

积极心理学视角下大学生创伤后应激障碍干预的目标和路径

胡瑛雪

吉林师范大学 吉林 四平 136000

【摘要】积极心理学从人类性情的积极层面来探寻心理建设意义,重视人类情绪的积极体验。如今大学生或多或少会存有消极情绪,这门学科恰恰可以从反向的层面提高大学生的积极乐观程度,提高幸福指数。本文主要从积极心理学视角分析对创伤后应激障碍干预的目标与路径。

【关键词】积极心理学视角;大学生创伤应激障碍;干预目标与路径

引言

现今积极心理学在我国大学生心理危机干预方面的地位显著。许多学者都关注到了这一个问题,有关于其研究也随之展开。有学者认为,对校内大学生心理方面的危机采取一些行动进行预防与干预,从某种程度上看是校内学生管理工作顺利进行的中心内容。需要最大程度利用积极心理学这个工具对学生的创伤性障碍进行干预。因而需不断地扩充其内容,进一步的对我们心理性方面的危机预防做出规范,优化整个干预的路径流程,最终达到提高大学生心理素质的目的,培养大学生积极向上的生活态度。积极心理学关注人们积极向上的情绪,重视发掘大学生内在蕴含的能力,通过多种层面与角度提高大学生的心理素质以及个人品质。帮助大学生在生活中保证良好乐观的生活态度方式,提高学生的幸福指数。

1 创伤后应激障碍

根据我国颁布的标准与文件而言,创伤后应激障碍,又称作为PTSD。主要指的是在我们日常生活与工作中出现的比较突然,具有一定威胁性,或者很不幸的事情,往往这些事情会直接致使人类个体出现精神性、心理性障碍。其出现的主要特征是,当人们在受到一个很严重的创伤后,会在自己的脑海中多次反复无常地再现那个事件,往往不愿意接受他,从而做出的一系列回避举动,从而造成情感性麻痹的弊端,又或者是常保持高度紧张的状态。比如因为在一些突发性事件,例如突发自然灾害等存活下来的人,或亲眼看到恐怖事件的人,亲身经历过创伤性事件的人,他们在面对这些事件以及接触到有关的场景时,往往会表现得非常敏感与警觉。

2 大学生创伤性事件来源及影响

就现今大学生群体而言,他们还未曾全身步入社会,常处于校园之中,活动范围有限,自然突发事件对大学生造成创伤的可能性并不大,所以他们受到创伤的主要来源还是周围人群。对于他们而言,学校和家庭是他们的主要生活环境,进一步推断,他们的创伤性事件的来源很大程度上来源于此。校园内能够对大学生带来心理创伤的事件细想一下并不在少数,倘若大学生在面对这些事件情况做出的反应与处理方式不恰当,会很容易造成创伤后应激障碍。

还有一些问题,从表面看来或许不会对学生产生直接性的创伤,造成心理阴影,但日积月累,一点一点积攒到一起也是不可衡量的压力。倘若这些来自外部的压力因素不能得到排解,往往会酿成严

重后果。据有关调查资料研究显示,大学生现今的心理情况普遍存在问题,一些心理状况差的学生甚至会做出寻求短见的举动。大学生另一个主要常驻环境,即家庭,虽说家是最温馨的港湾,但并不是每一个家庭内部都是和谐的。父母因为性格等原因离异,亲人因为意外去世,对于大学生来说,都是直接性创伤,这也是产生创伤后应激障碍的一种来源。

3 积极心理学及其干预的意义

积极心理学现今在我们日常生活中出现的频率越来越高。在心理学领域中,它是非常新颖而又独特的种类,模式非常特别,以我们人类的积极层面作为研究基础。这种类型的心理学鼓励我们在面对生活与困难时,要勇敢、乐观,不要被消极的情绪所主导。与此同时,积极心理学还引导我们每个人充分发扬自己的美德,这种模式非常适应现今时代发展的主流。如若充分地挖掘与使用,将会促进人类社会的发展。

在积极心理学视角下对大学生创伤后应激障碍进行干预的重要性很大,它可以给大学生提供比较积极向上的人生态度,帮助他们将自己出现问题的地方进行纠正,帮助树立一些小目标,达到促进大学生幸福指数的目的。积极心理学非常注重大学生情绪,可以在一定程度上改善大学生本身对于生活状态质量的一种态度。提高大学生管理与导向等方面的能力,培养大学生乐观的人格特征,保证大学生整体情绪状态的稳定。

4 现今干预的状态及问题

虽然各大高校都很重视对大学生的创伤性应激障碍进行干预,并形成了有关于这项工作的系统性机制,从某种程度上来说,该工作的开展是具有一定的成效的。但是积极心理学还没普及到整个社会,比较新颖,在应用的过程中难免会存在一些问题,如下:

首先,各大高校在现今开展的干预工作中出现的一个重要的问题即对大学生产生心理问题认知不够全面。大学生正式开始大学生活之前,主要在高中生活,他们也完全适应了紧张的学习生活。大学里则不然,这是两种完全不同的环境。生活、学习和环境等因素发生很大的变化。与此同时,需要大学生自己去面对的人生问题变多,经受的挫折不在少数。

其次,现今的心理干预的工作重心还集中在大学生个体心理健康出现的具体问题上,一味地关注大学生负面心理,缺乏对大学

生积极乐观的情绪引导。过度关注学生的消极情绪，没有关注学生生活学习中取得的成就进步等积极层面，这种干预并不能帮助大学生，也无法满足学生情感需要。

最后，有些干预方式过于片面化，主要采取一些强硬方式激励引领学生的行为与价值观走向，按照老路子将学生培养成才，显然已经不适应现今时代的发展。从根本上说，大学生在日常生活中的成长与进步，主要依靠的还是大学生自己。只有个人想要变好，在力量的促使下才可以激发潜能，获取更加持久的动力，如此良性循环，最终实现个人人生价值。现今存在的干预方式往往忽视了这一因素，不利于发展。

5 干预的目标及路径

现今积极心理学视角下，对大学生创伤后应激障碍的干预主要目标即了解大学生受到创伤的起源，对症下药，从积极乐观的角度，排解学生本身存在的消极情绪，进行正确引导，形成一种积极情绪体验，塑造大学生的积极人格品质，构建健康的心理系统。

除此之外尽可能的帮助大学生全面的了解自己，认识自己。积极心理学并不仅仅是起到一个熏陶的作用，也需要让大学生本身充分的判定自己的性格特征与归因风格等等。倘若得知自己现今的状态是不利于个人发展的。那么就要采取行动，使用一些方法等协助去改变现状。大学生都是接受过高等教育的群体，他们的智力水平

相对来说比较突出，这是他们的优势，需要充分地把他发挥出来，比如说可以在干预过程中更多地去培养大学生独立自主的思考习惯，帮助他们去树立一个相对来说比较坚毅又乐观的人格。尽可能的避免大学生经历创伤性事件后出现创伤后应激障碍的事情发生，减少他们的负面情绪，提升积极心理情绪，使大学生全身充满着正能量，这才是积极心理学对其进行干预的最终目标。

最后，帮助大学生建立强有力的社会性系统机制。据调查研究显示，一个人的人际关系越好，在生活中受到的支持力度也就越大。大学生也是如此，人脉网络越稳定，当大学生个人出现一些困难时，能够收获的来自他人的支持就越强力，这种因素十分利于大学生发展。因此，对大学生的干预应该鼓励他们多与人交流，多参加活动等维持人脉关系。尽可能地将大学生的人格品质塑造地更加积极，可以设立一些校内的活动，帮助大学生利用这种方式去生活学习，更加勇敢地面对挫折，面对自己的人生。

6 结论

对于创伤后应激障碍的大学生来说，对其进行心理层面的干预与引导是一个系统性的工作。可以将积极心理学作为基础，帮助大学生培养良好乐观的情绪，培养他们遭受创伤后做出正确的行为，有效地帮助学生树立正确的人生观和价值观，营造健康向上的校园氛围。

参考文献:

- [1] 张荣伟.积极心理学视野下的心理危机预防与干预机制[J].福建商学院学报(原福建商业高等专科学校学报),2014(4):79-83.
- [2] 杨娜娜,孙雅茹.积极心理学视角下的大学生心理危机预防[J].明日风尚,2017(19):203-203.
- [3] 周秋梅.积极心理学视野下大学生心理危机干预的构想[J].中国新通信,2018,20(16):174-175.
- [4] 邵迪,罗骁.基于积极心理学视域的大学生心理健康教育研究综述[J].品牌月刊,2015(1):213-213,215.
- [5] 黎开谊.我国高校危机事件的诱因探析[J].中国高等教育,2010(6):49-50.
- [6] 朱美燕.大学生心理危机干预的发展趋向[J].教育评论,2011(2):70-73.
- [7] 黄喜榜.危机事件中大学生心理干预机制探究[J].人民论坛,2011(5):80-182.

作者简介:胡瑛雪(1997-),女,汉族,吉林榆树人,学历:硕士研究生,单位:吉林师范大学,研究方向:心理健康教育。