

大学生心理健康状况分析与心理危机干预

付斌¹, 刘东捷¹, 白振君²

(1. 河北工程大学 组织部, 河北 邯郸 056038; 2. 邯郸市劳动局技术中专学校, 河北 邯郸 056000)

[摘要]目前大学生心理健康问题是社会关注的热点,尤其是大学生心理危机已成为影响大学生个体发展和校园稳定的重要因素。如何应对大学生心理危机是高等教育工作者无法回避的紧迫问题。文章通过对当前大学生健康状况的调查分析,积极探索有效的大学生危机干预措施。

[关键词]大学生;心理健康;心理危机;干预

[中图分类号] D644 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-9477(2008)04-0111-02

当今社会经济全球化进程的加快、市场经济体制的确立,给人们的物质生活、思维方式、心理情感、价值伦理观念带来巨大的冲击。大学生是一个特殊的社会群体。一方面,他们正处在身心发展的剧变时期,最容易引发心理问题;另一方面,社会转型时期的冲击波及昔日的“象牙之塔”。2006年北京16所高校的调查报告反映,因精神病而休学、退学的人数占休学、退学总人数的39.7%和64%。26%的大学生偶尔有过自杀念头。《中国青年报》的一份调查结果显示,14%的大学生出现抑郁症状,17%的人出现焦虑症状,12%的人存在敌对情绪。自杀已经取代突发疾病和交通意外成为大学生意外死亡的第一大原因,大学生心理健康问题目前是高校工作的薄弱环节,需要持续不断地加强大学生心理健康和危机干预工作。

一、大学生心理健康状况及分析

现在的大学校园内,学业竞争、人际关系紧张等因素都有可能使学生产生心理问题。学校和社会应加强干预,走进大学生心理这片领地,学生进校开展心理普查并建立学生心理档案。一旦发现学生有心理问题,就应该纳入心理健康危机干预网络,组织这些学生开展心理个别辅导或团体训练,帮助他们及时解开“心结”。

为全面了解当代大学生的心理健康状况,及早发现、预防和治疗心理疾病,提高心理素质,完善健康人格,使其顺利度过大学生活,我们以河北工程大学2006、2007级1300多名学生为调查对象进行了心理普查。共收回有效问卷1223份。

(一) 施测工具

本次调查采用中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会修订的大学生心理健康问卷(UPI)。该量表由三部分组成:第一部分是了解学生的基本结构与思想情况,包括姓名、性别、年龄、专业、生源、家庭情况等;第二部分是调查学生的心理健康状况,由60个题目构成,包括4个测伪尺度题(第5、20、35、50题),其余56题反映学生的心理健康状况(焦虑、苦恼、矛盾等);第三部分是辅助题,了解学生对自己身心健康的个人评价和心理咨询需求。

(二) 结果及分析

学生心理健康基本状况及其系部分布情况。根据国内高校普遍采用的筛选标准,UPI的评定分为3个等级:I类:得分大于等于25分,第25题作肯定回答的(想轻生)、辅助题中至少有两题作肯定回答的,此类学生可能有严重的心理问题,需要尽快得到咨询与指导;II类:得分在20—25分之间,第8、16、28题中有一题作肯定选择者,辅助题中有一道作肯定选择者,此类学生可能有某种心理问题,应引起关注;III类:得分低于20分,此类学生心理健康状况良好。

结果表明,我校2007级学生心理健康水平总体上是比较好的,I类占5.97%,II类占5.56%,III类占88.47%。

各系学生检出率不同,普遍表现为文科学生情况较为严重,理科生相对较好(表1、表2、表3)。

表1 30分以上学生的分布情况

| 专业 | 英语 | 计算机 | 医学 | 水电 | 农学 | 建筑 |
|----|----|-----|----|----|----|----|
| 人数 | 28 | 26 | 11 | 3 | 2 | 3 |

表2 25—30分学生的分布情况

| 专业 | 英语 | 计算机 | 医学 | 水电 | 农学 | 建筑 |
|----|----|-----|----|----|----|----|
| 人数 | 33 | 9 | 12 | 6 | 3 | 5 |

表3 20—25分学生的分布情况

| 专业 | 英语 | 计算机 | 医学 | 水电 | 农学 | 建筑 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 人数 | 138 | 410 | 175 | 112 | 103 | 144 |

二、大学生普遍存在心理障碍分析

尽管我校大学生心理健康状况大多数处于良好状态,但也有不少学生(约占11.53%)不同程度的存在心理障碍,研究发现:生理疾患、学习和就业压力、情感挫折、经济压力、家庭变故以及周边生活环境等诸多因素,是大学生产生心理问题的原因。

大量个案表明,由于大学生中利益占有与分享不均衡的出现,导致他们心理失衡,而调节不成功导致心理严重失衡,轻则出现精神异常、精神疾病,重则出现自杀、犯罪倾向等重大心理问题。

(一) 学习和环境适应方面的障碍

[收稿日期] 2008-09-16

[基金项目] 河北省哲社规划基金项目(编号:200604003)成果。

[作者简介] 付斌(1969—),男,河北平山人,教授,研究方向:大学生心理健康教育。

在全体接受测试的学生中,存在学习和环境适应方面的障碍,特别是学习方面的适应问题。例如,有28.56%的学生感到自己“思想不集中”,15.86%的学生认为自己“记忆力减退”,6.33%的学生反映自己“常常失眠”。这说明2005级学生从入学开始,就面临着环境的适应问题。他们离开了中学时熟悉的教师和同学,来到陌生的环境。新的学校、新的教学方式、新的学习秩序、新的老师和同学等等,所有这一切,都使学生感到生疏而一时难以适应,角色转换与适应障碍的情况频频出现在大一学生中间,这种不适应如果得不到及时调整,便会产生失落、自卑、焦虑、抑郁等心理问题。

(二) 自信心不足,自卑感明显

25.6%的学生反映自己“缺乏自信心”,26%的学生“感到自卑”;24.4%的学生“觉得别人轻视自己”,29.18%的同学“在乎别人视线”,21.3%的同学认为“别人在自己被后说坏话”,有16.2%的同学“过于担心将来的事情”,还有0.74%的学生“想轻生”。这说明学生中的自我观念面临新的挑战,心里不安感强烈,紧张迷惘,缺乏自信。

这是因为进入大学后,许多学生发现为之奋斗多年的目标没有自己想象中美好,或是来到了不是自己心仪的大学;再加之学习方法、方式的转变和课外活动的增多,使学生对学习的关注程度和学习效率有所降低,以及对学生的评价也不再单纯以学习成绩为主,使学生在与其他同学作比较时产生了自卑感。还有的同学是因为自身无法改变的原因,如家境贫寒、父母离异等,因此变得敏感、多疑,怕被其他同学看不起。所有这些都会造成学生自信心不足和自卑。

(三) 情绪不稳定

在接受测试的学生中,认为自己“情绪起伏过大”的占24.71%，“情绪易被破坏”的占27.89%，“悲观”的占15.63%，“容易动怒”的占6.23%。这说明学生中情绪化倾向高,自控力较低,易受外界暗示和干扰。

(四) 人际关系不适应

在接受测试的学生中,认为自己“过于拘泥”的占9.5%，“容易被人误解”的占6.3%，“觉得别人轻视自己”的占24.4%，“在乎别人视线”的占29.18%，“过于依赖别人”的占17.6%，“不相信别人”的占24.22%。这些都说明学生中有远离客观事实的倾向,与外界事物缺乏沟通,人际交往能力偏低,社会生活适应能力较差。这与他们在高中时的环境有关,在高中阶段,学生面临的主要任务是学习,而到了大学,则是学习和人际交往两大任务。能否建立和谐融洽的人际关系对大学

学生至关重要。

三、建立有效的心理危机预警干预机制

根据上述分析,构建完善的大学生心理健康教育体系,培养健全的人格,建立有效的预警干预机制,通过家庭、学校、社会各方形成合力来预防大学生心理危机的发生,及时发现和识别潜在的和现实的危机,以便采取措施,减少危机发生的突发性和意外性,这是预防大学生心理危机的根本途径。建立“四早体系”——早教育、早发现、早预防、早干预。从以下几个方面的工作着手,增强大学生的心理干预的针对性和有效性。

(一) 开展心理健康教育活动,丰富大学生心理学知识,增强他们心理保健意识,端正他们对心理咨询的看法,引导他们主动寻求帮助,缓解负性的情绪,避免因心理问题加重而导致心理危机的发生。

(二) 开展心理素质拓展训练,提升大学生心理调适能力,通过各种途径锻炼他们的意志、训练他们的心理素质,使他们保持心理健康。

(三) 开展大学生心理辅导和心理咨询工作,通过团体和个体辅导等形式,对大学生的独立生活及社会环境的适应、学习与社会工作关系的处理、人际交往的适应、恋爱问题的处理等多方面进行指导与帮助。

(四) 通过语言、文字等媒介宣传大学生心理咨询工作,给咨询对象以帮助、启发和教育,解决其在学习、工作、生活、疾病、康复等方面出现的心理问题。

(五) 加强校园文化建设,改善大学生的社会心理环境,通过开展丰富多彩的校园文化生活,满足大学生精神和心理需求,为他们展现天赋和才华、发泄内心的激情、增强竞争意识、获取自信心提供平台。

实践证明在心理危机干预中注重价值观的引导,可以使大学生形成新的人生态度、社会需要和较强的心理承受力,促进人的发展和自我塑造的动态过程的实现。可以使大学生在对危机的求解中获得自身的成长,达到新的平衡,在更高的层面上重塑自我,使心理救助和心灵培育相统一。

[参考文献]

- [1] 杨建飞. 大学生的心理危机及干预机制的建立 [J]. 中国成人教育, 2007, (06): 32-33
- [2] 侯敏, 郑河源, 易国里等. 大学生心理危机与应对措施 [J]. 科技信息(学术研究), 2007, (04): 32.
- [3] 李海燕, 孔南, 杨明著. 关于大学生心理危机干预工作的几点思考 [J]. 武警学院学报, 2007, (07): 46.

[责任编辑: 陶爱新]

The analysis of college students' psychological health and inference of psychological crisis

FU Bin¹, LIU Dong-jie¹, BAI Zhen-jun²

(1. Hebei University of Engineering, Handan 056038, China;

2. Secondary Technical School of Handan Municipal Labor and Social Security Bureau, Handan 056000, China)

Abstract: At present, college students' psychological health is the social concern. College students' psychological crisis has become the important factor of influencing individual development and campus stability. How to deal with college students' psychological crisis has become the pressing problem of educators. The paper explores the effective measures of college students' psychological crisis by analyzing the current students' healthy condition.

Key words: college students; psychological health; psychological crisis inference