

高职院校大学生心理危机状况及预警对策研究

张毛宁

四川财经职业学院学生工作部, 四川 成都

收稿日期: 2024年3月15日; 录用日期: 2024年4月30日; 发布日期: 2024年5月11日

摘要

采用问卷调查, 通过对高职院校1205名大学生的心理危机现状进行调查, 并对数据进行处理分析, 探讨心理危机预警对策。结果表明: 高职院校大学生曾出现过心理危机的学生占比39.8%, 主要诱发源集中于学业发展、人际关系、家庭问题方面, 其中危机过后留下创伤等“后遗症”的占比30.2%。基于此, 围绕高职院校大学生心理危机现状探索应对方式, 帮助学生提升心理健康水平。

关键词

高职院校, 大学生, 心理危机预警

Research on Psychological Crisis Situation and Early Warning Countermeasures of Students in Higher Vocational Colleges

Maoning Zhang

Student Work Department of Sichuan Vocational College of Finance and Economics, Chengdu Sichuan

Received: Mar. 15th, 2024; accepted: Apr. 30th, 2024; published: May 11th, 2024

Abstract

By means of questionnaire survey, 1205 college students' psychological crisis status was investigated, and the data were processed and analyzed to explore the early warning countermeasures of psychological crisis. The results showed that 39.8% of the students in higher vocational colleges had psychological crisis, and the main causes were academic development, interpersonal relationship and family problems, among which 30.2% were left after the crisis trauma and other "sequelae". Based on this, we will explore ways to cope with the psychological crisis of college students and help them improve their mental health.

文章引用: 张毛宁(2024). 高职院校大学生心理危机状况及预警对策研究. *心理学进展*, 14(5), 8-13.

DOI: 10.12677/ap.2024.145278

Keywords

Higher Vocational Colleges, College Students, Psychological Crisis Warning

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

心理危机一词最早于 20 世纪 40 年代被精神病学家林德曼提及,美国心理学家开普兰于 1954 年在此基础上提出认知论、心理社会平衡论等心理危机干预理论。简而言之,心理危机是指个体面临突发或者重大生活事件时,其先前的处理方式和惯常的支持系统无法应对而出现的暂时性的心理失衡状态,表现为情绪、认知、行为等方面的异常,严重时会产生自伤自杀行为的心理反应。近年来,大学生群体出现心理危机的比率逐渐增大,成为心理危机的高危群体。尤其是高职院校学生,他们学习能力、自主性、自我控制力相对较弱,且其年龄相对偏小,无论是生理成熟还是心理发展,都在过渡期,价值观、辨别能力都不稳定,易被外界各种因素影响,比其他社会群体更易出现心理矛盾和困惑,因此对高职院校学生的心理危机状况。2017 年,中共中央国务院印发《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》,明确提出“要强化思想理论教育和价值引领,坚持全员育人、全程育人、全方位育人”的要求(中共中央国务院, 2017)。2021 年 7 月,教育部办公厅《关于加强学生心理健康管理工作的通知》中,提出“定期开展学生心理健康测评工作,健全筛查预警机制,及早实施精准干预”(教育部, 2021)。大学生群体是社会发展的力量,关注其心理健康不仅能够帮助其顺利完成学业,而且能够完善学校心理健康和预警工作机制,妥善处理学生心理危机事件,为平安校园建设奠定基础,为培养新时代大学生和社会主义建设者贡献应有之力。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

采用抽样调查法对 1250 名高职院校学生进行网络问卷调查,得到有效问卷 1205 份。被试年龄在 17~23 岁之间,其中男生 251 人,女生 954 人。

2.2. 研究工具

在查阅文献和调查问卷的基础上,自编高职学生心理危机调查问卷,主要包含:心理危机诱发原因、发生比例、社会支持情况、行为表现以及危机处理等。

2.3. 数据分析

采用 SPSS 软件进行数据处理及统计,数值变量采用描述性分析和独立 T 检验分析及方差分析。 $P \leq 0.05$ 为差异具有统计学意义。

3. 研究结果

3.1. 高职院校学生心理危机状况分析

从表 1 数据得出,在 1205 名有效被试调查中,有 480 名学生曾经出现过心理危机,占比 39.8%,可

见此次参与调查的学生当中，大多数学生尚未出现心理危机，出现过心理危机的阶段集中在高中时期，占比 67.29%。其中在小学出现过危机的 18 人，初中出现过心理危机的 94 人，高中出现过心理危机的 243 人，大学出现过心理危机的 125 人。按照性别划分：男生 18 人，占被调查男生总数的 7.17%，女生 123 人，占被调查女生人数的 12.8%，差异分析反映，男女之间心理危机发生率存在极其显著差异($P \leq 0.01$)；按照年龄划分：18 岁以下、18~20 岁、20 岁以上三个阶段出现心理危机的比例占被调查对应人数的比例均在 30%以上，差异分析反映，三者之间心理危机发生率存在显著差异($P \leq 0.05$)；按照年级划分，发现随着年级的升高，学生出现过心理危机的比率逐渐升高，这与(董芸，2011)的研究结果一致。

Table 1. Analysis of college students' psychological crisis under different demographic variables
表 1. 不同人口学变量下高职学生心理危机分析

	性别		年龄			年级		
	男	女	18 以下	18~20	20 以上	大一	大二	大三
N1	251	954	106	1009	90	600	399	206
N2	18	123	37	415	28	232	160	88
%	7.17	12.8	34.9	41.1	31.1	38.6	40.1	42.7

3.2. 高职院校学生心理危机诱发源分析

从表 2 数据可以发现，高职院校大学生心理危机的诱因依次为：学业问题、人际关系(涵盖情感关系)、家庭问题、就业择业、经济困难、环境适应、健康问题。总体来看高职院校大学生心理危机的产生主要来源于学业发展、人际关系以及家庭问题，这与(杜玉春等，2015)的研究保持一致。在出现过心理危机的学生当中，自己主动寻求危机干预的占比 39.17%，在亲戚朋友的劝说下寻求干预的占比 15%，未曾寻求危机干预的占比 33.75%，想寻求但没有渠道的占比 12.08%。而在未曾寻求干预的 162 人当中，近一半是因为当时不知道自己出现了心理危机。

Table 2. Analysis of the source of psychological crisis
表 2. 心理危机发生源分析

诱因	出现心理危机的人数	出现心理危机的人数占比
学业原因	144	30%
人际关系	119	24.7%
家庭问题	106	22.1%
就业择业	38	7.92%
经济困难	24	5%
环境适应	19	3.96%
健康问题	17	3.54%
其他问题	13	2.71%

3.3. 高职院校学生心理危机应对现状分析

通过调查发现，发生过心理危机的高职业院校大学生有 32.5%出现过自杀或者自伤的想法或行为，有 34.79%的学生有放弃学业的想法或行为，有 28.54%的学生出现过离家(校)出走的想法或行为，占比最高的是其他行为，包括不吃不喝、暴饮暴食、自我封闭、沉迷烟酒等，这些行为并不是单一形式出现，有

些学生可能同时采用两种及以上的应对方式(如表 3)。此外,调查了解心理危机过后存在心理创伤、出现精神障碍、自伤自毁行为的学生占比达 30%,可见心理危机的干预需长期进行。

Table 3. Coping styles of psychological crisis
表 3. 心理危机的应对方式

应对方式	人数	出现心理危机的人数占比
自杀或者自伤的想法或行为	156	32.5%
杀人或者伤害人的想法或行为	27	5.63%
离校(家)出走的想法或者行为	137	28.54%
放弃学业(辍学)的想法或者行为	167	34.79%
其他(不吃不喝、暴饮暴食、自我封闭、沉迷烟酒)	269	56.04%

3.4. 高职院校学生心理危机干预途径分析

对 1205 名参与调查学生的数据进行分析,当出现心理危机时愿意寻求帮助的占比 80%以上。可从表 4 看出,当出现心理危机时,大部分学生都会采取一定的干预方式,其中面对面个体咨询和线上平台咨询占比最高,这为高职院校开展大学生心理危机干预提供了新思路,除了传统的咨询辅导方式,还要加大网络危机干预平台的建设。从心理危机的干预来看,高职院校大学生目前已经有了比较清晰的认知,认为主动参与其中是最重要的一环,其次是家庭介入、社会支持和临床医疗。其中,认为学校干预效果非常大占 23.02%,家庭成员在心理危机中发挥作用非常大占比 27.05%,社会支持发挥作用非常大 18.84%,医疗系统发挥作用非常大占比 16.02%。

Table 4. Ways and channels of psychological crisis (multiple choices)
表 4. 出现心理危机会采取的方式和渠道(多选)

	出现心理危机会通过哪种形式接受干预				除学校外心理危机还需要哪些因素配合干预			
	电话热线	微信、QQ 等线上平台	线下团辅	面对面个体辅导	个体主动参与	社会支持	临床医疗	家庭介入
N	80	400	138	491	903	547	312	836
%	6.64	33.2	11.45	40.75	74.94	45.39	25.89	69.38

Table 5. People who seek help after psychological crisis
表 5. 出现心理危机之后的求助对象

求助对象	人数	所占比例
关系密切的朋友	838	69.54%
父母亲人	759	62.99%
辅导员老师等	339	28.13%
心理咨询师	331	27.47%
恋人	280	23.24%
其他	152	12.61%

从表 5 可以看出,当大学生出现心理危机时,倾向于向朋友、家人、老师等求助,也有部分学生会向心理咨询师求助,由此可知,心理危机干预工作需要家庭、社会、学校等各方面全方位参与。

4. 分析与对策

4.1. 构建家校社医协同育人的心理危机预警机制

面对高职院校大学生目前的心理危机现状,应将工作集中在预警上,做到防患未然、预防为主。从三全育人视角下,全面开展家校社医协同育人,畅通学校和专科医院合作的绿色通道,邀请医疗专家全程参与危机学生的教育干预和诊断,对于存在严重心理问题或者自杀自伤倾向的学生及时转介,提高危机干预的时效性。孟祥辉,应丹君(2022)提出家庭成员要全程配合,家庭是孩子出生受教育的第一环境,家庭成员尤其是父母,最了解学生的性格特点、成长经历,也很容易发现学生的心理变化,因此家庭要和学校有效联动,家庭要给予学生有效的支持和理解。当前很多家长心理学知识薄弱,对于心理问题或者精神疾病避之不及,直接影响心理危机干预效果。因此社会要发挥其主要的宣传和保障功能,加大精准帮扶力度,让困难学生感受到社会温暖,让其学会感恩,同时宣传心理健康知识和良好家庭关系的沟通方式,帮助家长掌握科学的教养方式,对产生心理危机的孩子给予无条件积极关注,并定期与医校互通有无,帮助孩子度过困境、顺利成长。

4.2. 建立完善心理危机预警体系

大学生的心理危机干预中,要做到“早发现”、“早预防”、“早治疗”,将心理危机消除在萌芽状态,将心理危机导致的损失降到最低。要到达这一效果,就要建立完善心理危机预警体系。第一、统筹谋划、规范管理,学生心理健康工作不只是心理中心和辅导员的工作,应该做好顶层设计,各个部门协同联动,密切配合,形成心理育人合力。第二、优化心理危机的监测指标,对学生常见问题和压力进行分析,明确那些指标容易影响学生心理变化,从而加大监测力度。第三评估危机等级并启动干预,郭兰,龚育(2008)提出建立百分制干预线轴,根据危机警情的不同程度采取不同的干预模式。做到干预前期有预案、中期有条理,后期有总结。学校要对危机学生进行动态跟踪管理,为学生提供必要的心理支持和安全监护。

4.3. 搭建畅通的心理健康教育渠道

根据调查可见,学生对心理健康工作提出了要求,学校要加大心理健康教育工作投入度和强度。第一、强化心理健康工作宿舍——班级——学院——学校四级机制每一级的力度,尤其是学生班级和宿舍的功能,成立班级心理小组,及时关注到班级成员的动态,对有困难的学生及时沟通,情况严重时立刻上报。第二、提供心理支持服务,打造专业的心理咨询师服务队伍和心理咨询室,为学生提供线上线下的咨询渠道以及心理援助热线等,避免出现找无可找的情况。第三、深入开展挫折教育和生命教育,帮助学生提高应对挫折的能力和心里韧性,了解生命的起源,正视自我、珍爱生命。第四、开展丰富多彩的校园活动,举办心理健康月系列活动、校园文化节、非遗文化节等,给学生提供学习和展示自我的平台;鼓励学生积极参加团体活动,走出宿舍、走下网络、走向户外,通过面对面的形式开展人际和学习交流。第五、坚持开展心理健康教育课程,通过课程或者讲座的形式系统普及心理健康知识,向大学生们做好心理健康宣教工作,让学生增强辨别能力和意识,学会如何正确处理发生的心理危机。

4.4. 构建心理危机长效应对机制

目前的大学生心理危机干预主要侧重于危机发生的即时阶段,对心理危机的前期预防加大投入力度后,后期的干预仍需要关注。大学生是一个特殊群体,他们的心理动态很容易发生变化,一些学生可能前期被监测到危机指标,但后期可能完全消失,反之亦然。第一、在心理危机预警工作开展过程中,要定期对学生进行心理健康测评,并通过测评和访谈将重度和中度心理问题以及有心理问题史的学生建立

专有名单和个人档案,根据评估进行危机等级划分,组织心理咨询老师和医疗专家定期对其进行随访,鉴定其心理水平,将随访结果及时与负责教师和相应部门进行反馈,一旦发现学生出现危机苗头,快速处理。第二、充分发挥心理预警队伍的力量,对有严重心理危机的在校生,应当给予其适当的关注,安排心理辅导员、心理委员、宿舍信息员等密切监护,避免出现危及生命健康的事件发生。吴丽玫(2022)对休学治疗的学生保留其学籍,学生辅导员和学校心理中心教师在其休学期间定期电话或网络随访,掌握学生心理复原情况,在必要时刻送上支持和帮助,直至其复学毕业。第三、建立有效的社会支持系统,在构建家校社医联动机制的基础上,充分发挥每一个环节的支持,编织一个属于学生的“心理防盗门”,形成以学生为核心,家校社医为生态系统的运行模式。第四、推动心理育人的嵌入式发展,将心理育人与思政育人、资助育人、实践育人等相结合,借助多重方式普及心理健康知识,打通心理健康壁垒,让学生能够全方位学心理、知心理、用心理、护心理。

5. 结论

综上所述,加强大学生心理危机预警工作的开展很有必要,要以大学生为中心,建立行之有效的家校社医协同育人机制,充分发挥每一个环节的力量,形成聚焦式心理危机预警力量,为学生的健康成长搭建良性生态支持系统。通过心理预警指标监测,确定大学生心理危机等级,及时开展干预工作,并做到一人一档案、长期跟踪,动态监测,有效干预。此外,心理危机预警重在“预”,可以通过课程、活动等形式进行普及心理健康知识,掌握一些基本的危机应对策略,能够有效帮助大学生提高心理健康水平,防止极端事件的发生,切实提高高职院校心理健康育人工作成效。

基金项目

四川大学生思想政治教育研究中心 2022 年项目“构建聚焦式心理危机预警四力模型,加强高职院校心理育人建设研究”成果,项目编号(CSZ22141)。

四川财经职业学院课程思政研究中心 2024 年教育教学改革项目“‘三全育人’视域下高职院校大学生心理健康教育课程思政建设路径研究”阶段性成果。

参考文献

- 中共中央国务院(2017). 关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见. http://www.gov.cn/xinwen/2017-02/27/content_5182502.htm
- 教育部(2021). 教育部召开全国高校学生心理健康教育工作推进会. http://www.moe.gov.cn/jyb_zzjg/huodong/202111/t20211130_583568.html
- 董芸(2011). 高职院校大学生心理危机现状调查与心理干预研究. *江苏经贸职业技术学院学报*, (6), 49-51.
- 杜玉春, 张平, 等(2015). 大学生心理危机事件的影响因素实证研究. *北京教育(德育)*, (4), 62-65.
- 孟祥辉, 应丹君(2022). 大学生心理调查和心理危机监测预警工作研究. *心理月刊*, 17(10), 119-121.
- 郭兰, 龚育(2008). 重视危机预防危机超越危机——大学生心理危机预警系统的构建和运行. *湖北社会科学*, (1), 63-66.
- 吴丽玫(2022). 积极取向的高职学生心理危机成长双驱动双保护机制研究——基于积极心理学与场动力论视角. *职业技术教育*, 43(2), 41-46.