

由适应性引发的新生心理危机干预策略研究——以西安培华学院为例

李金阳 李月

西安培华学院, 中国·陕西 西安 710100

摘要: 大学生的心理健康问题一直是社会关注的热点, 每年在高校发生的因心理问题而自杀或发生重大事故的事件, 不断提醒着高校心理健康教育工作者, 必须重视学生的心理健康。大学生也是一个特殊群体, 他们正处于人生成长的关键时期, 社会、学校、家庭和自身都会对其产生不同程度的影响, 出现各种心理问题是正常现象。新生入学后, 往往面临着诸多学习、生活上的不适应, 会产生各种心理问题。因此, 本研究以西安培华学院为例, 深入分析新生适应性心理危机表现、特征及应对方式与求助行为。目前, 现有的干预体系缺乏系统性的预防教育, 其预警机制比较滞后, 各干预方面脱节, 且未能持续跟踪。基于此, 本文按照“前期预防教育、早期预警识别、中期危机干预、后期跟踪反馈”四个阶段, 构建了一个完整的循环干预体系。并且, 阐述了几点针对性的提升策略, 以期可以为高校构建精准、有效的新生心理危机干预模式提供些许借鉴。

关键词: 适应性; 心理危机; 干预

Research on intervention strategies for emerging psychological crises triggered by adaptability——Taking Xi'an Peihua University as an Example

Li Jinyang, Li Yue

Xi'an Peihua University, China Shaanxi Xi'an 710100

Abstract: The mental health issues of college students have always been a hot topic of social concern. Every year, incidents of suicide or major accidents due to psychological issues occurring in universities constantly remind mental health education personnel in colleges and universities of the importance of paying attention to students' mental health. College students are also a special group, as they are in a critical period of personal growth. Society, schools, families, and themselves all exert varying degrees of influence on them, and it is normal for them to experience various psychological issues. After entering university, freshmen often face many learning and living adaptations, which can lead to various psychological problems. Therefore, this study takes Xi'an Peihua University as an example to deeply analyze the manifestations, characteristics, coping strategies, and help-seeking behaviors of freshmen's adaptive psychological crises. Currently, the existing intervention system lacks systematic preventive education, its early warning mechanism is relatively lagging, various intervention aspects are disconnected, and continuous tracking is not feasible. Based on this, this paper constructs a complete circular intervention system according to four stages: "preliminary preventive education, early warning identification, mid-term crisis intervention, and later tracking feedback." Furthermore, several targeted improvement strategies are elaborated, hoping to provide some reference for universities to construct a precise and effective intervention model for freshmen's psychological crises.

Keywords: Adaptability; Psychological crisis; Intervene

1 绪论

1.1 研究背景及意义

2018年11月, 教育部、国家卫生健康委员会、共青团中央、全国学联等八部门联合印发《高等学校预防与处理学生欺凌工作规定》(以下简称《规定》), 首次对学生欺凌行为进行了界定, 明确了相关部门职责分工。在此背

景下, 从校园欺凌到心理危机, 从“事后干预”到“事前预防”, 我国对学生心理健康的重视程度越来越高。从新生入学至毕业, 每个阶段都可能产生新的心理危机事件, 高校有必要对其进行细致分析, 采取有效措施, 将心理危机消灭在萌芽状态。西安培华学院是一所应用型本科院校, 生源结构复杂多样, 存在典型的新生适应性问题。如果不

能及时、有效地进行识别和干预,不仅会影响到学生的学习发展和人格健全,还有可能会产生极端心理危机事件,不利于校园安全稳定和人才培养。

1.2 研究现状

1.2.1 国内研究现状

目前,我国对于大学生心理适应性的重视也在不断增长,学术层面的研究主要集中在以下几个方面:第一,关于新生心理特征和适应问题的具体描述。一般常见情绪反应多为焦虑、抑郁、悲伤、自卑,产生此情绪的因素很多,包括学业、人际关系、家庭、社会环境等多方面;第二,影响因素的研究,基于个体性格、家庭背景、学校支持系统等多层面展开分析;第三,干预措施的探究,多提倡心理健康疏导、完善心理健康教育课程、组织团体活动等方面^[1]。

1.2.2 国外研究现状

国外对于此方面的研究一般集中在“大学生过渡”视角(College Transition),尤其是在学生步入大学之后,对于学业、社交、情感等方面的整体适应层面。研究既关注问题自身,还重点开发和验证行之有效的预防性干预措施^[2]。例如,“社会归属感”(Sense of Belonging)理论研究,证明短期干预可以提高新生的社交融合度;而“成长型思维”(Growth Mindset)心理教育研究,能够促使学生以积极的心态面对挑战等^[3]。国外研究考虑的社会文化背景、学生支持服务体系与我国差异显著,虽能够借鉴一些干预模式,却无法生搬硬套^[4]。

2 研究设计与方法

2.1 研究总体思路

根据“诊断问题—构建理论—提出对策”的实证研究逻辑,本研究首先梳理了相关文献,界定核心概念,然后明确分析框架。以西安培华学院为例,全面了解新生适应性心理危机的真实图景,分析干预体系运行效果。接着,研究发现,按照“预防为主、干预精准、系统联动”的基本原则,构建阶段明晰、责任具体、运行闭环的干预体系,并提出了几点保障干预体系落到实处的支撑性策略。

2.2 研究方法

2.2.1 文献研究法

系统地检索国内外与大学生适应性、心理危机干预相关的学术文献、政策文件、实践报告,为此次研究提供理论层面的依据^[5]。

2.2.2 问卷调查法

采用自制的《新生适应性心理状况与需求调查问卷》

开展问卷调查,问卷主要包括以下几个部分:基本信息、适应性压力源评估、心理健康症状自评(参考SCL-90中部分维度)、应对方式和求助意愿。然后向西安培华学院2023级新生发布问卷,利用分层随机抽样,总计发放了850份问卷,有效问卷回收798份,有效回收率为93.9%。

2.2.3 结构访谈法

对不同群体进行针对性的半结构化访谈。总计访谈3名学校心理健康教育中心专业教师、6名二级学院辅导员、2名学生管理工作负责人,包括经历过适应困难后,干预恢复情况良好的8名新生。访谈内容包括了新生适应问题的日常观察、干预措施落地实效、干预工作存在的问题和优化建议^[6]。

3 西安培华学院新生适应性心理危机现状调查分析

3.1 新生适应性心理危机的表现与特征

根据问卷调查,结果显示,新生所面临的适应性压力源具有多维分布特征。以学业转型压力为首,其均值为4.12/5.00,常表现在:学生难以适应自主学习与大学考核方式。人际交往压力位居第二,其均值为3.89/5.00,常表现在:多数学生反映无法构建深度、稳定的朋辈关系,时常觉得孤立无援。生活自理与时间管理压力也比较突出,其均值为3.75/5.00。而且,从心理症状层面来看,中等程度以上焦虑情绪的新生占比32.6%、28.4%,这一类学生常常情绪低落,难以维持长期兴趣,具有明显抑郁倾向,这些症状和适应性压力总分之间正相关。差异结果也说明,生源地、家庭结构和专业大类是影响学生适应性危机的主要因素。

3.2 新生心理危机应对方式与求助行为分析

新生心理危机应对方式上,有半数以上的新生(53.1%)会采取消极策略,如逃避、躲闪、沉迷网络、独处;较低比例会主动自我解决问题。新生求助行为上,具有“双重被动”的明显特征:一是意愿被动,35%的学生表示在产生严重心理困扰时,能够主动寻找帮助^[7]。二是渠道被动,具有求助意愿的学生中,首先会选择向朋友、同学等身边人倾诉,然后才是自行上网搜索,而选择学校心理咨询中心或是向辅导员倾诉的学生比例非常低。数据也表明学生未能充分了解学校专业资源、缺乏足够的信任,或是存有“病耻感”的担忧。

3.3 基于访谈的深度分析

在进行教师访谈中,明显发现了干预体系存在的若干结构性薄弱环节。首先,预防教育还可以更系统。心理健

康教育为选修课程和少数讲座,未能构建贯穿新生整个学年的系统性课程体系,预防效果并无实质体现。其次,预警机制存在“迟滞化”。以心理普测筛查与重大事件上报为主,但是一年一次的普查,缺乏长期动态;而辅导员的工作繁杂,无法及时发现和识别每个学生细微变化。再次,干预过程比较“碎片化”。学生潜能发展中心、辅导员、院系、家庭、校方之间的息不畅,存在责任边界模糊不清、干预合力不牢固等问题。而且,学生潜能发展中心的专业干预未能和辅导员思想教育、学生日常管理紧密衔接。最后,后期跟踪还可以更全面。在经历了危机干预之后,未能采取制度化的定期回访,难以实现长久支持,干预结束也就意味着关系终结,很容易产生复发风险。受访新生普遍希望可以获取“及时、自然、常态化的心理支持”,期待帮助就像朋友聊天一样,轻松有趣,而不是到问题严重时,才不得不接受“严肃”的专业咨询^[8]。

4 适应性新生心理危机干预的“四阶段”体系构建

4.1 前期预防教育阶段:构建浸润式支持环境

前期预防教育阶段的重点是要“强基固本,防患未然”。首先,可以开发模块化的新生适应性主题课程,将新生入学教育和第一学期必修课程纳入其中,课程内容包括交往策略、人际沟通、自主情绪管理、职业生涯规划等。其次,实施体验式的团体辅导,以宿舍或班集体为单位,开展“破冰”行动,建立专业工坊,组织压力管理团体沙盘小游戏,在活动中提高新生的适应能力。最后,营造积极的校园文化氛围,发展朋辈关系,针对高年级“学长导师”和班级心理委员进行系统性培训,使其能够成为新生身边的“情绪观察员”。

4.2 早期预警识别阶段:织密动态监测网络

早期预警的目的在于“主动发现,精准识别”。首先,可以构建“四位一体”预警体系,比如:(1)专业筛查。新生入学、期中、期末等重要节点,通过信息化平台,展开全面的动态心理测评,进行数据追踪。(2)基层观察。辅导员、班主任要深入课堂、宿舍,密切观察,优化“心理异常情况报告”的流程。(3)朋辈报告。完善激励机制,加强保密培训,鼓励朋辈报告异常情况。(4)家校联动。组织新生家长会、定期联络,构建多元化的家庭信息反馈渠道。采集预警信息,将其汇集到学校心理危机干预小组,展开分级评估和初步研判^[9]。

4.3 中期危机干预阶段:实施标准化协同流程

中期危机干预能够快速反应,有效干预。按照实际情

况,制定标准化的危机干预工作流程,从接案评估、紧急处理、制定个性化干预方案,到多方会商,明确各个环节的责任主体和权利范围。切实打破部门之间的壁垒,心理健康中心应提供专业的评估和心理咨询,辅导员则要关注学生情绪发展,随时联络家长,加强日常监护,院系进行学业安排、统筹协调、提供支持,校医院则要放开绿色通道。另外,还需定期组织个案研讨会,实现信息同步、确保步调同频。

4.4 后期跟踪反馈阶段:建立长效支持机制

后期跟踪可以实现“巩固成效,预防复发”。所有接受过危机干预的学生,均要为其建立康复跟踪档案。干预结束之后,以半年或一年为时间点,定期回访、跟踪^[10]。辅导员要定期与之谈心,加强情感关怀。心理中心可以预约回访、在线互动,随时关注学生的再次适应能力、社会功能恢复状况。另外,还需构建个案闭环反馈机制,学期末应对结案的危机个案展开全方位匿名复盘分析,总结发展规律,直接反哺预警阶段。

5 提升干预策略的实效性

5.1 强化制度保障、资源投入与部门协同

学校层面,应出台《新生心理适应性促进与危机干预工作实施办法》,在将“四阶段”体系纳入学年工作计划,明确考核指标。同时,加大经费投入力度,确保心理咨询室的建设,促进活动顺利开展,加强专业师资培训。另外,要成立由校领导主导,学工部、心理中心、教务处、保卫处、校医院和各学院等主体共同参与的常态化联动工作小组,定期组织例会,打造信息平台,实现跨部门之间的协作畅通^[11]。

5.2 将心理危机干预与价值观引导有机融合

根据预防教育结果和干预谈话,教师可以加入思想政治教育元素。例如,应对学业挫折的时候,引导学生,学会坚韧不拔的奋斗精神;处理人际冲突的时候,挖掘朋辈之间团结友爱、诚信友善的优秀品格;或是,新生在面对生涯规划感到迷茫困顿时,激发他们把个人理想融入国家发展中的责任感,赋予使命力量。让心理援助成为价值观念塑造和思想引领的必经之路,确保“育心”和“育德”的有机统一。

5.3 提升辅导员、心理教师的专业干预能力

对辅导员、心理教师来说,应进行分类分层培训。辅导员则是加强心理问题诊断、初步访谈、危机评估和家校沟通的实践技能。心理教师则要求不断深耕专业技术,学习督导知识。同时,构建“心理中心专业教师—学院辅导

员”督导结对机制,为辅导员提供心理咨询资格考证的物质支持,提高干预能力。

5.4 明确家校社合作共育的路径

校方要制定《新生家长心理健康教育指南》,要求家庭不仅要提供情感支持,还应尽到观察反馈的责任。利用线上平台,定期为家长推送相关的心理健康知识,摒弃传统“重学业轻心理”的观念,保持协同育人步调的一致。同时,积极和当地精神卫生专科医院构建“医校联盟”,打开转诊绿色通道;引入社会心理服务机构等优质资源,为学校心理健康服务提供补充,筑牢学校主导、家庭基石、社会支撑的协同育人保护网格^[2]。

6 结语

新生适应性心理危机干预是一项长期性的系统工程,必须精准、有效,但却难在协同、坚持。本文以西安培华学院为例,分析了目前干预工作中存在的弊端问题,在此基础上,构建了“预防、预警、干预、跟踪”全过程的“四阶段”体系。这一体系意味着,要化被动应对为主动预防,将单点处置转变成系统联动。“四阶段”体系的有效实施,不能仅仅依靠科学的流程设计,还需要依托学校管理理念的更新、资源的大力投入和全员育人共识的统一。展望未来,怎样通过大数据技术提高预警的智能化水平,如何不断深化“五育并举”促进心理健康的机制,将是以后研究的重要方向。只有如此,才能真正为新生筑牢心理安全的防线,助力新生扬帆启航,稳步驶向新的人生征程。

参考文献:

[1] Li J. Feasibility Study of Group Counseling in Mental Health Education in Colleges—A Case Study of the Intervention of Restrictive Group Sandplay Therapy on Interpersonal Adjustment of College Freshmen[J]. Open Journal of Social Sciences, 2019, 07(12): 318-321.

[2] Clercq D, Mikaël, Michel, et al. Providing freshmen

with a good "starting-block": Two brief social-psychological interventions to promote early adjustment to the first year at university. [J]. Swiss Journal of Psychology, 2019, 78(1-2): 69-75.

[3] Yarmohammadian A. Effect of Family Based Psychological and Educational Interventions on Improving Adaptive Behaviors in Students with Intellectual Impairment [J]. Rav ā nshin ā s ī -i Afr ā d-i Istisn ā y ī , 2014, 3(12): 165-182.

[4] Korean Association. The relationship between self-efficacy and interpersonal competency in college students: Mediating effects of self-management competency and Gender group differences [J]. Volume 16, Issue 11. 2016. 267-290.

[5] 黄靖婷. 当代大学生心理危机干预工作的创新研究 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2022, 35(10): 122-124.

[6] 栗文敏. 大学生心理危机特点及预防策略 [J]. 高教学刊, 2020(22): 188-190.

[7] 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.

[8] 王亚军. 大学生心理危机干预系统构建研究 [D]. 西安科技大学, 2014.

[9] 刘欣, 徐光兴. 大学生人际交往障碍的相关研究. 健康心理学杂志, 2004, 2(2): 128-129.

[10] 王登峰, 谢东. 心理治疗的理论与技术: 顺义: 时代文化出版社, 1993.

[11] 千东峰. 大学生人际沟通中存在的心理问题及对策. 安阳师范学院学报. 2003, 4: 49-50.

[12] 李萍. 试论当代大学生心理危机特点及应对措施 [J]. 长春教育学院学报, 2015, 31(01): 51-52.

基金项目: 西安培华学院辅导员工作专项研究课题项目“由适应性引发的新生心理危机干预策略研究——以西安培华学院为例”(编号: PHFKT202418)。