄想狂、精神衰弱、精神分裂、轻躁狂、社会内向等10个临床量表,以及疑问量表、说谎量表、诈病量表、校正量表等4个效度量表。

与传统的心理早期干预活动相比,UPI更侧重于对学生进行分析,从学生的个人信息到兴趣爱好以及入学动机等等因素进行分析;然后再次基础上设计针对性的心理调查问卷,包好50个心理项目构成,其中5个为测伪尺度,其余项目为针对性心理测试题目,主要为了测试学生的焦虑心态以及心理状态。最后为附加类型的题目,主要作用在于帮助教师提供针对性的心理干预参考,明确学生的心理咨询要求。

通过把这两个量表的组合应用,可实现不同维度的心理调查数据,这些数据能够从一个侧面较为全面地反映出学生心理健康状况。这些量表同样适应于在校的职校学生,通过量表问卷的使用,职校生的心理健康问题也能得到较为准确和客观的反馈,以便于对职校学生的心理健康和心理危机的早期干预提供参考基础。

(二) 基于游戏角色的心理危机早期干预

由于互联网技术的发展,计算机的普及,使得游戏的形式都和以往有了很多的变化。近年来,多人在线战术竞技游戏(The Multiplayer Online Battle Arena Games,简称MOBA游戏)异军突起,《英雄联盟》《王者荣耀》等游戏深受包括职校生在内的学生群体的喜欢。

在此类游戏中,大多数游戏玩家会通过选择某一个“职业属性”明显的角色进行游戏体验。近年来,研究发现游戏中的角色一定程度上是游戏者的映射。得益于人类与生俱来的情感天赋,我们总是很容易将自己的生理、心理状况“投射”在其他生物甚至物品之上。由玩家所操控的游戏角色是玩家与游戏产生交互的主要媒介,虚拟世界中,它们是玩家的替身与代言。

因此,要对职校生的心理危机进行早期干预,可以借助MOBA游戏载体辅助进行。因为每个游戏角色都有原始的一些“属性”设定,所以可以通过监控职校生的游戏角色的选择,以及不

同时间段的角色转换考察其攻击动机以及攻击倾向,间接地分析职校生的心理状况,并与学生实际生活中的行为表现进行对比,掌握其在现实世界与虚拟世界中的心理冲突程度。从而进行早期的危机预警。

(三) 基于大数据的心理危机早期干预

“互联网+”大时代,每个人的行为动作等都会形成数据信息。要做好职校生的心理危机早期干预预警,可以利用大数据的方式进行。因此,学校可以通过各部门的数据构建一个大数据系统。

从学生入学开始,进行全过程、立体式的信息记录,构建学校大数据系统。心理咨询中心记录学生的量表调查问卷、心理排查情况以及咨询师接诊等。教务管理部门记录学生上课情况、课程选修课、成绩情况。学生管理部门记录完整的学生个人信息及家庭情况,以及学生在校活动,如参加各类比赛以及社会实践等信息。财务部门记录学生助学贷款和学费缴纳等信息。后勤宿管部门记录学生宿舍进出情况以及校园“一卡通”等信息。

网络部门记录学生网络行为情况,如QQ、微信、微博、抖音等网络平台中的数据信息。基于综合大数据,充分挖掘职校生的行为轨迹与心理信息,并建立一定的模型,为危机干预工作提供重要辅助及参考依据,进而实现早发现、早干预、早预防,促使学生心理健康发展。

在大数据的基础上,开展心理危机预警工作要及时创新传统的教育形式,结合学生信息调研活动、家访记录等方式对学生进行针对性的心理健康测评,通过定期心理普查的形式构建学生的心理健康动态档案。在此基础上,科学预测可能会产生心理危机的学生。

其次,学校的教职工人员,以及相关的教育部门要针对性地开展一些心理健康宣传活动和培训活动,提高学生的心理健康水平,提升教师的心理危机识别能力。

最后,学校根据大数据提供的数据基础构建起心理危机预警识别体系,通过完整且科学的心理危机干预系统,有效帮助学生解决心理危机问题,使学生可以在学习和生活中健康稳定发展。

参考文献:

- [1] 李玉芳. 中职学生心理危机干预系统构建的实证研究——基于河北省衡水卫生学校的案例分析[J]. 职业技术教育, 2019, 40(02): 71-75.
- [2] 教育部. 2019年全国教育事业统计公报[N]. 中国教育报, 2020-05-20(03).
- [3] 方芳. 浅析中职生心理健康现状及应对措施[J]. 科学咨询, 2010(04).
- [4] 张浪. 中职生心理危机形成初探[J]. 网友世界·云教育, 2014(23): 63.
- [5] 苏斌原, 张卫. 大学生人格问卷因素结构分析[J]. 中国学校卫生, 2015(06).
- [6] 张建新, 宋维真, 张妙清. 简介新版明尼苏达多相个性调查表(MMPI-2)及其在中国大陆和香港地区的标准化过程[J]. 中国心理卫生杂志, 1999(01).
- [7] 何承潜. MOBA游戏角色设计及传播策略研究[J]. 北京体育大学, 2019.