

大学生心理危机预防干预系统动态化管理的内涵与功能探析

姚丽 董薇

(扬州工业职业技术学院, 江苏扬州 225127)

摘要:大学生心理危机预防与干预工作历来是高校学生工作重中之重的环节,梳理当前高校心理危机预防干预工作的现状,发现存在心理档案不系统、危机预警不及时、沟通网络不顺畅等典型问题。鉴于此,本文探讨尝试通过实施心理危机预防干预动态化管理,明确内外在因素、打通信息滞后以及沟通不畅的壁垒,有效解决危机预防干预中的现存问题,切实提升工作实效,以期进一步丰富发展大学生心理危机预防干预工作的理论性和实践性。

关键词:大学生;危机干预;动态化管理

2018年7月,教育部颁发了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,提出要进一步加强对高校学生的人文关怀和心理疏导、心理健康与咨询服务规范发展,更好地满足心理健康教育与服务需求。由此可见,大学生心理健康教育的重要性不言而喻,尤其是危机预防与干预工作,将是当前及今后一个时段高校学生工作的重难点。

一、心理危机及干预研究概述

心理危机干预研究始于美国心理学家林德曼(Lindeman),早在1944年最先提出了基本心理危机干预理论,随后美国心理学家卡普兰(G.Caplan, 1954)提出了心理危机的系统研究并专攻心理危机干预理论。国内对该领域的研究始于20世纪90年代初,不少国内学者开始将心理危机作为研究对象进行本土化研究。经过几十年的发展,国内在心理危机干预领域的发展已经日趋成熟,研究内容主要包括大学生心理危机的成因及表现、心理危机评估与预警、自杀的预防与干预策略等方面。

二、高校心理危机预防干预工作的现状

我国心理健康教育工作起步相对较晚,始于20世纪80年代,各项举措从无到有,落地落实。心理健康教育工作中最关键的一环,即大学生危机预防与干预工作,始终处于积极探索阶段。经过几十年的工作实践与探索,大部分高校建立起了“四级”心理健康教育网络,即“校-院-班-舍”四个层级。其中,学校层面主要由校心理健康教育中心统筹全校此项工作,学院层面由各学院心理辅导员开展心理疏导与能力范畴内的危机干预工作,班级和宿舍层面分别是由班级心理委员及宿舍心晴联络员层层上报相关人员的异常行为及相关症状。也有少部分高校,建立了“校-院-班-舍-人”的五级工作机制。

虽然各学院都建立了较为完善的心理健康教育网络,不断优化心理危机预防干预机制,不少危机个案得到及时上报和有效干预,但校园危机事件仍然屡见不鲜。经对江苏省6所高校近三年的危机个案调查访谈发现,即使在完备的预防干预体系下,仍然发生了共23起严重心理危机事件。在对危机事件追根溯源中,暴

露出高校在危机干预体制机制的实践性、操作性及针对性方面存在一定的漏洞,这些问题值得我们深入反思。

三、高校心理危机预防干预工作问题回溯

经过前期的调研访谈及相关文献资料的检索查阅,发现高校在大学生心理健康教育工作中存在不少漏洞,特别是最关键的危机预警与干预工作尚有薄弱之处,对这些共性的问题梳理如下:

心理档案不系统。大学生心理健康教育工作的基础始于心理档案建设。目前,各高校主要通过大一新生心理健康普测的方式建立学生心理档案。普测使用的量表主要有UPI、EPQ、MMPI等人格量表以及SCL-90等自评量表。测评过程中,受测者对于自陈式量表未必按照测试指导语的要求完全根据自己的实际情况作答,这就必然导致测试可信度不高的问题。此外,新生心理健康测试一般是针对学生近一个月以来的状况进行作答,对于大学其他阶段则基本失去信效度。因此,该测试得到的数据对于学生某个阶段出现的心理问题难以提供有效的参考信息,那么对于危机工作无疑很难起到预测的作用。

危机预警不及时。做好大学生心理危机预防干预工作的核心环节是危机预警,这将关系到危机应对处于主动还是被动的局面。高校对于学生心理危机如果能做到及时、准确预警,将大大降低危机事件的发生率。经前期调研发现,目前大学生心理危机预警相对滞后于危机的发生,甚至有的高校停留在能够第一时间发现危机事件就已是万幸的阶段。对于那些平日里认知、情绪、行为都无异常的学生,突然毫无征兆地爆发严重心理问题甚至是精神障碍类疾病,引发严重安全隐患,令高校学生工作者和心理健康工作人员措手不及。此类危机之所以存在,进一步证明了平时的危机预警工作不扎实、不到位,没有准确地捕捉问题的关键点,也未能有效地评估潜在的风险和隐患。

第三,沟通网络不顺畅。危机干预是一项系统工程,需要高校多个部门、多支队伍协同配合完成。当前各高校主要依赖“校-院-班-舍”四级网络机制,但在运行过程中也存在诸多问题。以学校心理健康教育中心为例,中心干预的个案均来源于各二级

学院上报的案例或主动来中心的求助者,主要依靠对来访同学的关注来预测和发现危机,必然容易失去对基层网络的及时反馈。而各学院心理辅导员因其工作忙碌的原因,不可能每天就每个重点关注学生的心理状况及时反馈,最终导致的结果只能是将自己观察到最为显著的或已经发展到一定程度的危机上报中心。四级网络中的心晴员和班级心理委员之间类似的沟通网络不顺畅的问题同样存在。如此一来,心理危机的漏洞层出不穷,干预效果也必将大打折扣。

四、心理危机预防干预系统动态化管理的内涵与功能

危机的发生发展是一个不断累积的过程,如果没有及时发现,得不到有效干预,最终爆发的后果将不堪设想。一个有效的预防干预工作体系和动态化管理模式,将有利于危机的预防、发现及干预,帮助大学生顺利渡过危机,将有利于社会、学校和家庭的和谐稳定。

(一) 评估并搜集“危机易感性”因素

“危机易感性”因素是大学生心理危机产生的根本原因之一,但另一方面来自于不同个体之间“危机易感性”的差异,以上两者通过社会、学校、家庭的种种现实因素得以发展。“危机易感性”因素具体涉及到大学生的创伤事件、家庭关系、社会支持系统、核心认知观念、依恋关系等。家庭关系涉及到亲子关系、父母婚姻状况、家庭结构等;社会支持系统是指来源于家人、亲友、师长及同伴的支持水平;核心认知观念涉及到个体对世界、对社会、对自己的看法与态度;依恋关系更多关系到个体的抚养及生活经历。

以上“危机易感性”因素单独或共同影响大学生的心理健康状况,能够一定程度预测危机发生的概率。因此,作为学院心理辅导员或心理健康教育教师需要全面评估并搜集以上“危机易感性”因素,对此类因素保持高度的敏感性,并在学生心理档案中加以更新和共享。

(二) 掌握并明确“心理应激源”

心理危机的产生很大程度是来源于生理、心理及社会性应激源,这些应激源属于危机产生的外部因素,不同程度、不同侧重地影响着个体的心理发展与变化,甚至会大量消耗大学生群体的心理资源,催化着心理危机的发生发展。大学生的“心理应激源”具体包括情绪状态、适应水平、学业压力、人际关系、恋爱情感、躯体疾病、就业问题、家庭变故等。其中,情绪状态主要包括焦虑、抑郁、愤怒、悲伤、痛苦、嫉妒等负面情绪;适应水平表现在大学新生入学、升学或进入新状态时的心理适应能力;学业压力主要出现在考试失利、毕业困难、论文未通过、受到校纪校规处罚等阶段;人际关系包括与父母、老师、同学、朋友等人的关系是否和谐友好;恋爱情感主要包括失恋、单恋、三角恋、婚姻等;身体疾病主要指当前的身体健康状况;就业问题涉及未就业、面试失败、就业歧视等;家庭变故包括亲人离世、父母离异、突发的车祸或自然灾害致死或致伤等。

据笔者多年的工作实践而言,大学生心理应激源的数量及持续时间的长短会严重影响其心理健康水平,虽说大部分同学的成长经历、健康状况等危机易感性因素都大体相同,但大学生对危机的心理应激源因人而异,很多人尽管成长经历、健康状况等“危机易感性”因素大体相同,但因个人心理应激水平的高低对危机事件的处置能力大不相同。因此,掌握并明确大学生“心理应激源”这一心理变化因素,可为心理危机的预警管理提供重要参考。

(三) 系统信息的实时更新与共享

心理危机的发生往往是处于压力情境中的个体,因缺乏有效应对的资源和能力导致危机事件的爆发,即易感性因素和应激性因素共同作用的结果。因此,高校心理健康教育工作者除了及时搜集大学生“危机易感性”因素和常见的“心理应激源”外,更重要的是将相关信息及时录入大学生心理危机干预系统,并实现及时共享与反馈。“危机易感性”因素主要涉及个人既往的成长和生活经历,一般而言短时间内变化不大,但也要提防原生家庭这一关键因素,一旦有变化就会给个体带来不可预测的危机。反之,“心理应激源”因素变化频繁,会随着个体每一阶段的状态而有所变动,因此需格外留心这类因素并在系统中及时更新与共享,并能够将信息及时反馈至学生所在学院的辅导员和班主任,为危机预警和干预工作留有时间余量。

参考文献:

- [1] 田喜. 大学生心理危机的干预研究—基于思想政治教育的视角 [D]. 内蒙古农业大学, 2016.
- [2] 陈新星. 高校辅导员开展大学生心理健康教育研究 [D]. 福建师范大学, 2016.
- [3] 谭玉. 大学生隐匿性心理危机及其教育对策研究 [D]. 湖南科技大学, 2017.
- [4] 董晔晔. 基于模拟教育的心理危机干预核心能力发展模式研究 [D]. 上海交通大学, 2019.
- [5] 裴涛等. 高校心理危机干预动态化管理探究 [J]. 高校辅导员, 2015 (12): 21-25.
- [6] 张家明, 王纯静. 基于大数据技术的大学生心理危机预警研究 [J]. 教育与职业, 2015 (30): 75-77.

基金项目: 本文系2018年江苏高校哲学社会科学思想政治教育专题研究项目(思政专项)“高校隐匿性心理危机事件及其应对机制研究—基于‘4R’理论的视角”(项目编号: 2018SJSZ366)研究成果。

作者简介:

第一作者: 姚丽(1987-), 女, 汉族, 江苏扬州人, 博士在读, 讲师, 研究方向: 大学生心理健康教育。

第二作者: 董薇(1979-), 女, 汉, 江苏扬州人, 研究生, 讲师, 研究方向: 高教管理。