

高校心理危机隐性对象的心理特征分析

——基于多案例研究

程 苗

徐州医科大学 江苏徐州 221004

摘 要: 尽管各高校构建了一套较为完善的心理危机预警、预防及干预体系,但一些表面上“没有任何理由”的极端危机事件还是频频发生,究其原因在于对心理危机中隐性对象的忽略。本文借助多案例研究的方法,从这些不易被人发现、极具隐蔽性、欺骗性的心理危机隐性对象入手,发现大学生心理危机隐性对象具有“三困”(三家庭经济困难、学业困难、人际关系困扰)、“二缺陷”(心理缺陷、应对缺陷)、“一薄弱”(家庭支持系统薄弱)的心理特征。因此在高校大学生心理危机的干预中,要重点关注具有以上心理特征的群体,提升心理危机预防的针对性和有效性。

关键词: 心理危机; 隐性对象; 心理特征

Analysis of Psychological Characteristics of Psychological Crisis in Universities

— Based on multiple case studies

Miao Cheng

Xuzhou Medical University, Xuzhou, Jiangsu, 221004

Abstract: Although colleges and universities have built a relatively perfect set of psychological crisis early warning, prevention and intervention system, some extreme crisis events with superficial “no any reason” still occur frequently, and the reason lies in the neglect of the hidden objects in the psychological crisis. With the help of multiple case study methods, from these are not easy to be found, extremely hidden, deceptive psychological crisis hidden object, found that college students psychological crisis hidden object has “three trapped” (three family economic difficulties, academic difficulties, interpersonal relationship), “two defects” (psychological defects, coping defects), “a weak” (the family support system is weak) “psychological characteristics. Therefore, in the intervention of psychological crisis among college students, we should focus on the groups with the above psychological characteristics to improve the pertinacity and effectiveness of psychological crisis prevention.

Keywords: psychological crisis; hidden object; psychological characteristics

1 问题提出

我国疾病预防控制中心精神卫生中心公布的一项调查显示,16%–25.4%的大学生存在心理危机隐患。如何准确

识别心理危机隐性对象,将危机扼杀在萌芽状态,积极降低“危”的成分而创造转危为安的发展“机”会,这是需要探讨的课题。纵观以往研究,主要集中于大学生心理危机的干预策略,研究重点在于如何化解已出现的心理危机,而对于大学生心理危机的早期识别和预警研究不多。其次,在大学生心理危机识别的研究中,大多数从心理危机产生具有什么样的外在表现等显性危机着手,而对于心理危机中隐性对象的研究极少。现实工作

***基金项目:** 苏北地区高校心理健康教育与研究项目 一般课题,课题编号: SBXLKTYJ33021

作者简介: 程苗, (1987—), 女, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 大学生心理健康教育。

中,我们经常处理一些表面上看似“没有理由”,“没有任何征兆”的危机事件,危机主体不是学校重点关注对象,也不在心理普查筛选名单之中,正是这种不易被人发觉,未能及时干预的隐性危机对象,造成了十分严重的后果,给高校心理健康教育工作带来挑战。因此,本人从这些不易被人发现、极具隐蔽性、欺骗性的心理危机隐性对象入手,剖析其心理、行为特征,为准确识别心理危机信号,高效预防心理危机发生提供有效的方法与经验。在实践中,该研究能够弥补了高校心理危机管理中的不足,为维护校园和谐稳定,提升大学生心理健康水平提供实践经验;在理论上,该研究充实了大学生心理危机的研究内容,丰富了心理危机理论的研究体系。

2 文献回顾及简要述评

2.1 心理危机的概念与内涵

1964年,G. Caplan首次提出心理危机(mental crisis)的概念,他认为心理危机的产生不但与应激事件有关,还取决于个体解决应激的有效资源及个体对困难情境的评估。如果一个人面对问题情境,他先前处理问题的方式或是惯性的支持系统无法应对眼前的处境,就会造成暂时的心理失衡状态,G. Caplan将这种暂时的心理失衡称之为心理危机。^[1]我国学者普遍认为心理危机是指当个体面临应激事件时,个体解决应激事件而自身的有效资源不足时所导致的心理失衡状态。因此,心理危机并不是个体所经历的事件本身,而是当事人对自己所经历的困难情境的情绪反应状态。

心理危机的分类通常采用布拉默(Brammer)提出的三分法:发展性危机、境遇性危机和存在性危机三种类型。^[2]在大学生群体中,心理危机具有普遍性与特殊性、复杂性、危险性、突发性、潜在性、无助性、双重性等七大特征。^{[3][4]}

2.2 心理危机产生的来源及表现

“易感-应激”模型源于Bleuler和Rosenthal提出的素质-应激模型,用于解释精神分裂疾病的病理,后随着研究的深入,素质的内涵不断扩大,研究者开始用易感代替素质,正式形成易感-应激模型。目前大部分学者将“易感-应激”模型应用到大学生自杀行为的原因探究中,认为易感人群和应激事件交互作用,产生自杀意念或是行为。根据易感-应激模型,综合梳理前人研究,笔者认为引起大学生心理危机产生的因素有易感因素和应激事件两类。易感因素包括危险因素、保护因素、攻击冲动性等。^[5]危险因素是指心理缺陷(不良性格、

情感缺陷、认知偏差等)、生理缺陷(听力、智力和躯体等)、躯体不适、精神病性等;保护性因素是指社会支持、心理资本、应对方式、人际关系等。应激事件与易感因素相互作用,最终导致心理危机的发生。

2.3 心理危机的识别与干预

心理危机的识别,是根据大学生心理和行为的危机状态,预先判断其心理危机的变化趋势,通过使用量表工具、重点观察等手段,准确识别产生心理危机的学生,并为后期干预提供依据。^[6]心理危机的早期识别是大学生危机干预的前提和基础,有助于提升危机干预的时效性和实效性。大学生心理危机发生时常常出现生理、认知、情绪、行为、躯体上的改变,正是这些改变,给了我们提供了识别心理危机的信号。

3 研究方法

3.1 研究方法的选择

本研究从心理危机隐性对象入手,以质性研究中的扎根理论为取向,采用文本分析方法,使用N Vivo12质性分析软件对收集的25份个案文本资料进行编码和分析,探索心理危机隐性对象的心理特征。

3.2 研究案例的选取

深入调研X医科大学近五年来发生的大学生心理危机事件,选取符合研究目的的个案资料,取样要求心理危机事件发生主体满足以下条件:不是学校重点关注对象;不在心理普查筛选名单之列;在危机事件发生前,没有“异常”表现,是老师、同学眼中的“正常学生”。最终共选取个案资料25份。为保障研究的信效度,本文多渠道,多方位、多角度的全面进行个案资料收集,包括个体基本情况(主要是年龄、性别、专业、年级等人口学变量)、家庭情况(主要涉及家庭经济状况、家庭结构、亲子关系等内容)、危机事件发生前一个月的网络动态(QQ空间和微信朋友圈)、部分危机事件处理的过程性材料(因为有些样本缺乏危机事件处理的过程性材料)、部分咨询记录(因为有些危机事件个体没有参与过咨询)和同学、辅导员、心理委员对其评价(主要针对性格、学业、人际关系、情感经历等方面)。为了尊重和保护个案隐私,用字母“A-Y”对个案就行命名。

所搜集个案的基本情况如下:男生6人,女生19人;专业涉及X医科大学医、理、工、管各个学科;年级横跨2017级-2021级五个年级。

4 隐性危机对象心理特征

根据易感-应激模型,利用文本分析法,对收集的25个案例进行分析,尝试探讨心理危机隐性对象的心理

特征,寻找引起心理危机产生的易感因素。

4.1 家庭经济困难

虽然国家不断加大高校奖、助、勤、补、免等资助力度,确保没有一个大学生因经济困难而辍学,但是由于原生家庭经济困难所带来的窘迫、自卑、敏感几乎是所有贫困生的共性。大学生生活是一个聚集性的集体生活,消费攀比不可避免的存在,如果一个宿舍中,贫富差距较大,那么家庭经济困难学生出现心理危机的可能性更高。在收集的25个心理危机个案中,有13个是学校认定的贫困生,占比52%。

4.2 学业困难

在以成绩为导向的现行教育背景下,学习成绩牵动着每一位学生、家长和教师的心。在收集的25个心理危机个案中,有12个存在学业困难,占比48%。一次次的挂科、补考、重修,消磨掉的不仅仅是学生的学习热情与自信,更多的是对自我的认同与生活的意义。案例B,在得知重修成绩又一次没有通过后,选择从4楼跳下,自杀未遂,他说:“我不知道自己到底能不能毕业,每次这样想,我都感到无比绝望,找不到活着的意义”。

4.3 人际关系困扰

人际关系对于人的生存和发展都具有重要的意义。和谐、有好、积极、亲密的人际关系有利于大学生的身心健康,反之,则会严重影响其工作、生活和学习。在25个心理危机案例中,有14人存在一定程度的人际关系困扰,占比56%,其中6人与同宿舍关系极差,已经严重影响到了自身和室友的心理健康,其余8人均表示宿舍关系一般,没有知心朋友。通过资料分析发现,宿舍矛盾、交往恐惧、性格不良、沟通不良等是人际困扰的主要类型,其中以宿舍矛盾为主。宿舍是大学生们的另一个家,占据了大学生生活的大部分时间;室友是家人,承载了大学生浓厚的情感需要,因此宿舍矛盾往往是引起心理危机的导火索。

4.4 心理缺陷

心理危机具有突发性,但是心理问题的形成一定是一个漫长积累的过程,只是到了大学之后,在外在诱因的影响下集中暴发。因心理缺陷引发心理危机的学生,具有典型的外在特征,首先带病入学,一部分学生在初、高中甚至更早之前,就已经有心理疾病的诊断,家长出于各种原因选择隐瞒。在收集的25个人心理危机个案中,有4个带病入学,2个高中曾有自残行为,共占比24%。第二,存在性格缺陷,综合全部个案资料发现,几乎所有心理危机隐性对象都具有内向、敏感、自卑、

偏执、孤僻、消极等不良性格。第三,具有攻击冲动型人格。一部分心理危机隐性对象,具有性格叛逆、暴躁、情绪起伏大、易怒易激惹、自我控制力差,神经质等人格特征。具有这些人格特点的学生往往对外经常与室友、亲人产生争吵,对内容容易产生自残、自杀行为,冲动型自杀可能性较大。

4.5 消极应对方式(应对缺陷)

大学生面临的主要压力来自学业、情感、人际、家庭等方面。积极的应对能够变压力为动力,促进个体成长与发展,消极的应对方式则可能引发心理危机。对心理危机隐性对象的个案资料深入研究发现,攻击、逃避现实、物质滥用(酒精滥用)、退行是在大学生中最常见的消极应对方式。案例A,当与男友分手后,选择用美工刀割手臂的方式发泄情绪,她表示看着鲜血流出,心理会舒服一些,这是用对内攻击的形式应对压力。案例W,在遭遇挫折后,选择摔东西、与室友争吵、歇斯底里的哭喊,这是对外的攻击以及退行的表现。

4.6 家庭支持系统薄弱

大学生的社会关系较为简单,主要是亲子关系、同学关系、师生关系,其中亲子关系占主导地位,良好的亲子关系对于大学生的心理健康水平起决定性的作用。但现实生活中,很多不良的亲子关系反而成为大学生心理危机的来源。在成长中,父母的缺位,让大学生安全感缺失;父母相互指责,家庭氛围不和,则降低了大学生的自我认同感;重男轻女,重成绩轻心理等不良教养方式,使学生的心理需求长期得不到满足;家长强烈的病耻感以及对心理疾病的偏见和误解,让学生孤立无援、陷入绝望。在25个心理危机个案资料中,几乎所有的个案都存在家庭支持系统薄弱的问题。当家庭丧失了的教育功能和情感支持功能时,孩子出现心理危机的可能性就变得更大。

5 研究结论与启示

5.1 研究结论

本文利用多个案研究法,发现具有“三困”(三家庭经济困难、学业困难、人际关系困扰)、“二缺陷”(心理缺陷、应对缺陷)、“一薄弱”(家庭支持系统薄弱)等心理特征的大学生群体更容易产生心理危机,成为心理危机的隐性对象。

5.2 研究启示

基于以上研究结果,在了解心理危机隐性对象心理特征的基础上,在日常工作中,我们要重点关注具有“三困、二缺陷、一薄弱”心理特征的学生,重点防范

人际危机、情感危机、学业危机、家庭矛盾危机等，对大学生心理危机做到早发现、早预防、早干预。

5.2.1 建立动态成长档案，关爱“三困学生”

“家庭经济困难学生”、“学业困难学生”、“人际困扰学生”这三类学生，作为大学生群里中的特殊存在，是心理危机的易感人群，在日常工作中，要通过多种途径，全方位了解和掌握其信息，建立动态成长档案，多关注，多关爱，帮助其解决实际困难和思想问题，及时发现可能出现的心理危机，将危机扼杀在萌芽状态。

5.2.2 开展积极心理教育，提升心理资本

首先利用心理普查、谈心谈话、宿舍走访等方式，筛查出有“心理缺陷”和“应对缺陷”的学生，第一时间掌握学生心理状况，有针对性的开展积极心理健康教育，通过讲座、心理健康教育活动、团体辅导、个体咨询等形式，帮助学生自我认识、自我发展，弥补性格缺陷，学会积极应对技巧，不断提升心理资本，预防心理危机的发生。

5.2.3 启动家校合作模式，弥补心理缺失

家长是学生的第一责任人，学校的教育管理离不开家长的帮助与支持，在日常工作中，要善于挖掘家长在教育学生中的作用，形成教育合力。首先建立家长群，打通家长与学校沟通的桥梁，让家长了解学生的在校情

况，同时通过家长了解学生的成长历程。其次帮助家长树立正确的心理健康观，打消家长对心理疾病的顾虑与偏见，正视学生的心理问题。第三，针对有可能引发心理危机的家庭矛盾，做学生与家长之间的润滑剂，缓解家庭矛盾，改善家庭支持系统，让学生的心理需求都能得到家长的理解、关注和支持。

参考文献：

- [1]郭立秋,张丽波,向鹏.大学生心理危机管理的金字塔模型研究[J].职业技术教育,2020,2(41):76-80.
- [2]杨萌.高校心理危机学生的识别与预防探究[J].现代交际,2020,2:115-116.
- [3]刘戈亮.大学生心理危机干预机制探析[J].教育探索,2014,30:135-136.
- [4]章周炎,汪丽华.大学生心理危机的识别与预警[J].当代青年研究,2012,7:76-80.
- [5]吴平.大学生心理危机筛查问卷的编制及调查分析[D].云南省昆明市:云南师范大学,2018.
- [6]范宜波.早期识别在大学生心理危机干预中的作用[J].教育教学研究,2019,8:133-135.
- [7]贾旭东,衡量.基于“扎根精神”的中国本土管理理论构建范式初探[J].管理评论,2016,13(3):336-346.